

DEPORTE SOLIDARIO

DANI LÓPEZ
FOTO: MARCELIUS
PHOTOGRAPHY

24 horas corriendo por la esclerosis múltiple

Toni Contestí quiere batir el récord Guinness para apoyar a ABDEM

El próximo viernes 18 de diciembre, día mundial de la esclerosis múltiple, Toni Contestí comienza una carrera por la vida y la esperanza de todos los afectados por esta enfermedad. El mallorquín tratará de superar el récord Guinness de correr en cinta estática 24 horas y rebasar así los 248 kilómetros que realizó el chileno Erwin Valdebenito en abril de 2007.

El gimnasio Duet Sport, situado en la calle Cuba 7 en el Portitxol, será el escenario de una gesta histórica. Sus puertas estarán abiertas para todo el que quiera acercarse a compartir con Toni Contestí una hazaña tan especial, que redundará en beneficio de ABDEM (Associació Balear d'Esclerosi Múltiple). Con su proeza, Toni Contestí pretende aportar su granito de arena para conseguir acercar a la sociedad balear la realidad del día a día de todos los que padecen esta dolencia.

La gran fiesta del récord Guinness comenzará a las seis de la tarde y se prolongará de manera ininterrumpida hasta la misma hora del sábado 19. Habrá un gran número de propuestas y actividades para los niños, en medio de un ambiente excepcional en el que se respira-

■ *Rafel Nadal, David Meca, Marga Fullana y Xavi Torres apoyan con su presencia la iniciativa*

rará solidaridad por los cuatro costados. En la zona, los voluntarios de ABDEM informarán sobre la enfermedad, su labor y aceptarán cualquier ayuda para los afectados.

Deportistas de la talla de Rafel Nadal, David Meca, Xavi Torres, Mario Mola o Marga Fullana acudirán a las instalaciones del gimnasio para colaborar en la causa. Unos correrán un rato al lado de Toni Contestí, otros participarán con los niños en las actividades que se desarrollen, firmarán autógrafos y se harán fotos. Habrá música, catering, camisetas e incluso chocolate con churros. Sin duda es una cita imprescindible para toda la familia.

Una prueba durísima

“Yo sólo corro, es un proyecto de todos”, afirma Toni Contestí, pero lo cierto es que él es quien soporta el enorme esfuerzo físico y mental que conlleva la prueba. Por ello, el mallorquín lleva meses preparándose para poder superar el reto.

El entrenamiento específico comenzó el pasado 1 de agosto y concluirá el día 17 de diciembre. Alternará dos semanas duras, en las que entrena desde las 15.30 hasta las 20 horas y con un solo día de descanso, con



Toni Contestí comenzará su asalto al récord Guinness el viernes 18 de diciembre a las 6 de la tarde.

una más suave. En este tiempo, Contestí habrá recorrido unos 4.000 kilómetros de distancia. “Lo que más me preocupa son las rodillas porque en la cinta hay mucho impacto, el cansancio y las diarreas que pueda ocasionar el tomar bebidas isotónicas”, apunta el deportista.

El plan trazado por Contestí y su equipo para poder superar su meta implica recorrer una media de 11,5 kilómetros cada hora, parar poder bajar de la cinta dos minutos y así cambiarse de camiseta, poder ir al aseo y empezar a comer algo. Si se siguiese este ritmo durante las 24 horas, se alcanzarían los 260 kilómetros, pero son conscientes de que es complicado. “A partir de las 11 horas seguramente bajaremos un poco”.

Otro de los temas que se tienen muy presentes es que cada 60 minutos el atleta puede perder 800 calorías, por ello es importante re-

■ *La prueba comienza el viernes 18 de diciembre a las seis de la tarde y concluye el sábado 19 a la misma hora*

cuperar energías para no desfallecer. “Durante los entrenamientos me controlan mucho el peso, me hacen comer bastante, mucho dulce, para proteger los músculos”.

El día antes de la prueba, Toni Contestí tratará de dormir 14 horas para poder descansar la mente. “Durante la prueba estaré muy concentrado, pensando en mis sensaciones, en cómo está mi cuerpo”. El apoyo de sus amigos y de toda la gente que se acerque al gimnasio Duet Sport servirá para animarle en los momentos más duros.

Un récord en directo

A través www.correr24h.com se puede acceder a todos los detalles de la prueba y, además, se podrá seguir la carrera ya que se va a transmitir en directo. Asimismo, en el gimnasio se van a instalar pantallas para que el público no se pierda ningún detalle.

La colaboración de distintos patrocinadores como Buff o DKV y de las instituciones ha sido indispensable para montar la infraestructura necesaria para hacer realidad el sueño. “Los patrocinadores se han portado muy bien porque han pagado todo lo que necesitábamos y ABDEM ya ha recibido muchas donaciones tanto de particulares como de empresas”, señala Contestí cuando ya queda muy poco para subirse a esa cinta y comenzar a correr con la mirada henchida de ilusión. En el horizonte se atisba un futuro mejor para todos los que sufren de esclerosis múltiple y eso merece todos los esfuerzos.



BANG & OLUFSEN

**SIENTA,
ESCUCHE,
OBSERVE,
HABLE...
CONECTE**

Bang & Olufsen La Rambla Rambla dels Ducs de Palma de Mallorca, 15 · 07003 Palma de Mallorca · Tel.: 971 713 658 · Fax: 971 722 988

“No em tiris, usa les papereres”



“No me tires, usa las papeleras”