

“És un entrenament més, de qualitat”

El figuerenc vol batre el rècord que té David Meca a l'estret de Gibraltar des del 1999
Ruiz acaba de guanyar dos títols estatals a Banyoles



Héctor Ruiz el cap de setmana a Banyoles Foto: L'ESPORTIU.

Héctor Ruiz (Figueres, 23 anys) va irrompre de nou a l'elit de la natació estatal el cap de setmana passat a Banyoles, amb els seus dos títols en aigües obertes: dissabte en els 10 quilòmetres i diumenge en els 5. El nedador del CN Mataró deixa enrere un 2013 marcat per la lesió a l'espatlla i ja està convocat per a la tercera copa del món de 10 quilòmetres, a Setúbal (Portugal), el 28 de juny. A l'agost disputarà el campionat d'Europa, però abans té el repte de rebaixar el rècord de David Meca creuant l'estret de Gibraltar, establert el 1999 en 2 hores i 29 minuts.

Dos títols en dos dies, satisfet? Sí, molt content, la de 10 quilòmetres va ser una cursa molt disputada, entre el meu company d'equip [Adrián González] i jo. Eren quatre voltes i les dues primeres van ser una mica més tranquil·les. Després vaig fer una estirada, em vaig escapar i el meu company em va seguir. I al final es va decidir a l'esprint. La prova de 10 la va guanyar per 3 segons i la de 5, per 7? En els 5 quilòmetres sortíem contrarellotge, un cada minut. I vaig sortir l'últim. Tenia el meu company al davant i vaig quedar primer amb 7 segons respecte al segon i un minut i poc més respecte al tercer, que va ser ell. En ser en format contrarellotge, has d'anar a pinyó fix tota l'estona. A l'estret, hi estaran una

setmana. Deu tenir el rècord coll avall. Sí, marxem el 5 de juliol cap allà. I a partir del dia 7, dilluns, ja podem sortir. Però sí, hi estem una setmana perquè ens diguin quin és el dia més idoni per sortir. El rècord..., jo en l'estat de forma en què em trobo, ara mateix, estic molt bé. La setmana que ve tinc la copa del món a Portugal [va ser convocat dimarts] i em trobo molt bé. El problema són els corrents, que jo no puc controlar. Espero que ensopeguem un dia d'aquests fantàstics i que els corrents ens siguin favorables. Un cop allà, té previst fer un sol intent o podria repetir-lo? En principi només tenim un intent. Però després, si és per condicions adverses que ens fan pujar a la barca perquè s'aixeca boira o perquè els corrents no ens han permès acabar el repte, ens deixarien sortir un altre dia. Si fos perquè arribo i no he fet el rècord, suposo que no. Però si és per les condicions adverses sí que ens deixarien tornar-hi. Han donat un caràcter solidari al repte. Com pot ajudar la gent? L'Oncolliga Girona és una associació que ajuda les persones amb càncer i les seves famílies. I nosaltres els beneficis que obtinguem els donarem tots a l'associació. Són provinents dels patrocinadors, i la gent pot aportar-hi el seu gra de sorra. Mitjançant el compte bancari o les guardioles que hi ha a Mataró o a Figueres. Es pot trobar la informació en el lloc web o en el Facebook. I en plena temporada de competicions. No l'afecta? No, afectar no. En tot cas beneficiaria, perquè el repte és un entrenament més. Enmig del calendari de competicions que tenim ara és un entrenament de qualitat, que sempre va bé tenir-ne.

Publicat a:

Font del document:

<http://www.lesportiudecatalunya.cat/nel9/article/8-esports/56-mes-esport/753169-es-un-entrenament-mes-de-qualitat.ht>

ml?cca=1&piwik_campaign=rss&piwik_kwd=nacional&utm_source=rss&utm_medium=nacional&utm_campaign=rss&f=EI%20Punt%20Avui