

«No correré otro maratón hasta París»

Recompensa.
2023 ha sido el año de Majida Maayouf. Tras la nacionalidad, ha llegado su récord de España de maratón con 2:21.27 horas. Ya mira de reojo a los Juegos Olímpicos



Preparada.
Majida Maayouf se entrena por los caminos cercanos a Salvatierra. **RAFA GUTIÉRREZ**

OLGA JIMÉNEZ



Es imposible despegarse de las emociones vividas el pasado domingo en Valencia. Aún pesan las piernas y el cuerpo sigue solicitando una pausa merecida. «Estos días he dormido cerca de once horas. El cuerpo me pide dormir más que comer. Los días previos al maratón apenas concilié el sueño. Sentía la presión y la responsabilidad. Tenía muchos pensamientos que rondaban la cabeza. Ahora estoy feliz y tranquila», explica Majida Maayouf, flamante plusmarquista española de maratón, nacionalizada desde junio, afincada en la localidad alavesa de Salvatierra desde hace doce años y siempre impulsada por sus sueños. «Por fin se ha hecho justicia a todo el esfuerzo y trabajo de todos estos años. Al principio no me lo creía, no lo asimilé. El maratón es una carrera que no puedes decir que la has acabado hasta que llegas a la meta. Fui a Valencia a por un objetivo, el récord de España de maratón, y ese ya no me lo quita nadie», afirma desinhibida.

Su registro de 2:21.27 se quedó a solo 26 segundos de su mejor marca personal lograda en 2022. Y recortó en casi 5 minutos la marca nacional que poseía Marta Galimany. Su registro significa un antes y un después en su ca-

rrera como atleta profesional. ¿El secreto? Una cadencia de 3.20 minutos el kilómetro. Un ritmo vivo y una fe ciega en sus capacidades. «Un maratón es una caja de sorpresas, hasta que no ves la meta, no puedes decir que has acabado. Entre el kilómetro 15 y 18 tuve un dolor en el isquiotibial. Supe aguantar hasta que kilómetros más tarde desapareció», desvela.

Aimad, su mejor liebre

La intrahistoria del maratón de su vida tiene un nombre propio, Aimad. Su compañero y padre de su hija fue la estela que siguió en el asfalto valenciano hasta dejarse el último gramo de energía. «El año pasado Aimad también me ayudó para lograr mi mejor marca. Confío totalmente en él y no me veo corriendo detrás de otra persona. Él sabe la capacidad que tengo. Estaba lesionado y me dejó cuando ya no pudo aguantar más el dolor, en el kilómetro 30. El sabe lo que tengo en las piernas», reconoce orgullosa y agradecida.

Mientras saborea este presente vislumbra ya el futuro pletórico, sabiendo que su sueño se asoma. «Siempre tuve el deseo de ser olímpica. Cuando llegué a meta supe que también tenía la mínima olímpica y que era ya selec-

cionalable para París. Es un objetivo que tengo que trabajar desde ahora. Viendo cómo he corrido y peleado en Valencia, donde me he codeado con las mejores del mundo, quiero soñar con que puedo hacer algo bonito en París 2024», afirma.

¿Quizás bajar de las dos horas

PARÍS 2024

► **Récord de España.** Con una marca de 2:21.27 ha establecido un nuevo registro, que desde 2022 estaba en poder de Marta Galimany.

► **Mínima olímpica.** Es la atleta española con mejor tiempo. Se convierte en seleccionable para los Juegos Olímpicos de París.

► **Nacionalizada en junio.** Afincada en Álava desde 2011, es ya atleta española por derecho.

EL RETO

MEJORAR SU MARCA

«Sé que puedo bajar de las 2 horas y 20 minutos. No de hoy para mañana, pero sé que puedo hacerlo»

y 20 minutos? «Sí, me veo capaz de ello», responde contundente. Después de tres segundos de silencio, lo argumenta. «No te digo que pueda lograrlo de hoy para mañana pero sé que puedo correr más rápido. Siempre me he fijado en gente que corre en 2:16 o 2:18. Ellos tienen dos piernas, y yo también. Es cuestión de una buena planificación de entrenamientos de calidad y eso, ahora, los voy a poder tener», confirma.

Apoyo de la Federación

Ese paso de la nada al todo lo tiene muy presente. «Ahora cuento con el apoyo de la Federación española de atletismo y eso para mí es un plus. Desde ahora dispondré de un médico deportivo, fisioterapeuta, nutricionista y hasta psicólogo que es tan importante. Sé que toda esa ayuda va a sacar lo mejor de mí», concluye.

Su planificación no pasa por disputar otro maratón hasta la cita olímpica de 2024. «Me voy a centrar en mejorar mis marcas en media maratón y en carreras de 10 kilómetros porque eso me ayudará también en mi preparación para el maratón. Pero no, no voy a correr otro maratón hasta París. Tampoco descarto despedir este inolvidable 2023 el día 31 de diciembre en la San Silvestre de

Vitoria, rodeada de gente que me quiere. Valoró mucho ese aspecto emocional de esa carrera. La corrí hace unos años, creo que en 2017, y tengo unos bonitos recuerdos», rememora.

Que Majida es una superviviente lo sabe su entorno de confianza y personas allegadas. Esa dureza mental también la ha mostrado durante estos meses, intentando abstraerse de la polvareda que ha levantado una información publicada por el medio digital 'Relevo' donde se hacía eco de un resultado analítico adverso que se dió en una carrera de 10 kilómetros disputada en Alemania en 2020, derivado de la ingesta de un medicamento para tratar un proceso agudo de asma, todo en un contexto de pandemia y confinamiento. «Es acusar sin saber las circunstancias. Pero te digo que todo está correcto y en orden. Paso controles como atleta de élite desde 2016. Viendo la cantidad de comentarios y el odio que han demostrado, igual es gente que no sabe de deporte o igual hay más gente detrás de esto. El sábado antes del maratón de Valencia recibí mensajes para hacerme daño. La gente que se ahorre esa energía en hacer algo bueno. Estoy tranquila. Yo hablo en las ca-

