

# Els comptes de Mullera

L'atleta lloretenc es marca l'objectiu de situar-se per sota dels 8:20 al llarg del 2011  
L'estada de vint dies al Marroc, el lloc d'arrencada i el mundial, en el punt de mira



Àngel Mullera, en les pistes de Lloret de Mar on s'entrena. Foto: MANEL LLADÓ.

Després d'una pretemporada hivernal especialment satisfactòria, Àngel Mullera es predisposa a abordar la temporada d'obstacles amb màxima il·lusió i amb uns objectius més alts que mai. «Tinc molta gana d'obstacles. No sé si n'havia tingut mai tanta. Aquest any he fet un bon treball de base i em veig amb cor de rendir millor que cap altra campanya», apuntava l'atleta lloretenc, actual campió d'Espanya de 3.000 obstacles, just a punt d'entrar en la campanya que l'ha d'endinsar definitivament en la seva maduresa esportiva.

A final d'aquest mes farà una estada en altura, tal com ja va poder fer l'any passat a Granada. En aquesta ocasió, però, ha escollit la població marroquina d'Ifrane (de 1.650 metres d'altura, situada a l'Atlas mitjà), on farà una estada d'una vintena de dies (del 22 d'abril

al 12 de maig) juntament amb el palamosí Adel Mechaal, amb qui s'entrena des de fa mesos. «L'any passat vaig escollir Sierra Nevada, però havia de baixar a Granada [a uns 40 quilòmetres] per fer sèries, per exemple, i era força incòmode. A Ifrane ho podem fer tot allà mateix», explicava Mullera, que ja s'ha marcat l'objectiu per aquesta temporada, en què hi ha un mundial a la vista i un campionat estatal que vol defensar: «Vull baixar de 8:20. Ja era la idea de l'any passat i penso que estava preparat per fer-ho, però en les curses no es van donar les circumstàncies adequades perquè ho pogués fer.»

La seva millor marca personal en els 3.000 obstacles és 8:22.75, rècord establert al juliol del 2009 a Barakaldo. La primera data marcada en el calendari amb el retolador fosforescent és el dia 4 de juny. La cita que l'espera: el campionat iberoamericà de Huelva. «La idea seria fer marca mínima aquell dia.» Mullera preveu la possibilitat que aquella cursa li obri les portes a la copa d'Europa que es fa a Oslo el 18 de juny. Per ser-hi, li serà necessari ser el primer atleta de la federació espanyola a Huelva.

Aquest és el moment de la temporada en què haurà de reforçar la seva preparació. «És el moment que hauré de baixar el ritme un parell de setmanes i després aniré a Font Romeu, concentrat un altre cop», explicava. El 7 d'agost arribarà la gran cita del campionat d'Espanya, aquest any amb seu a Màlaga. «Hauria de trobar en aquest moment un altre dels punts culminants de la temporada. Em caldrà ser dels tres primers espanyols per anar al mundial i seria un bon moment per veure'm capaç de batre un altre cop la meva marca personal.»

Anteriorment, a finals de juliol –el dia 22–, durant el míting de Barcelona li «convindria haver reafirmat la mínima per al mundial». Si les previsions s'han complert, el 7 d'agost Mullera tindrà a la butxaca un bitllet per al mundial de Daewo, a Corea, que es farà del 27 d'agost al 4 de setembre. Serà una bon moment per aplicar la vella asseveració cruyffista: «Sortiu i disfruteu.»

Publicat a:

-El 9 Esportiu Comarques Gironines 06-04-2011 Pàgina 21

Font del document:

[http://www.elpunt.cat/noticia/article/8-esports/56-mes-esport/393268-els-comptes-de-mullera.html?piwik\\_campaign=rss&piwik\\_kwd=mesEsports&utm\\_source=rss&utm\\_medium=mesEsports&utm\\_campaign=rss](http://www.elpunt.cat/noticia/article/8-esports/56-mes-esport/393268-els-comptes-de-mullera.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mesEsports&utm_source=rss&utm_medium=mesEsports&utm_campaign=rss)