

En su salsa

Niklas Gustafson, presidente de Conzumo.com y triatleta

"Corriendo entro en un estado creativo bueno para mi empresa"

Israel García-Juez
igarciajuez@neg-ocio.com

Niklas confiesa que tras 12 años corriendo, hace no mucho empezó a plantearse dar un paso más en su práctica deportiva. Por este motivo, comenzó a entrenarse en triatlón porque confiesa con orgullo que llegó un momento en el que se aburría y si algo persigue haciendo deporte es conseguir disparar la adrenalina.

Este sueco afinado en España corre la maratón en 2 horas 53 minutos y la media maratón en 1 hora y 18 minutos. Para los que no sepan interpretar estas cifras, les diré que es un rango medio más bien alto, justo detrás de las marcas que puede hacer un profesional de estas disciplinas.

Dice que siempre ha terminado cualquier competición en la que ha participado y que tras la carrera suele llorar de emoción abrazado a su mujer cuando cruza la línea de meta.

"Se trata de la culminación de muchos meses de esfuerzo y rigor en la dieta, y me encanta que ella esté esperándome al final, es mi mejor premio".

De hecho, viaja a diferentes ciudades para participar en maratones, como los de Florencia o Göteborg, siendo para su familia una oportunidad para hacer turismo.

La explicación que da para este afán "correcaminos" es que le relaja mucho y le permite pensar en ideas nuevas, consigue tal grado de concentración que se convierte en un estado muy creativo.

"Una vez concluido el entrenamiento, me pasa lo mismo que cuando sueñas, explica este emprendedor, estoy lleno de endorfinas y con muchas ganas de afrontar las cosas. De hecho, corro antes de ir a comer, o antes de entrar en la oficina, ya sea por la mañana o también por la tarde".

Como se pueden imaginar, su disciplina es bastante férrea y entrena por la mañana en el parque del Retiro en Madrid y por la tarde en el gimnasio, que es menos agresivo para las articulaciones.

Con todo, afirma que siempre viaja con sus zapatillas, lo que le permite conocer los parques y lugares recónditos de todas las ciudades que por motivos laborales tiene que visitar.

Suele entrenar con monitores o con amigos que hacen de "hiebte" para que no pierda

"Como muchísimo, pero todo natural. En España encuentras productos de primera calidad. Vino sí, pero sólo una copa".

su forma física en ningún momento. De hecho, su altura y figura son más propias de un modelo profesional que de un atareado empresario.

Su semana, perfectamente establecida, se divide por prácticas deportivas. A la bicicleta le dedica dos días, recorriendo unos 140 kilómetros en total por la zona de la carretera 607 en los alrededores de la capital española.

Igual le ocurre con la piscina, a la que va martes y jueves en el Colegio de El Pilar en Madrid, también con monitor.

Todo esto se consigue además de con mucho esfuerzo, con un horario flexible, al ser el dueño de su empresa y a que duerme unas cuatro horas al día. Esto le permite trabajar de madrugada, cuando no hay ruido y cuando su familia duerme.

Hace menos de un mes participó en el Triatlón de Lisboa en la modalidad medio *iron man*, que no es la más dura pues es la mitad de lo que implica la *iron* normal.

Aunque le cueste creerlo, la prueba de triatlón en su modalidad más dura conlleva 3.800 metros de piscina, 180 kilómetros de bicicleta y un maratón entera de 42 kilómetros. Este es el reto en el que va a participar nuestro protagonista el próximo mes de julio en Austria.

¿Qué es lo que te lleva a seguir adelante cuando estás muy cansado? Le pregunto maravillado de que alguien pueda someterse a semejante tortura y él, muy español, me responde que el cabrón que lleva al lado, el espíritu competitivo, tratar de evitar que los demás te superen; es lo que te motiva a no tirar la toalla.

Gustavson dice que en España hay muchos triatletas de calidad por el clima y por el espíritu combativo del español medio.

Tras Austria se plantea ir a Fuerteventura y su sueño es disputar la prueba en Hawái, que es el sitio donde surge esta práctica deportiva, pues los marines americanos compían para saber qué compañía estaba mejor preparada físicamente.



Sus camisetas llevan el logo de la empresa.

Aunque ha corrido en Madrid, Nueva York, Estocolmo, Florencia y en otros muchos sitios, cada prueba es diferente y guarda recuerdos imborrables de cada una de ellas.

Afirma que come mucho porque el cuerpo se desgasta cuando le sometes a semejante tute.

No come pan porque es celíaco, pero sus apuestas son siempre la variedad en el menú unida a productos naturales.

NEGOCIO

Estilo de vida

www.neg-ocio.com

Héroe 398 - 19 mayo - 2008

Perfil

Niklas Gustafson está casado tiene un hijo y está esperando otro.

Ha estudiado Economía, Diseño gráfico y Comunicación y cuenta con un master del Instituto de Empresa.

Habla cinco idiomas, sueco, español, inglés, francés y alemán.

En 2005 funda Conzumo Servicios Online, que es un portal de e-commerce, además tiene desde 2004 La Sueca, un restaurante nórdico en el centro de Madrid.

Es accionista de varias empresas relacionadas con vallas comerciales y con una consultora de comunicación en internet.

Lleva trabajando con España desde 1992 cuando participó en los Juegos Olímpicos como administrativo, instalando aquí su residencia en 1998.

Además es vice presidente de la Cámara de Comercio hispano-sueca.

Practica todo actividad que conlleve altas dosis de adrenalina.

Arroz, avena, patatas, carnes, verduras, pescados son sus preferencias porque en España, recuerda, la materia prima es muy buena.

Aunque no fuma, sí le gusta tomarse de vez en cuando unas copas de vino, pero rehúye los alcoholes duros. "El único exceso que me permito es de vez en cuando un jerez", confiesa con sonrisa pícaro.

Sus dulces son siempre naturales, apostando por la miel, ciruelas, pasas y frutos secos por encima de chocolates o bollería industrial.

Su bebida favorita es el zumo de naranja recién exprimido, el agua, por supuesto, y un complemento vitamínico, al que no se puede calificar como sustancia dopante, llamado *vitorga*, que sirve para llenar la masa muscular antes de realizar esfuerzos importantes.

Como siempre ha entrenado, nunca tiene agujetas y como entre semana no tiene tiempo para correr todo lo que él quisiera, suele compensar haciendo menos recorrido, pero a toda velocidad. En este aspecto sí recuerda que una vez disputó dos maratones muy seguidas, en concreto las de Göteborg y Nueva York y lo pasó francamente mal, pero dice con orgullo que las acabó quedando el número 1.000 de 50.000 participantes, en la prueba sueca. "Estas locuras hacen que aprendas a conocer y respetar tu cuerpo y evites tener un susto". Aunque a su mujer no le gusta correr, quiere que sus hijos hagan todo tipo de deportes y que sean ellos los que elijan qué modalidad es su favorita.

Crónica Taurina

San Isidro 11ª de Feria

Escribe:

Pedro Javier Cáceres

La tarde tenía aire 'panocho'. No era 'el entierro de la sardina', santo y seña de las fiestas de primavera murcianas, porque el torero de Murcia por antonomasia, Pepín Liria, está muy vivo, aunque profesionalmente haya decidido poner punto y final a 15 años de dignidad torera y de murciana a granel como se comprobó ayer en su última comparecencia en la primera plaza del mundo y en la que tanta entrega, sangre, sudor y lágrimas ha esparcido y derramado por su albero.

Innumerables autocares llegados desde 'La Huerta' quisieron ser testigos (sus ocupantes, claro) de la última tarde venteña del 'ufón de Cehegín' a guisa de refutar que Pepín es algo más que

El flojo y manso encierro de Samuel Flores deslució la despedida de Liria

un torero: ha sido durante tres lustros el mejor embajador de su tierra en el mundo...taurno; que no es un 'guá': es España, Francia, Portugal y los cinco países latinoamericanos (México, Colombia, Ecuador, Perú, Venezuela) donde La Fiesta es el baluarte sobre el que gira su cultura más ancestral cimentada en la herencia de la cultura hispánica.

Liria salió con la disposición conocida y el plus de ser Madrid este encierro

puntual. Más con el reconocimiento que le hizo la afición al obligarle a saludar una vez roto el paseíllo.

Pero después, la flojedad inválida de la corrida de Samuel Flores empezó, pronto -en el minuto uno-, a alterar el discurso de la corrida.

El sobrero fue un toro conalón de Jaral de la Mira. En la larga distancia, que intentó el murciano, el toro se venía, pero al segundo viaje se quedaba y al tercero no quería. Liria lo pasó de

muleta en series cortas pero muy limpias e intensas, dándole siempre mucho sitio al animal. Le trágó bajando la mano y, utilizando la cabeza, le fue cuajando un trasteo emotivo, además con algún natural de hondura. Lo pinchó malamente.

Tras brindar su último toro en Madrid al público, se quedó en el plató para llamar a su oponente. Toro manso, que quedó crudo en el caballo, y no permitió a Liria más que afirmar

su entrega conocida. Se despidió un TORERO que saludó una ovación que compilaba una vida delante del toro.

Se devolvió, apresuradamente, el primero y Espía se las vio con un toro, menos cuajado, del hierro de Fernando Peña, que nunca humilló. Bullidor con el capote y fícil y seguro en banderillas, el alcantano Espía parecía dispuesto.

Toro complicado por falta de fiereza y cortando viaje en las sucesivas embesudas, pero se movió confundiendo al público. Espía lo intentó, con precisa colocación, hasta donde pudo.

El cuarto no se dejó picar y Espía con la montera calada no se dio caba alguna.