

Este domingo, Campeonato de España de 10 km en Ruta absoluto y máster

O Barco de Valdeorras, epicentro nacional del 10 km

6 de mayo de 2022. – Este domingo **8 de mayo** la localidad orensana de **O Barco de Valdeorras** acoge el **XIII Campeonato de España de 10 km en Ruta absoluto y máster**, competición que organiza la Real Federación Española de Atletismo en colaboración con la Federación Gallega de Atletismo y el Ayuntamiento de O Barco de Valdeorras.

Un total de **503 atletas** (368 hombres y 135 mujeres), de los cuales 294 pertenecen a la categoría máster, participan en esta edición que se disputará en la jornada dominical y que tendrá dos salidas: la primera a las **10:30 h** con la categoría femenina tanto absoluta como máster, y además los máster de M50 y superior; y la segunda oleada a las **11:45 h** con la categoría absoluta masculina y los máster M35, M40 y M50. La salida y la meta estarán situadas en la Avenida Marcelino Suárez y los atletas darán tres vueltas a un circuito de 3300 metros con una recta de salida de 50 metros y otra de meta de igualmente 50 metros.

La prueba femenina, que será la primera en disputarse, presenta grandes alicientes y un plantel de atletas de gran nivel que resulta en una de las ediciones más potentes de los últimos años. En la línea de salida se encontrará la líder española del año, la catalana **Meritxell Soler**, que con sus 32:34 en el 10K Valencia Ibercaja en enero se coloca primera del ranking de España esta temporada y quinta española de todos los tiempos. La atleta entrenada por Joan Lleonart, que compitió el pasado 30 de abril en la primera jornada de La Liga Iberdrola en 1500 y 3000 metros, llega con muchas ganas de refrendar su salto de calidad en la ruta que ya venía cuajándose en los últimos tiempos.

Enfrente, Soler tendrá una rival de cuidado que igualmente está subiendo y mucho en la especialidad de ruta. Se trata de la navarra **Maitane Melero**, que sigue combinando con éxito la pista – tal y como demostró el 9 de abril ganando por segundo año consecutivo el título nacional de 10.000 m –, y la ruta, donde logró una sonada victoria en los 10 km de Laredo a mediados de marzo, haciendo marca personal con 32:39 que la ubica séptima de siempre. Muy de cerca la sigue la gallega **Ester Navarrete**, con 32:40 también en Laredo (octava de todos los tiempos) y que igualmente compitió el 30 de abril en la Liga Iberdrola en Manresa, venciendo en los 3000 m con la mejor marca española del año (9:25.38). Ahora ante sus paisanos busca su mayor éxito sobre el asfalto.

Tras este trío que encabeza el ranking de la temporada le sigue por marca la valenciana **Laura Méndez**, mujer ya curtida sobre el asfalto y muy cerca de las rivales citadas ya que llega con 32:46 logrados el 24 de abril en Málaga y con la que cierra el top10 de siempre en lo que está siendo un año de revolución de marcas en 10 km. Otra destacada atleta que estará en la línea de salida es la madrileña **Azucena Díaz**, quien fuera campeona de España de la distancia en 2018. Posiblemente se trata de la más experimentada de todas, una todoterreno que alterna muy la pista, el cross y la ruta; y aunque llega sin marca de 10 km en los últimos tiempos no hay que olvidarse de ella, ya que posee una marca personal de 33:06 de 2017 y es una atleta a la que le gusta estar siempre muy delante. La recientemente nacionalizada **Joselyn Brea** también compite ante su público y tendrá mucho que decir con una marca de 34:22 de este año, si bien posee una marca personal de 33:20 del pasado año. La cántabra **Irene Pelayo** está viviendo una segunda juventud tal y como atestiguan sus 2:29:16 en maratón el 5 de diciembre en Valencia, aunque en este 2022 solo ha corrido un 10 km en 35:31 (tiene de MMP 34:00 del ya lejano 2013).

Completan la terna de inscritas jóvenes talentosas como **Laura Priego** (34:14 en 2021 en Laredo y primera española en la San Silvestre Vallecana Internacional 2021 con 32:59 no válidos para ranking por el perfil de la carrera), **Laura Luengo** (35:14 en 2021 e internacional absoluta en el pasado Europeo de Cross), ambas inéditas este año sobre esta distancia de 10 km (aunque Luengo fue séptima en el Campeonato de España de 10.000 m con 33:45.80), y **Marta García**, casi inédita estos primeros meses del año que volvió a aparecer en competición en la milla de Avilés y que atesora una marca personal de 33:31 en 10 km de 2020.

También tomarán la salida la campeona de España de trail running en 2020 **Gisela Carrión**, que combina muy bien su calidad sobre el asfalto (34:50 en 2021); y **Yésica Mas**, la reciente campeona de España de maratón el 3 de abril en Zaragoza, que regresa a la competición defendiendo el subcampeonato de 2021 en Don Benito y una marca de 35:18. Dejamos para el final de este repaso la presencia de la aragonesa **María José Pueyo** (52 años), que vivió en su época de atleta de élite las mieles del triunfo cuando se hizo con los títulos de 2009 y 2012, y que llegó a correr en 2010 en 33:19 en la San Silvestre Vallecana (prueba no válida para rankings por su desnivel). Aunque no compite por el título, cabe destacar la presencia de la marroquí afincada en España Majida Maayouf, que ya ganara el pasado año en Don Benito (33:40) y que sin duda será otra de las grandes animadoras de esta carrera femenina.

Regresa Fernando Carro tras nueve meses de parón

En la prueba masculina, que se disputará a continuación, destaca la presencia del defensor del título que ganó brillantemente el pasado año en Don Benito, **Abdelaziz Merzougui**. El ahora ibicenco se ha prodigado muy poco en lo que llevamos de temporada (tan solo dos medio maratones, el último a mediados de marzo en Benidorm), pero su calidad (28:56 en 2015 de marca personal y 29:37 a primeros de diciembre de 2021 en Valencia) le hace siempre un rival muy peligroso.

Otro de los grandes nombres es el del madrileño **Jesús Ramos**, segundo el pasado 24 de abril en el Rock 'n' Roll Running Series Madrid 2022 - Medio Maratón, que llega con una marca de 29:55 este 2022 aunque ya corrió la distancia en unos buenísimos 27:56 en Alcobendas en 2020, en un circuito con excesiva pendiente descendiente. En 2021 fue sexto en la Copa de Europa de 10.000 m en Birmingham con 27:49.73.

En O Barco de Valdeorras reaparece el plusmarquista español de 3000 m obstáculos, **Fernando Carro**, nueve meses después de su última competición, los Juegos Olímpicos de Tokio. Las molestias que le impidieron rendir a gran nivel en Japón le obligaron a pasar por el quirófano para tratar las dos pequeñas deformidades de Haglund en sus tendones de Aquiles, y finalmente, tras meses de rehabilitación, parece estar plenamente recuperado. No hay que olvidar los magníficos 27:46 que logró en 2020 en Alcobendas, en una prueba con excesivo desnivel pero que habla del gran potencial de corredor de San Blas-Canillejas.

Entre los contrincantes que van a tener muy cerca se encuentra **Raúl Celada**, que ha cuajado una gran temporada de campo a través (fue 15º en el Europeo) y que ahora quiere alargar ese buen momento sobre la ruta, aunque solo ha realizado un prueba de 10 km (a finales de marzo en Jaén). Posee una marca personal de 29:00 lograda el 31 de diciembre de 2020 en Madrid y que rebajó hasta 28:33 igualmente en Madrid, aunque ya sobre el circuito tradicional en desnivel. **Alejandro Fernández**, posiblemente el mejor corredor gallego de ruta de últimos años, se desenvuelve muy bien sobre la distancia de 10 km donde posee una marca personal de 28:45 lograda en Valencia el 9 de enero y además el pasado año fue quinto en este campeonato. Otro que ha subido muchos enteros durante la campaña invernal es **David**

Bascuñana, que ha brillado en el cross y sigue sobre la ruta con su marca personal de 28:47 realizados en Laredo. Hace un año en Don Benito fue cuarto.

La lista de destacados es muy amplia y sobresalen en ella otros atletas como **Alberto Sánchez**, atleta que viene de la pista y que lleva metido de lleno en la ruta varias temporadas con una marca de 29:03 en los 10 km. El catalán **Xavier Badía**, que tan buena impresión dejó en el reciente campeonato de España de 10.000 m en Faro (29:06.10 ganando la serie B), hará su primera prueba en ruta de la temporada, pero posee una marca de 29:21 que le valió el segundo puesto en la Cursa dels Nassos el 31 de diciembre de 2021. El que fuera campeón de España de 10 km en 2019 en Tudela, **Jesús Ángel Olmos**, es un habitual y siempre peligroso rival al que hay tener siempre en cuenta. Aunque no ha bajado este año de los 30 minutos, posee una marca de 29:22 del pasado año.

También serán de la partida dos atletas todoterreno como **David Palacio**, que ha vuelto con muchos bríos esta temporada (29:26 en Laredo), y **Miguel Ángel Barzola** (29:29 hace pocas semanas en Elche), mucho más forjado en el asfalto. A **Artur Bossy**, que llegó a ser campeón de España en pista cubierta de 3000 m en 2019, las lesiones le dejaron prácticamente KO en 2021 y ahora quiere encontrar su sitio en el mundo de la ruta (29:40 en 2022). Igualmente estará **Víctor Puyuelo** (29:48 en Laredo), entre otros.

Al mismo tiempo, y como es habitual en las últimas ediciones, se disputa el **Campeonato de España Master** con **294 atletas inscritos** (cuarta mejor cifra de la historia) con un gran nivel deportivo, sobresaliendo una amplia lista de destacados atletas en sus respectivas categorías. Comenzando por las citadas Maitane Melero y Azucena Díaz (F35), e Irene Pelayo (F40), y siguiendo por María José de Toro (F45); María José Pueyo, Rocío Ríos y Julia Vaquero (F50); Carmen Llorena y Nuria Pastor (F55); Luz María Domínguez (F60); Marcelina Hernáiz y Esther Estefanía (F65); y Consuelo Alonso (la atleta de más edad) y Milagros Álvarez (F70) en mujeres. En hombres también hay una inscripción de lujo con destacados como Alejandro Fernández y Miguel Ángel Barzola (M35), Imanol Cruz (M40), Javier Díaz Carretero (M45), Alberto Pascual (M50), Miguel Ángel Encina (M55), Juan Vázquez y Jesús Manzanares (M60), Javier Toro y Domingo Álvarez (M65), Xosé Luis Otero (M70) y Juan López (el atleta de más edad, M75).