

***Khalil Rmidi Knini, uno de nuestros compañeros de 2º de bachillerato A, dedicado al atletismo de alto rendimiento, militante del equipo "Playas de Castellón" y atleta a nivel internacional.***



**¿Por qué motivo te interesaste por el atletismo?**

-Empecé desde muy pequeño porque mi hermano practicaba atletismo también y por imitarle me apunté, en principio como una afición y poco a poco se ha ido convirtiendo en algo muy importante.

**¿A qué edad empezaste?**

-A los 6 años.

**¿Qué ventajas tiene el viajar y las competiciones?**

-Viajas a lugares nuevos, conoces a mucha gente maravillosa, creces personalmente y te mantienes activo en todo momento.

**¿E inconvenientes?**

-He tenido que dejar de lado muchas cosas, como salir con los amigos, tengo muy poco tiempo libre.

**¿Cuál es tu principal motivación?**

-Poderme superar a mí mismo cada vez más y demostrarle a todo el mundo que puedo hacer lo que me proponga.

**¿En qué piensas justo antes de una competición?**

-Nada, estoy básicamente riéndome y hablando con los rivales. Así me suelo concentrar.

### **¿Cómo sería el día a día de un atleta?**

-El mío es de los más sencillos: despertarme, ir a clase, volver a casa, almorzar, estudiar, ir a Benalmádena a entrenar, volver a casa, seguir estudiando y dormir. Ese es mi día a día. Me da tiempo hacer todo lo que quiera. Para divertirme y socializarme uso los fines de semana.

### **¿Cuántas horas tienes de entrenamiento diario?**

-2 horas y media diaria y los fines de semana 1 hora.

### **¿Cuáles han sido tus mayores logros?**

-He sido varias veces subcampeón de España en cross, obstáculos y 3000m lisos, también 3º de Europa en cross y 3º con la selección española en el campeonato del mundo.



**¿Algún momento destacable que recuerdes con mayor cariño de toda tu trayectoria?**

-Cuando nos dijeron que quedamos 3<sup>os</sup> del mundo por selecciones.

**¿Has conocido a alguna persona importante en el mundo del atletismo?**

-Hicham El Guerrouj, el mejor atleta de la historia y mi mayor ídolo y referente.

**¿Siempre ha estado tu familia apoyándote?**

-La verdad es que si, siempre encima de mí intentando que mejore cada vez más.

**¿Cuál es el lugar que más te ha impactado en los que has competido y por qué?**

-Malta, por su gente, su gastronomía y por su clima tan apetecible.

**¿Te gusta más participar en individual o en equipo?**

-En individual.

**Y para concluir, ¿cuáles son tus próximos objetivos?**

-Intentar clasificarme para el próximo campeonato del mundo de cross que se celebra en Polonia, y para el campeonato de Europa de pista, que se celebra en Italia, a los que aspiro a obtener una buena plaza.

**Salomé Valle, 2º de bachillerato B**