

Body

La gurú 'fit'

# ESPÍRITU SALVAJE

LEIRE FERNÁNDEZ, CORREDORA DE 'TRAIL RUNNING' Y CAMPEONA MUNDIAL DE 'CANICROSS'; VIVE POR Y PARA EL DEPORTE. ¡CONÓCELA!

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.



Con Sony, uno de sus perros, tras su primera marcha juntos.

MI GRAN ILUSIÓN ES PODER SEGUIR CORRIENDO POR EL MONTE PASADOS LOS 60 AÑOS



En una de las fotos de su Instagram (@grievre), descendiendo por el monte.



Con Elan, uno de los cachorros con los que ya ha comenzado a competir.



Nunca pierde la sonrisa. Ni siquiera haciendo este ejercicio de fuerza!



Si en un entreno encuentra unas vistas de lujo, el 'selfie' está asegurado.



Las carreras de montaña, o 'trail running', son perfectas para liberar adrenalina y conectar con la naturaleza.

FOTOS: LUIS ALVAREZ/JARME DE DIEGO/ATOR MATAUCO (RED BULL)/GETTY/STUDIO HEARST SPAIN/INSTAGRAM/D.R. REALIZACIÓN: NAVALIA COBELO/ MAQUILLAJE Y PELLUQUERÍA: INÉS CASTAÑOS. ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: ANHORA MORENO. PRODUCCIÓN: PALOMA MENDES. LEIRE LLEVA TOP DE ZARA, PANTALONES DE LEVI'S Y ZAPATILLAS DE CONVERSE.

## 8:00 ¡En pie!

Comienza la jornada para Leire y, nada más levantarse, desayuna «la especialidad de la casa: arroz salvaje rojo y mijo con leche de arroz, jengibre, maca, manzana y frutos secos». Para beber, «un té *kukicha* con *kuzu*, pasta *umeboshi* y limón exprimido, junto a un concentrado de granada», desvela la campeona del mundo más joven (tiene 20 años) de *canicross*, una disciplina que consiste en correr con un perro.

## 11:30 A tope

Llega la hora de coger unas latas de Red Bull e ir al gimnasio. El suyo está en la residencia para deportistas en la que vive, en Getxo (Vizcaya). «Hago un entrenamiento específico,

que en las redes etiqueto como #cuidatuchasis. Este incluye pilates, secuencias de movilidad de cadera, hipopresivos, estiramientos, etc.», dice. Se trata de una parte básica para prevenir lesiones.

## 12:30 Almuerzo

Es el momento de darse una buena ducha y comer. Cada fin de semana se va a su casa, en Rentería (Guipúzcoa), y aprovecha para llevarse los *tuppers* que su madre le prepara con comida para cada día. «También sigo unas pautas y tomo una serie de aportes naturales que me recomienda Itziar González, del Instituto NutriGenómica, para completar mi desarrollo hormonal y poner a punto mi cuerpo para competir», explica la deportista.

## 14:00 A estudiar

Además de competir, por las tardes cursa un grado de Fisioterapia en la Universidad de Leioa

(Vizcaya). «Estoy haciendo segundo, y este año nos estamos centrando en los casos clínicos. Me encanta», cuenta entusiasmada.

## 19:00 Más deporte

«Vuelvo al centro y, antes de ir al *gym*, me tomo para merendar un superbatido de brócoli, *wakame*, apio, miso, yogur de soja, albahaca, zanahoria, hierbabuena y frutos rojos, y una tostada de pan sin gluten con aguacate», cuenta. El *running* lo reserva para el fin de semana, cuando puede hacerlo con sus perros. «Aquí hago bici o fuerza. Es mi entrenamiento mental porque me junto con mis compañeros y nos lo pasamos muy bien. De ahí salen los famosos videos de mi cuenta de Instagram», confiesa.

## 21:00 Descanso

Para cenar, elige verdura al vapor, huevos o pescado, y aprovecha para ver *La que se avecina*. ¡A dormir!

Colorete 'Lip + Cheek Flush', Clinique Fit (25,50 €).

Crema solar 'Expert Sun', Shiseido (47 €).



Una foto publicada en 2016 al cumplir los 18 años.



En la playa de Fuenterrabía, junto a otro de sus fieles compañeros.



Disfrutando de una sesión de 'trail running' al aire libre.



Refresco bio 'Organics Ginger Ale', Red Bull (1,29 €).