



El chef Paco Roncero (44), durante una de sus jornadas de entrenamiento con la bicicleta.

La receta para ser 'Ironchef'

PACO RONCERO El cocinero, dos estrellas Michelin, disputa este sábado el medio ironman de Vitoria • Ha pospuesto su debut en la gran distancia para octubre

Andrés García • Madrid

Libertad. Paco Roncero se pasa la vida entre fogones. Hasta la cocina más amplia no deja de ser un espacio entre cuatro paredes. Hace cinco años descubrió una vía de escape a la tensión de su día a día. Se calzó las zapatillas y empezó a correr. "Correr es un estilo de vida, el único momento en que te liberas de todo, no pienso en nada más que disfrutar", reconoce el chef del del restaurante del Casino de Madrid.

Sólo medio año después de tomar esa decisión corrió su primer maratón. Quien se lo iba a decir cuando poco meses atrás pesaba 112 kilos, llevaba 14 años sin hacer nada de deporte y apenas aguantaba ocho minutos a la carrera. Con el paso del tiempo perdió hasta 35 kilos y se convirtió en

un asiduo en un sinfín de carreras, incluido el maratón de Nueva York. Las lesiones le reorientaron al triatlón.

Su próximo reto es completar un ironman. En su agenda había marcado este sába-

do para estrenarse en esta distancia. Vitoria era el escenario elegido. Al final, sólo disputará el medio ironman. "En los dos últimos meses he abierto siete restaurantes en varios países. Hace una sema-

Gordon Ramsay vivió su peor pesadilla en el Ironman de Hawái

La presencia de un prestigioso chef en un Ironman traspasa fronteras. El archiconocido Gordon Ramsay, durante más de 10 años al frente de la versión original del programa de televisión 'Pesadilla en la cocina' e integrante del jurado de 'Masterchef' en Estados Unidos, participó el pasado año en el Ironman de Hawái. Llegó a la meta en un tiempo de 14 horas, 4 minutos y 48 segundos. "Ha sido lo más infernal que he hecho en mi vida", declaró. La experiencia no debió ser tan dramática, cuando poco después invitó a su amigo David Beckham a disputar la edición de este año. El exfutbolista inglés aceptó el envite. "Yo le reto a que venga a España a disputar un Ironman", comenta Roncero.



Paco Roncero
Chef

"Para mí, correr es un estilo de vida, disfruto con ello"

"Siempre dije que no haría un ironman, pero si me lanzan un reto, voy a por él"

na el último en Shanghai. Vi que no iba a poder completar mi preparación, así que he pospuesto la disputa del ironman", comenta Roncero.

Otra vez a Nueva York

Aunque no busca hacer una marca ni rebajar un tiempo determinado, el dos estrellas Michelin era consciente de que con su base de entrenamiento diario no iba a rendir en un prueba tan exigente: "Un ironman son palabras mayores, quiero disfrutarlo, sufrir por el esfuerzo, pero no por estar mal preparado".

Roncero se estrenará a lo grande en Calella (Barcelona) el 5 de octubre, en la primera prueba de larga distancia que la franquicia Ironman celebrará en la Península. Y, 21 días después, al maratón de Nueva York. "Cuando me lanzan un reto, voy a por él. Siempre dije que nunca iba a hacer un ironman, me lo propusieron, me motivó y acepté. Así que, por qué no ir algún día al de Hawái", señala el chef que acaba de abrir su tercer restaurante Estado Puro, esta vez en el Hotel Hard Rock Ibiza.

El reto del Ironman de Vitoria, que finalmente se quedarán en la mitad del recorrido, surgió con su habituales compañeros de aventuras atléticas. Entre ellos, José Luis Estevan y el fallecido Darío Barrio. "Íbamos a estar juntos en Vitoria. Muchas veces cuando salgo a correr me acuerdo de él, te vienes abajo, pero sacas el coraje para seguir adelante. El sábado pensaré en él", recuerda Paco Roncero, todo un *Ironchef*.