

Se va el todoterreno del atletismo español

Isaa Viciosa se retira: "He vivido una época muy importante"

Por: José Luis Hernández

Nadie puede poner en duda, que si hay un atleta español que ha sido capaz de alternar las diferentes modalidades del atletismo con gran soltura, ese es el palentino Isaac Viciosa. Ahora, cuando se acerca a los 37 años, ha decidido poner fin a su amplia y dilatada carrera deportiva en Valladolid, ciudad que le adoptó hace ya algunos años y que le ha visto crecer como el gran atleta que siempre fue: Campeón de Europa de 5.000m en 1998, plata europea en 1.500m en 1994 y aún plusmarquista español absoluto de 3.000m en 1998, el año de su consagración.

Triunfador en la pista, la ruta (cuatro victorias en la prestigiosa milla de Nueva York y otras tantas en la San Silvestre madrileña o la Jean Bouin Barcelona) o el campo a través (dos victorias en el Cross Venta de Baños, entre otras). Competitivo como pocos, paseó su calidad humana y atlética allá donde compitió.

Después de casi veinte años de intensa actividad atlética, la última gran estrella masculina que ha dado el atletismo palentino, cuelga las zapatillas; atrás quedan recuerdos y más recuerdos que desglosamos a lo largo de esta entrañable entrevista.

■ Isaac, ahora que tu despedida del atletismo es inevitable, ¿Cuál crees que es el momento cumbre de tu dilatada carrera deportiva?

Sin duda hay un año que fue el mejor de mi carrera: 1998, cuando tenía 29 años, haciendo mis mejores marcas de 1.500, 3.000 y 5.000m y además fui Campeón de Europa en ésta última distancia. Fue mi mejor año con diferencia.

■ Oro en Budapest'98, aunque ya conocías lo que era subir a un podio europeo con tu medalla de plata en 1.500m lograda cuatro años en Helsinki.

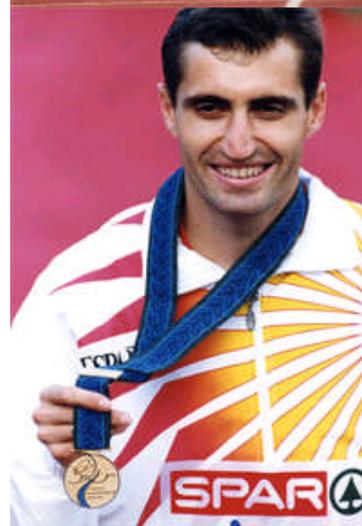
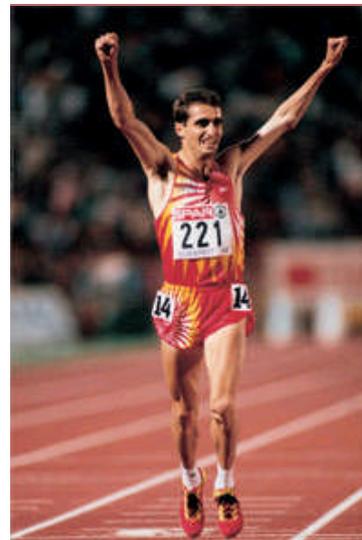
Había debutado en 1992 con la Selección Española en el Europeo de pista cubierta de Génova, donde tomé contacto con el atletismo de alta competición. Después vino el Mundial de Stuttgart donde quedé eliminado en las series de 1.500m, corriendo muy mal, con empujones, pero que me sirvió para coger más experiencia. Al año siguiente la temporada la había comenzado muy bien logrando el título de campeón de España en San Sebastián ante Fermín Cacho, el cual estaba en su mejor momento de forma y esto me dio mucha moral y fuerzas para el Europeo, donde quería hacerlo bien y ver que podía mejorar internacionalmente. Gané mi semifinal y la final salió muy bien, limpia desde el inicio, con el italiano Di Napoli tirando fuerte desde el principio, lo que despejó la prueba; así llegamos Fermín y yo solos a falta de 200 metros y aunque lo intenté, en esta ocasión él fue más fuerte y me ganó. De todas maneras cualquier medalla que hubiera logrado allí habría sido un éxito para mí. Sin duda fue la medalla que más me ha satisfecho pues me dio el salto definitivo a la fama, confirmándome que seguía una buena progresión y que podía llegar a un nivel muy alto.

■ ¿Cuales son tus recuerdos de aquella tarde del 9 julio de 1998 cuando en Oslo lograbas un increíble éxito como fue la consecución de la plusmarca europea de 3.000m?

Era una distancia que no había casi nunca al aire libre, si en cambio en pista cubierta donde había batido en 1994 el récord de España. Partía con la referencia de Manuel Pancorbo, que tenía entonces la plusmarca europea (7:31.78) lograda el año anterior también Oslo, y que parecía una marca ya inalcanzable, pues yo partía con una marca personal pero a 10 segundos y para nada veía asequible poder acercarme a ella. Sin embargo, ya en la carrera, me encontré cómodo, me puse a la altura del propio Pancorbo, para mí la verdadera referencia, e intenté pasar a un minuto por vuelta en un prueba que desde el principio fue muy intensa. Fui aguantando a ritmo constante y aunque en las últimas vueltas perdí algo de tiempo, saqué fuerzas de no sé donde, me fui hacia delante y haciendo una última vuelta muy rápida, me acerqué cada vez más a Gebrselassie (el vencedor con 7:27.42) con el que llegué a los 200m finales. Aunque significaba que un español perdiera el récord me alegré de que fuera yo quién se lo quitara a Pancorbo. Es una marca que aún puede durar muchos años a nivel español. Luego me dolió un poco que perdiera mi récord ante un atleta africano nacionalizado belga (Mourhit que también logró el de 5.000 y 10.000m) y que después además dio positivo. Eso fue una pena.

■ Cinco días más tarde en Roma, debutabas en el 5.000m y realizabas una gran marca (13:09.63)

A principios de temporada me había planteado hacer un 5.000m para ver que tal podría en un futuro afrontar esta distancia y aunque luego resultó ser un gran acierto, mi error fue el haber ido a correr con tan poco tiempo de recuperación tras lo de Oslo; yo necesito normalmente bastante descanso entre prueba y prueba y sentí durante toda la carrera que el organismo iba bien, pues aguantaba en entrenamientos ritmos fuertes, pero noté un gran cansancio. En aquella carrera Alberto García realizó récord de España (13:04.64) y Pancorbo también otra gran marca. De haber estado yo bien y con los españoles delante, siempre



Proclamándose en 1998 Campeón de Europa de 5.000m en Budapest y abajo, posando con su medalla de oro.



Tras batir en Oslo en récord de Europa de 3.000m

sacas fuerzas y motivación extra, con lo que podría haber realizado mejor marca aún. Fue un gran registro que me dio mucha confianza para dar un salto más.

■ **... y varias semanas después, redondeabas tu gran estado de forma en Mónaco con unos fabulosos 3:30.94 en 1.500m ...**

La semana anterior había sido tercero en Campeonato de España tras Reyes Estévez y Andrés Díaz y ví que ir al Europeo en esta distancia iba a ser muy difícil dado el nivel. Como tenía dos buenas marcas en 3.000m y 5.000m, me aventuré a ir a lograr otra buena en los 1.500m y coger velocidad aunque yo tenía claro que si iba al Europeo sería en 5.000 donde tenía muchas más garantías de hacerlo bien. Allí fui a afinar y a intentar mi mejor marca personal (entonces 3:33.00). Me lancé, estaba en un momento ideal en una carrera rapidísima donde tuve a Estévez como referencia hasta la última vuelta, corriendo a tope desde el principio como lo hacía siempre y casi sin querer me salió esa marca.

■ **Has sido quizá el atleta más polivalente del atletismo español de la última década, alternando con éxito la pista, la ruta y el campo a través, ¿Cuál es el secreto para haber compaginado estas modalidades y haber logrado triunfos destacados en todas ellas.**

Pues en principio el entrenamiento, muy clásico en invierno con mucho kilometraje de intensidad relativa, intentando hacer bien el cross y alternando con algo de pista cubierta para cambiar el ritmo en esta época. Mi entrenador se fijó siempre en atletas como José Luis González y José Manuel Abascal y por otro lado, en algunos extranjeros como Coe o Cram, que no hacían mucha pista cubierta sino que se fijaban más en la condición física, para luego tratar de transmitirla a la pista.

Y por otra parte, la preparación mental: iba a todas las carreras con intención de ganar, con descanso, concentrado para en esa carrera en concreto hacerlo bien. Esa mentalidad la tenía para cualquier prueba fuera cual fuera.

■ **De tus rivales en la pista, para ti cuales han sido, tanto a nivel español, europeo y mundial, los más difíciles y los mejores al mismo tiempo.**

Siempre me fijé en la trayectoria deportiva de Fermín Cacho; nos conocíamos desde juniors y él fue mi modelo en cuanto a la competitividad en la pista. En otras distancias más largas mi referencias fueron Antonio Prieto, con quien coincidí en cross cuando él estaba finalizando su carrera, Martín Fiz o Abel Antón cuando era un gran corredor en pista. Fueron mis mejores referencias.

También otro gran rival fue el alemán Dieter Baumann, como yo digo la "bestia negra" de los españoles. Todos chocábamos contra él, Pancorbo, Anadeto Jiménez, Enrique Molina e incluso Cacho, nos ganaba en todas, a mi por ejemplo fue en la Copa del Mundo en 1998. Al menos una vez tuvo que "morder el polvo" antes nosotros y esto fue en la competición más importante: el Europeo de Budapest.

■ **En el campo a través, atesoras cuatro actuaciones en Mundiales, todas en el cross corto, siendo el año de tu debut (1998) tu mejor clasificación y primer europeo y además de dos triunfos en el prestigioso Cross Venta de Baños antes tus paisanos. ¿Qué ha significado para ti?**

Es un atletismo muy bonito que forja campeones pero que hay que demostrarlo después en la pista, algo que por lo general los atletas españoles lo hemos hecho bien. Me hizo profesional pues teníamos todo el invierno para poder correr sin arriesgar y mantener los ingresos suficientes para vivir de ello, además de las becas claro. Casi sin darnos cuenta, el cross es una pieza clave para los atletas pues hace que sigan saliendo atletas de mediofondo y fondo.

■ **En ruta has demostrado tu solidez y experiencia donde acumulas hasta cuatro triunfos en tres grandes y prestigiosas pruebas del calendario como son la Milla de Nueva York, San Silvestre Vallecana y Jean Bouin de Barcelona ...**

Siendo corredor de 1.500m, la millas me venían muy bien y con mi mentalidad de ganador he conseguido triunfos en la mayoría de las que he disputado; la más destacada sin duda fue la de Nueva York, ganándola cuatro años seguidos, algo que en España nunca logré y además ante grandes atletas y con muy buenas marcas, empleándome siempre al máximo. Luego por la trascendencia que han tenido y el buen ambiente, la San Silvestre Vallecana y la Jean Bouin. Siempre pensé que las podría ganar y lo conseguí; me las tomaba muy en serio y me acompañaron los resultados.

■ **Dentro de la ruta ... ¿Te atrajo alguna vez la posibilidad de haberte adentrado en los medios maratones o maratones?**

Aunque algunos otros atletas muy conocidos si lo hicieron. Yo empecé corriendo 800m y fui aumentando de distancia pero hasta un límite. Otros como Fiz y Antón, fueron buscando su verdadera prueba y si la encontraron. Siempre me consideré corredor de 1.500m al cien por cien, y aunque me adapté bien a distancias superiores, subir de distancia sólo hubiera sido para lograr medalla o algún éxito en alguna de ellas y eso era ciertamente complicado; tenía más que perder que ganar. Además, en los últimos años mis obligaciones familiares, con cinco niños que tengo, como puedes imaginar, es difícil prepararlas.

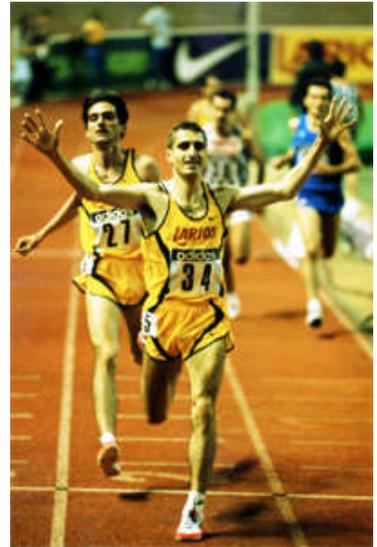
■ **Y en la pista, has dejado unas marcas personales de indudable valor, estando entre los mejores españoles de siempre (4º en 1.500m, 1º en 3.000m y 6º en 5.000m) ¿Pensas que tu espina clavada han sido los 10.000m y no haber bajado de los 28 minutos?**

El problema o el error que cometí fue querer pasarme al 10.000m cuando estaba mal en otras distancias inferiores. Si estás bien en una prueba, estas bien para todas; el momento ideal para haberme pasado a esta distancia hubiera sido en 1998 o 1999 cuando aún hacía buenas marcas, pero no cuando corría en más de 13.40.

■ **En tan larga carrera deportiva, ¿Cuál fue el momento más amargo o la mayor**



En 1994 logrando el título al aire libre en 1.500m



En 1993 imponiéndose a Manuel Pancorbo en el Campeonato de España en pista cubierta



Venciendo en dos prestigiosas pruebas de ruta como la San Silvestre Vallecana y la Jean Bouin

decepción que has vivido deportivamente hablando?

He sido un atleta que no he tenido ninguna lesión de gran importancia, cosa extraña, pero tuve dos momentos muy importantes que si me dejaron mal sabor de boca; en 1992 en los meses previos a los Juegos de Barcelona que hubiera sido mi primera participación olímpica, tuve una anemia y ya no pude estar bien; luego en el 2000 en Sidney, donde tenía ganas de hacer el 5.000m, tuve una mononucleosis que me apartó varios meses.

¿Ha sido para ti la década de los noventa, la mejor del mediofondo español?

Me siento feliz de haber vivido una época muy importante para el atletismo español, quizá dentro unos años haga una reflexión más detenida. Veníamos de la década de los 80 donde sólo unos pocos elegidos eran los verdaderos profesionales y con la llegada de los 90, llegó el verdadero profesionalismo a nuestro deporte con muchos y grandes corredores por marcas. Comenzamos en Helsinki'94 donde conseguimos muchas medallas y dimos un salto decisivo de calidad. En mi carrera he tenido la suerte de convivir el final de una época con Abascal y González, la de los noventa que fue extraordinaria y el comienzo de la nueva generación como Higuero, Estévez o algunos otros que ahora están arriba.

Finaliza para ti una etapa y comienza otra; te hemos visto participando este pasado verano en los Cursos Nacionales de Entrenadores en Madrid ... si es el futuro profesional que piensas continuar ¿Cuáles son tus proyectos?

He querido seguir vinculado al deporte y si de algo sé, es de atletismo. Por una parte, he abierto un centro de masaje y fisioterapia, especializado en lesiones deportivas donde voy conociendo y ayudando a los deportistas y por otro, junto a Teodoro Cuñado otro atleta olímpico, hemos iniciado una escuela de atletismo desde la base, con chavales benjamines, alevines e infantiles y con el apoyo de instituciones y federaciones. Espero seguir vinculado a este deporte.

¿Te atrae la posibilidad de mantenerte en activo dentro de la categoría de veteranos o tu retirada de la pista es completa del todo?

Mi retirada es definitiva; hay gente que me lo ha pedido pero ya he pasado por el deporte profesional y ahora sólo si me apetece, saldré a correr, montar en bici o mantenerme en forma. En fin, hacer deporte, que es lo que realmente me gusta y además no quisiera verme gordo (risas ...) Salir a correr con los amigos o a promocionar alguna carrera.

¿Cómo ves el atletismo español, europeo, mundial actual comparado con el que había hace casi una década, cuando estabas en lo más alto de la élite?

El atletismo español no ha variado mucho, quizá en las categorías promesa y júnior hay menos cantidad de atletas y continúan los que destacan verdaderamente; antes había más gente, unos continuaban hacia la élite y otros iban hacia el atletismo popular, también muy gratificante, pero ahora continúan los buenos y los demás desaparecen. En categoría absoluta el nivel se mantiene. Con esfuerzo y trabajo, de los chicos que están ahora o de los que vengan, el nivel se mantendrá. Mientras se sigan dedicando profesionalmente a esto, como hacía yo en mi época, seguirán saliendo buenos resultados.

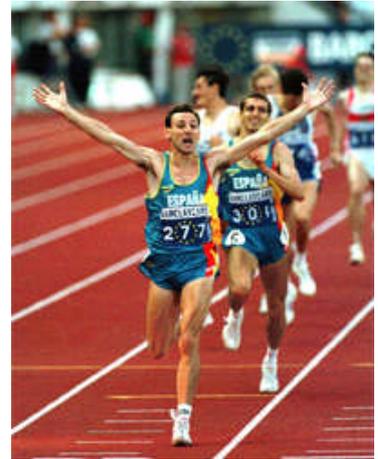
Para finalizar Isaac y ahora con la visión retrospectiva de toda tu trayectoria deportiva, ¿deseas acordarte de alguien especial?

Ahora es cuando te acuerdas de lo que te apoyaban en aquella época y los que siguen estando ahí conmigo; no hace falta decir quienes son, ellos mismos lo saben de sobra. Por supuesto, mi mayor reconocimiento a los patrocinadores, como digo yo "mis padres" como en la mayoría de los casos y también a mi entrenador Eladio Barredo, al que siempre he sido fiel. Todas las medallas que he logrado las tengo en mi casa pero podría tenerlas él perfectamente. Otros como médicos, lugares de entrenamiento, instituciones, federación, van cambiando pero también estuvieron ahí.

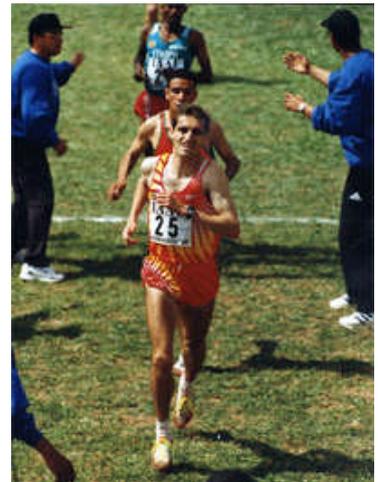
Estas son las impresiones, siempre sabias, de un atleta que ha dejado profunda huella. El atletismo español en general y el palentino y vallisoletano en particular, ha podido disfrutar con todo un señor y caballero, tanto dentro como fuera de las pistas. Se marcha un atleta de raza.

Otros temas relacionados:

- ▶ Biografía de Isaac Vicioso



Secundado en 1.500m a Fermín Cacho en el Europeo de Helsinki'94



En el Mundial de Cross de Marrakech'98, debutando y mejor europeo.



Su último campeonato en campo a través, en 2006 en Oviedo - La Morgal-

