

# Entrevista en La Opinión (contraportada) pericias en el 27 MDS

LUNES, 30 DE ABRIL, 2012

La Opinión

www.laopiniondemurcia.es

MURCIA: Plaza de la Opinión, 1. 30009. ☎ 968 28 65 68. ✉ laopiniondemurcia.rdc@epi.es.  
CARTAGENA: Plaza del Ayuntamiento, 7. 30201. ☎ 968 52 55 05/08 ✉ laopiniondecartagena@epi.es



HOY, MERCADO EN LOS URRUTIAS  
Calles: Unificación, Ramos Carratalá y Reverte



El deporte, en primera persona

Ángel Abril Ruiz

EMPRESARIO. PARTICIPANTE EN EL MARATÓN DE LAS ARENAS

TEXTO DE **DIONI GARCÍA** FOTO DE **ENRIQUE SOLER**

Ángel Abril Ruiz (Cehegín, 12 de julio de 1976) ha sido el único murciano que ha participado este año en el Maratón de las Arenas, una de las carreras más duras del mundo que transcurre por el Sáhara marroquí. Los atletas van cargados con la mochila, donde llevan todo lo que necesitan para sobrevivir, y tienen que soportar temperaturas que rondan los 50 grados. El empresario ceheginero ha completado con éxito este gran reto por las arenas del desierto.

«Hice todas las etapas por el desierto sin gorra ni gafas del sol»

¿A qué se dedica?

☐ Soy emprendedor. Tengo un par de empresas, un de telecomunicaciones y otra de páginas web. Vivo a caballo entre Cehegín y Madrid y también doy asesoramiento a jóvenes emprendedores.

☐ Pues va con su personalidad lo de correr el Maratón de las Arenas.

☐ De hecho, el eslogan que le puse a mi aventura fue 'encuentra una cosa que te busca y lucha por ello'. Y eso fue lo que hice. Hace cuatro años me hablaban de la carrera y hasta que no lo he conseguido no he parado. Bueno, pero todo el que hace deporte tiene su gen de emprendedor.

☐ ¿Ha necesitado mucha preparación?

☐ Sinceramente, mucho menos que otra gente, que se hacía una media maratón diaria durante cinco o seis meses. Corro desde que era pequeño y ya no sé cuántas maratones y carreras de montaña llevo. Aquí la dificultad era correr cargado con la mochila, en la que llevas todo lo que necesitas. Por eso no es una maratón más, es una carrera de autosuficiencia.

☐ ¿Qué llevaba en la mochila?

☐ La organización te exige un material obligatorio. Una cosa que me hizo gracia fue que tenía que llevar una bomba aspira veneno, que es como una especie de jeringuilla gigante que te aspira el veneno en caso de que te pique una serpiente.

☐ ¿Qué comía?

☐ Un mínimo de 2.000 calorías al día. Para calcular, tuve que hacer incluso una hoja de cálculo. Diariamente quemábamos unas 6.000 calorías y al final he perdido de cinco a seis kilos, a casi uno por etapa.

☐ ¿Sólo comía al final de la etapa?

☐ En el desayuno me metía un cuarto de las calorías diarias, ya mediodía no comía en exceso. En la cena ingería comida liofilizada, que es un punto más ligera que la deshidratada. Es comida para condiciones extremas, pero también llevaba jamón y chorizo, aunque suene poco deportivo. Los dos primeros días lo llevaba bien con barritas energéticas, pero al tercero ya estás harto y hace falta un poco de jamón.

☐ ¿Lo más duro es el calor?

☐ No, los pies. La gente ha sufrido muchísimo y se hacían carnicerías con las ampollas. Muchos se pasaban la tarde en el hospital.

☐ ¿Y cómo le fue a usted con los pies?

☐ A mí sólo me salió una ampollita en un dedo, pero es que yo tengo muñones que ni sienten ni padecen. Y luego, más que la resistencia física, está la mental. Los murcianos estamos acostumbrados al calor y yo salía a correr a mediodía en agosto para acostumbrarme. Ser murciano es una ventaja para correr el Maratón de las Arenas, pero lo que vital es la capacidad mental, y en algunos momento noté algo de debilidad.

☐ ¿Y qué llevaba para protegerse?

☐ No era por demostrar nada, pero yo no llevaba ni gafas de sol. La mochila era la más barata y tampoco llevaba gorra ni crema solar. Mis compañeros me miraban como un bicho

raro y me preguntaban dónde había dejado el equipamiento. El último día, por contra, me decían que había demostrado que no hacía tanto equipo para hacerlo. La gente está obsesionada con tener cosas, y lo que hace falta es voluntad y capacidad de esfuerzo.

☐ ¿Lo más difícil es que en el desierto nunca ves la meta?

☐ Así es. En carreras de montaña ves un cerro, una montaña, subes, bajas, pero en el desierto no. En una etapa atravesamos un lago seco de 15 kilómetros en línea recta que era interminable. En esos momentos hay que tener una gran fuerza mental porque se te pasan mil cosas por la cabeza.

☐ ¿La resistencia humana es infinita?

☐ Es una de las reflexiones que me he traído, que el ser humano tiene una gran capacidad de aguante. La gente entraba en meta vomitando y sangrando, pero seguían.

☐ ¿Se ha planteado volver en el futuro?

☐ Yo soy un emprendedor y como hay otras muchas carreras por hacer, ¿por qué voy a repetir? A mí me gusta iniciar cosas.

☐ ¿Y qué tiene marcado?

☐ Desde hace años tengo en el punto de mira hacer algo en el Polo Norte o Sur, la Transantártica. En agosto del año pasado, por ejemplo, hice una prueba de montaña en Lleida que se hace en siete días y que cubrí en dos días. Fue una preparación para el Maratón de las Arenas.

☐ ¿Cuánto tiempo va a necesitar para recuperarse?

☐ ¡Si nada más llegar a España me puse las mallas y me fui a correr! Es que no fui al cien por cien, por eso mi recuperación fue rápida. Demasiado sufres en el día a día como para ponerte en más situaciones extremas.

☐ ¿Qué fue lo que más le llamó la atención del desierto? A mí, su inmensidad.

☐ Me impresionó esa luna gigantesca que se forma en el horizonte cuando anochece. Casi se me saltan las lágrimas al contemplar el paisaje, como cuando por la noche mirabas al cielo. La inmensidad del desierto no la saboreas. No paraba para ver los paisajes, pero sí para darle una barrita energética a un niño cuando cruzaba un poblado.

☐ ¿Entiende ahora mejor a esa gente que se juega la vida en una patera?

☐ El que se mete en una patera es un emprendedor. Hace un par de años hice el Maratón del Sáhara y estuve conviviendo en el campo de refugiados Tinduf. Allí sí que me di cuenta de la situación y me dije que si alguna vez tengo un hijo, en el momento que tenga cuatro o cinco años, lo mandaré unos meses a vivir allí, para que vea con qué poco es la gente feliz. Cuando vuelves, valoras hasta que salga agua caliente del grifo.

☐ Usted y yo pertenecemos a una generación con suerte, no como nuestros padres.

☐ Así es. Está muy bien que conozcamos lo que nuestros padres pasaron. Debería ser obligatorio porque tenemos una carencia de valores muy grande.

☐ Muchas gracias y siga emprendiendo.

☐ Gracias a usted.

---

# Neo, toma una galleta: lo conseguí

Quien me conoce sabe que Matrix (junto a otras como El Club de los Poetas Muertos, Cyrano de Bergerac, Regreso al Futuro, El secreto de Bourne, Contact...) es una de mis películas favoritas (tal vez la primera, la he visto entre 10 y 15 veces, el Club de los Poetas Muertos, tal vez las mismas...)

En Matrix (la primera), cuando Neo va a visitar al oráculo, ella le ofrece unas galletas que acaba de sacar del horno.



Desde que ví esa escena, **quise aprender a hacer galletas.**

Como en todo «arte», empecé practicando con lo fácil; primero me animé con el típico bizcocho (torta de llanda) con un yogur natural, vaso de aceite, dos de azúcar, tres de harina... y ese ya lo hago en un pispás, sin mirar la receta. Luego pasé a cosas más complicadas, como el pastel

de zanahoria, la tarta de manzana y bizcochos de otro tipo.

Cuando ví que cogí soltura, llegó el momento de meterse en el mundo de las galletas; primero comencé con las típicas galletas de té (de mantequilla), que son muy fáciles de hacer, con 3 ingredientes o 4, amasar un poco y al horno.

Hace unas semanas, por fin llegó el momento tan deseado desde hace años: **hacer las cookies de chocolate del oráculo de Matrix.**

Hace dos semanas, hice el primer intento:



pero, aunque en la foto tiene muy buena pinta, fue una cagada. Tiré la masa por el suelo, me equivoqué al juntar los ingredientes, tuve que echar un huevo más, porque no había forma de sacarle luz a la masa (ligar la masa)... A pesar de todo, «salió» algo parecido en sabor a una cookie; sí, en la foto está muy bien la pinta, pero quedaron más duras que una piedra ☹️. Por supuesto que me las comí todas, mojadas en el café con leche, la verdad es que estaban muy buenas...

Pues bien, hace un rato puse en mi facebook este pensamiento:

***la primera vez me caí, y fue un desastre. La caída no supuso una derrota, me dió aún más fuerza para poner todo mi empeño. Cada vez que te caigas olvídate de lamerte las heridas y vuelve a intentarlo. Los mismos que***

***ahora se rien de tí, luego te mirarán con respeto y admiración. Corre, atrás no queda nada por ver.***

y precisamente lo decía por esto. El otro día me pegué un tortazo intentando hacer las cookies del oráculo de Neo, ¿me derroté y desanimé?, ino!, aquí estaba hoy para intentarlo de nuevo, «la primera vez me caí...la caída no supuso una derrota, me dió más fuerza para poner todo mi empeño».

Aquí tenéis el resultado:



Os puedo asegurar que están deliciosas (aunque aún el punto del horno no se lo he cogido del todo...), e incluso recuerdan a las que compraba en el Morrison's de Hastings (UK) en mayo pasado, icómo las echo de menos! (¿y por qué no las copian en España y las venden aquí???, me pregunto muchos días).

En fín, por desgracia, creo, todo en mi vida tiene una explicación premeditada, y la de hacer cookies, aquí la hago pública: era uno de mis objetivos desde que ví Matrix .

Aparte, claro, de que hace un año decidí dejar de comprar dulces industriales, y todos los dulces los hago yo en casa...

Quería compartirlo con vosotros,  
un abrazo,  
[aabrilru](#)