

# Espíritu de superación

El triatleta convertido en ironman ha conseguido multitud de premios. Ahora, cuando va a cumplir cincuenta años y tras participar en tres ocasiones en la prueba más exigente del triatlón, pretende conquistar Hawái.

# En busca del mundial de Ironman en Hawái

Antonio Ostos Grao tiene un nuevo reto, el mundial de Ironman que se celebra en octubre de cada año en Hawái. Para acudir a él tendrá que superar la prueba previa que se realiza en Frankfurt, Alemania

Por MANUEL PORCEL

**E**ntrena cada día. Entre el gimnasio, la piscina y el campo a través, encuentra su espacio para buscar lo que le ha aportado a su vida satisfacción y felicidad, para crecer como persona, como atleta y deportista que busca la superación y nuevos retos.

El hombre de hierro, así se define al deportista que se acerca y participa en las pruebas de Ironman, el escalón más alto del Triatlón. Antonio ha participado en tres pruebas de Ironman. Su reto es el mundial que se celebra cada año en Hawái. Para poder participar en el mundial tiene que superar una fase previa, la prueba que se celebra en julio en la ciudad alemana de Frankfurt y obtener en ella un crono inferior a diez horas.

Se prepara rodeado de máquinas, en las que realiza cada uno de los ejercicios físicos que previamente ha programado. La tecnología ha modificado la forma de entrenamiento. Pero el ingenio no tiene límite para este campeón que recuerda como en sus comienzos de deportista “juntaba dos sillas y con

dos pesas que yo mismo fabriqué, realizaba en mi casa los ejercicios físicos básicos de entrenamiento”. Con una amplia sonrisa continúa recordando que tenía que peregrinar a otras localidades porque en su ciudad no había piscina con las exigencias mínimas para practicar la natación, de la manera que requiere la disciplina deportiva que había elegido.

---

*Su sueño siempre ha sido acudir a unas Olimpiadas. Su reto ahora, es el Mundial de Ironman*

---

*“me mueve el amor al triatlón, al deporte. Si me gusta correr, más me gusta nadar y más la bicicleta”, dice el atleta*

---

Ahora disfruta de las instalaciones deportivas de su ciudad, en las que recorre una y otra vez el largo de la piscina y anima a los jóvenes a practicar la natación y a aficionarse al triatlón.

“Hoy la juventud tiene más medios, sabe más sobre nutrición y esto ayuda a cuidarse mejor”, resalta Ostos.

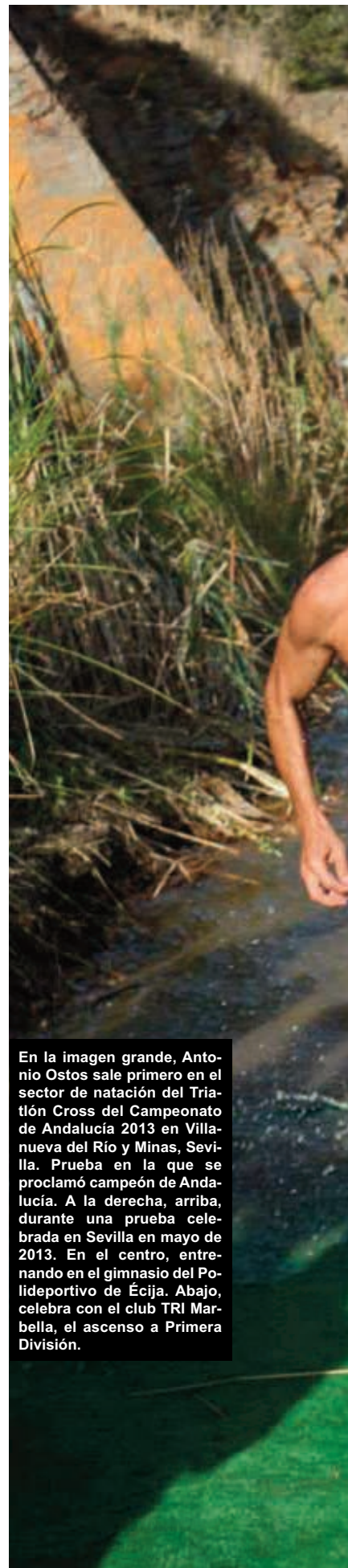
El veterano atleta habla sobre las dificultades que

tuvo que superar hasta poder disfrutar de dichas instalaciones para mantener el tono físico y la fuerza mental necesaria que exige la competición, y que le ha permitido y ayudado a cimentar su vida con valores que procura transmitir a quienes le rodean: “organización y disciplina son fundamentales para competir, pero también para desempeñar las tareas diarias”.

Antonio Ostos es uno de esos deportistas incombustibles que ponen su trabajo al servicio del equipo cuando se lo proponen, porque a este veterano le mueve “el amor al triatlón, al deporte. Si me gusta correr, más me gusta nadar y más la bicicleta”, dice el triatleta que reconoce haber conseguido las condiciones físicas óptimas para competir “por mi propio esfuerzo y fuerza de voluntad porque yo no nací con condiciones físicas para ser atleta”.

A veces, Antonio también ha sentido la frustración y desmotivación que incluso le han hecho pensar en abandonar, sensación que como dice con una sonrisa “ha durado poco y rápidamente se ha transformado en superación”.

Si el Triatlón es un deporte exigente, el Iron-



En la imagen grande, Antonio Ostos sale primero en el sector de natación del Triatlón Cross del Campeonato de Andalucía 2013 en Villanueva del Río y Minas, Sevilla. Prueba en la que se proclamó campeón de Andalucía. A la derecha, arriba, durante una prueba celebrada en Sevilla en mayo de 2013. En el centro, entrenando en el gimnasio del Polideportivo de Écija. Abajo, celebra con el club TRI Marbella, el ascenso a Primera División.



man es para este deportista, que cada día espera terminar su jornada laboral para entrenar, la locura con casi cuatro kilómetros nadando, ciento ochenta en bicicleta y un maratón de cuarenta y dos kilómetros.

Ostos mira fijamente, mirada que transmite nostalgia y que al final se traduce en un deseo, un sueño incumplido: “mi sueño siempre ha sido el de acudir a unas olimpiadas. Si volviera atrás corregiría algunas cosas como la de cuidar más mi cuerpo, tanto en el entrenamiento como en la alimentación”.



Fue en el año 2000 cuando el Triatlón se consideró deporte olímpico. José María Merchan, actual presidente de la Federación Andaluza de Triatlón, participó en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000. Antonio Ostos recuerda que coincidió con José María Merchan tras su vuelta a España de aquellos Juegos Olímpicos, “coincidimos en una entrega de trofeos, él llegaba de las olimpiadas y yo de una prueba de Ironman que se había cele-

brado en Lanzarote, le di mi dorsal para que me lo firmara y se sorprendió. Cuando leí la dedicatoria me emocioné”, Ostos hace un inciso, respira profundamente para continuar “a uno de mis mejores maestros de Triatlón, eso escribió Merchan. Lo guardo con mucho cariño”, dice con orgullo.

Los trofeos ocupan una buena parte de su casa pero aunque siguen llegando, ha perdido la cuenta. Tiene que realizar un sobresfuerzo mental para recordar en cuantos campeonatos ha participado.

Antonio Ostos ronda el medio siglo de vida aunque por su aspecto nadie lo diría. Su estado físico

es excepcional. Como un chaval se dispone a afrontar una nueva jornada de entrenamiento. Así desde hace más de treinta años, cuando una lesión de espalda como consecuencia de un mal salto realizado desde un trampolín, le produjo el desplazamiento de seis vértebras. “Tuve que asistir a sesiones de rehabilitación para fortalecer la musculatura de la espalda y me recomendaron natación”. Recuerda que por iniciativa propia se aficionó al ciclismo “para no perder la forma física, así comenzó mi pasión por el triatlón”.

Antonio Ostos no olvida su primera prueba de Triatlón, “fue en el verano de 1989, unas semanas antes había leído por

simple curiosidad, unas revistas en las que se hablaba de este deporte y decidí probar. La experiencia fue magnífica, acabé derrotado pero con unas ganas tremendas de repetir”.

Hablamos de fuerza física, entrenamiento y hábitos que se repiten y forman un equilibrio mental para actuar con intensidad y calma. Una vida activa, llena de experiencias a través del deporte, ejemplo de superación, disciplina y constancia, “en 1986 comencé a anotar los campeonatos en los que participaba, pero entonces ni imaginé que iba a llegar a obtener tantos premios y reconocimientos ni a disfrutar de tan

maravillosas experiencias”.

Su mejor premio dice que ha sido “conocer y recorrer casi toda España”. Pero ahora quiere traspasar fronteras con la participación en Frankfurt y la posibilidad de acudir al Mundial Ironman de Hawái.

El récord actual de Ironman lo tiene desde el año 2011, el triatleta alemán Andreas Raelert con un tiempo de 7h. 41' 33”.

El límite de ejecución de esta prueba está en 17 horas y el promedio en 12 horas. Antonio Ostos ha participado en tres pruebas de Ironman; Ibiza en 1999, Lanzarote en el año 2000 y Barcelona en 2011 con un crono inferior a las diez horas.

Para ir a Hawái tendrá que superar 3 kilómetros 800 metros de natación, 180 kilómetros de ciclismo y 42 kilómetros de maratón en un tiempo inferior a 9 horas 40 minutos. “Puedo acudir al próximo campeonato del mundo porque mi tiempo está por debajo de las diez horas. Sé que puedo rebajar el tiempo hasta el que se exige para ir al Mundial”, dice a la vez que da varias palmadas en sus piernas.

Su nivel de exigencia le ha llevado a obtener en diferentes pruebas, además de trofeos, ingresos económicos con los que ha podido sufragar los gastos originados por otras pruebas a las que ha acudido. “Se puede vivir del Triatlón exclusivamente, sí, pero son muy pocos los que lo consiguen. Yo he preferido compaginar el deporte con mi vida profesional y familiar”, reconoce.



Sus hijos son su mejor apoyo

## “Ya me piden participar en campeonatos”

Antonio compagina su profesión de enfermero en el Hospital de Palma del Río, Córdoba, con la de atleta y con su vida familiar en la que encuentra “el apoyo necesario para seguir con mi carrera deportiva”. Se siente orgulloso de haber inducido al mundo del deporte a sus hijos. “Apuntan maneras; mi hija con diez años quiere ser triatleta y ya me ha

pedido participar en un campeonato”, dice sonriendo como en la foto en la que acompañado de sus hijos, cruza la meta del Triatlón Califas de Hierro que se celebró el pasado año en Posadas, Córdoba, y que ganó.

La edad no es obstáculo para este amante del deporte que contagia de optimismo a quienes le rodean “lo de la edad llevo bastante bien y no

porque sea mayor, sino porque llevo mucho tiempo en esto”. (Ríe). Ilusión y ganas no le faltan para seguir compitiendo “tengo tanta ilusión o más que cuando empecé”. A ello contribuye, sin duda, la ilusión que tienen sus pequeños por seguir el camino que con esfuerzo y muchas veces en soledad ha moldeado éste campeón.



Antonio Ostos tiene numerosos seguidores en su ciudad, entre ellos el club de natación de Écija, que espera cada tarde al campeón para entrenar junto a él

El calor abrasador de su ciudad, Écija “la sartén de Andalucía”, no es obstáculo para dejar de entrenar incluso en los días tórridos de verano, y cuenta con cierta ironía y gracia una anécdota sobre el calor en Écija. “En 1994 cuando no había piscina pública, comencé a entrenar en un embalse natural que se encuentra en una propiedad privada. El dueño me dio permiso pero me advirtió de la fuerza de las bombas que extraen el agua; uno de aquellos días me encontraba nadando y veía que el paisaje siempre era el mismo, el miedo que pasé fue enorme y tuve que poner toda mi fuerza para salir de allí”. Antonio dejó de acudir al embalse y continuó su periplo por los pueblos limítrofes que entonces disponían de

piscina con las dimensiones mínimas para entrenar y practicar la natación.

Cuando compite, la recompensa es la de acabar cada prueba, “lo más bonito, lo mejor, lo que da mayor satisfacción es poder cruzar la meta. Cuando a lo lejos, en los últimos metros de cada prueba, ves la meta, la satisfacción es total, el cúmulo de sensaciones que tienes es indescriptible y la alegría de cruzarla, una explosión de júbilo”. Esa pasión con la que se expresa, la misma con la que se acerca a los deportistas que le esperan cada tarde para entrenar junto a él, le ha servido también para convertirse en un líder que hace grupo. Por eso, diferentes clubes nacionales y de Andalucía han solicitado su con-

curso. Clubes como el ADS de Sevilla o el TRI de Marbella con el que fue campeón de Andalucía, han contado con él para la Copa de España, Copa del Rey y Liga de Clubes Nacional.

Antonio Ostos ha sido campeón de Triatlón en diversas categorías de edades; campeón de España en Acuatlón 2006 en Medina de Río Seco, Valladolid, bronce en el Campeonato de España de Triatlón 2009 celebrado en Pulpí, Almería. Antonio va recordando premios, trofeos y participaciones con emoción. Recuerda que ha participado en las veinte ediciones celebradas hasta ahora, de la Ruta Carlos III y que junto a todo cuanto ha conseguido, lo que más le ha llenado de alegría ha sido la distin-

ción que su Ayuntamiento le hizo en 2009. “Esa distinción me llenó de orgullo. Fue un homenaje muy cariñoso y que no olvido”, dice Ostos que recibió la bandera de su ciudad de manos del alcalde, la bandera de Andalucía entregada por el delegado de Educación, Cultura y Deporte de Andalucía y un maillot de la Selección Andaluza que le entregó José María Merchan. Además fue nombrado rey Baltasar para la cabalgata de Reyes Magos de 2010. “¡Que ilusión nos hizo a toda mi familia aquel nombramiento! El día siguiente de la cabalgata tenía agujetas en los dos brazos por el lanzamiento de caramelos, ¡con qué fuerza los tiraba! pero hacia arriba que no quería dañar a nadie, ¡eh!” (Ríe).