



geoPlaneta

JAVI SANCHO DEL DEPORTE TAMBIÉN SE SALE

Prólogo de Santi Millán



Adaptación y dibujos
RAQUEL GU

geoPlaneta 

A la venta el 3 de abril de 2024



DEL DEPORTE TAMBIÉN SE SALE

JAVI SANCHO

**Una reflexión en clave de humor sobre
nuestra relación de amor-odio con el deporte**

¡Buenas! Soy Javi Sancho, y esto lo escribo «de mi pa ti». Lo que estás leyendo es la presentación de mi nuevo libro, que normalmente se escribe para explicar un poco de qué va, pero yo además aprovecho para saludarte y darte la bienvenida.

Te cuento un poco: **considero deportista de élite desde el que lleva años pensando en apuntarse a un gimnasio hasta el que gana la Vuelta a España**. Una vez tenemos claro que eres uno de esos «deportistas de élite», voy a ser totalmente sincero: **en este libro hablo de mi relación amor-odio con el deporte y de la fiebre por el ejercicio físico que nos rodea**. Los dos sabemos que **la gente se está volviendo loca**, incluso puede que seas uno de ellos. Pero tú molas; los otros, no tanto.

Te explicaré **mis aventuras por los diferentes deportes en los que se me ha ocurrido meter la nariz, con más pena que gloria**. Por estas páginas desfilarán **motivos de todo pelaje**, abusones disfrazados de nutricionistas, abuelas adictas al crossfit y a los culebrones turcos, perritos que adoran descuartizar ciclistas, *coaches* empalagosos y, sobre todo, palmeritas. Muchas palmeritas.

Seguro que te sentirás identificado con algunas de las historias que te cuento, aunque entiendo que no lo llegues a reconocer nunca por mantener tu dignidad. Hazlo tú, que todavía puedes.

«Quizá del deporte se pueda salir, pero las risas es mejor no dejarlas»

SANTI MILLÁN, prologuista

Del deporte también se sale es un monólogo con el que Javi Sancho lleva años llenando teatros de toda España. El autor se hizo famoso por sus vídeos en Twitter e Instagram con divertidas reflexiones mientras corre, donde se ríe de la fiebre por el deporte.

CICLISMO



Me llamo Javi Sancho y nací en Tarragona hace treinta y pico años. Me crié allí y estudié en un colegio concertado de Tarragona. **Mis padres decidieron apuntarme a fútbol para que me integrara con los chavales y eso, pero al notar que iban pasando las semanas y no me pasaban la pelota ni nada, pues mis padres dijeron: «Lo vamos a borrar».**

Entonces me propusieron una alternativa: «Javi, haz ciclismo, que ese es un deporte en el que ya dependes más de ti». Me encantaba el ciclismo. **¡Llegué a competir y todo!** Estaba en

un equipo de Tarragona, y me acuerdo de que íbamos todos con la misma ropa en la furgoneta. Y me bajaba de la furgoneta antes de la carrera, miraba al resto de los chavales del equipo y me decía a mí mismo: **«Si llevamos la misma ropa, ¿por qué NOS QUEDA TAN DIFERENTE?».** Qué desagradecida es la licra, maemía. Y ya **empecé a notar que aquello quizá tampoco era lo mío, porque yo siempre he tenido mucho ojo para lo que no es lo mío.**

Pequeñas señales que vas viendo. Pequeñas señales. Por ejemplo, yo a veces llegaba al final de la carrera y me encontraba el hinchable de meta desinflado. Desinflado y plegado, que un hinchable de meta es una de esas cosas que no debe de tener un plegar fácil, ¿sabes? **Otras veces llegaba a meta y el pueblo se llamaba diferente.** *El Talgo de Tarragona* me llamaban en el equipo...

A mí el ciclismo me gusta desde la calma, lo tengo claro. Pero mis amigos no, y yo ya no sé cómo explicarlo. Estaba en Tarragona un sábado y mi amigo Lope me dice:

–Javi, aprovechando que estás en Tarragona, un domingo salimos en bici.

–Me parece un planazo. ¿Cómo quedamos?

–Te paso a buscar por tu casa a las siete de la mañana.

–Pero vamos a ver... Que tengo todo el domingo.

¡A CORRER!



Como estoy muy decidido a tomarme en serio esto de correr, he pensado que lo mejor va a ser salir con gente, para motivarse y eso. Y maemía que me han engañao, porque **me he apuntao al Club de las Cinco**, porque **pensaba que era un club de gente que quedaba a las cinco para comer palmeritas de chocolate**, y resulta que **es gente que SE DESPIERTA A LAS CINCO DE LA MAÑANA DE MANERA VOLUNTARIA**, no por ir a trabajar o por la típica redada de la policía, que te dicen: «Mira, han echao la puerta abajo y me han desvelao», no, se despiertan a las cinco de la mañana por su propia iniciativa.

Y yo que le pregunto a uno...

–¿Y qué hacéis a las cinco de la mañana?

–Pues mira, a las cinco de la mañana hacemos un poco de ejercicio.

–¿Y después?

–Después, un desayuno saludable: medio aguacate y muesli.

Mira, yo me como medio aguacate y muesli después de hacer ejercicio y haberme levantao a las cinco de la mañana, y salgo a la calle a quemar contenedores. Y me dice:

–No, no, a esa hora no salimos a la calle. A esa hora meditamos para agradecer.

–¿Pero para agradecer QUÉ? Yo no puedo agradecer nada madrugando y comiendo esa chufa, de verdad.

La mochilita

Una mochila de estas que el agua se lleva en el pecho **hay que llevarla; si no, no eres ultratrailer**. Y además va muy bien para saber la temperatura del agua, porque **los pezones hacen de termómetro**. También os digo que no sé por qué me lleno tanto las botellas, si siempre las vuelvo a llevar para casa, y esto pesa un huevo. Con menos agua me sobra; pero yo qué sé, es la sensación de que salgo y no sé cuándo vuelvo. Si es invierno y hace frío es **como si llevara dos calipos enganchados a los pezones**, pero **cuando es verano parece que lleve las botellitas para hacer infusiones**.

«Conocí a Javi de casualidad. Le regalé unos bastones de montaña por ilusión y el muy loco arrancó a hacer vídeos corriendo como si le fuera la vida en ello. El resto es historia».

Pau Capell. Dos veces campeón del Ultra Trail World Tour, campeón de España Ultra Cup y campeón del Ultratrail del Montblanc (UTMB).

RUNNING



Yo sufro por la gente que en verano, con todo el calor, sale a correr con visera. CON VISERA. ¡Que llevan los ojos a la sombra, pero la cabeza la llevan al descubierto, que se puede freír un huevo en esa cabeza, que les va a dar un chungo! **¿PERO QUERÉIS AHORRAR UN POCO Y OS COMPRÁIS LA GORRA ENTERA?**

(...) Yo también tengo mi propia historia de superación. Hoy era uno de esos días que todos tenemos de no tener ganas de correr, y me he dicho: «¡Venga, Javi! ¡Oblígate a salir, que seguro que cuando lleves un rato corriendo te vienen las ganas y lo vas a gozar de verdad!». Pues aquí estoy, llevo 45 minutos y me han venido antes los dolores que las ganas. Si es que yo no puedo, de verdad, que es que estos paulocoelhos de internet me están

matando la vida, me la estáis quitando poco a poco. Y alguno dirá: «¿Superación? ¿Superación por qué?». Yo os garantizo que esto es superación. **Ahora mismo soy un poco más gilipollas que esta mañana**, porque he salido de casa lloviendo, con aire... Y alguno dirá: «Sí, pero es que los entrenos en estos días valen por dos». Pues **más vale que valgan por dos**, porque yo me voy a poner malo y mañana no voy a poder salir.

(...) **Mira que me pasan cosas raras cuando salgo a correr**, a ver si va a ser el karma, pero es que estaba tan tranquilo yo, haciendo trailrunning por Lanzarote, entre volcanes, y me encuentro con un trailrunner.

–¡Hombre, PALMERITAS! –me grita. Y me he puesto nervioso, porque yo no estoy acostumbrado a que me reconozcan, pero me he parado a hablar con él.

–¿Cuántas horas te tocan? –me pregunta.

–Me tocan dos, pero voy a hacer una –le digo–, porque como estamos en Canarias... ¡JAJAJAJA!

–Y me he empezao a reír, de vergüenza y nervios.

–Ten cuidado, Javi, que aquí hay rachas de viento de cuarenta kilómetros por hora.

–¿Pero hora de la tuya o de la mía? –Yo estaba nerviosísimo, de verdad.



CROSSFIT

Después de conducir un rato, llegamos a un polígono donde, en una nave supergrande, en letras muy tochas, ponía «CROSSFIT TARRAGONA», y me digo: «Buah, verás que es aquí», porque yo tengo mucho ojo para estas cosas, ¿no? Mi nerviosismo iba en aumento, porque yo no dejaba de pensar: «¡Que me van a cambiar la vida, que esto va a ser espectacular!». Bajamos del coche y nos acercamos a una nave inmensa, y en esas que abro la puerta y flipé: una nave grande grande, y en una esquina una rueda de tractor inmensa, al otro lao sacos de arena muy grandes también... Miro a mi amigo Paco y le digo:



–Esto está en obras. Esto no lo han acabado.

–No, no, que es así lo del crossfit –me dice.

–¿CÓMO?

–¿Estás flipando, no? –me dice, con una sonrisota.

–¿Que si estoy FLIPANDO?

¿Cómo no iba a estar flipando? Mover ruedacas de tractor por el lado ancho de punta a punta de la nave, echarse sacos de arena al cuello y correr de lao a lao... ¿Cómo no iba a flipar? Y entonces Paco me dice:

–¿Quieres flipar más?

–Cuéntame...

–¡Pues todo esto por tan solo 60 euros al mes!

–MAEMÍA, VAYA CHOLLAZO.

Entenderás que no me ilusione, ¿sabes?, porque me faltan 59 euros por justificar, que pago 1 porque tiene techo, pero lo otrooo...

Los mazaos del crossfit

Lo importante es respetar a la gente del crossfit. Yo no soy de ofender a colectivos, porque no me gusta, pero a los del crossfit nunca. Mucho respeto, porque esta gente está muy fuerte. Si tú quieres ofender, pues puedes ofender a gente del golf, que tampoco hay que ofenderlos, pero ¿qué te van a hacer?, ¿perseguirte con el cochecito ese a veinte kilómetros por hora? Que de esos hay alguno que está muy loco, de esos que dicen: «Hoy voy a ir a jugar sin planchar el polo».

NUTRICIÓN

Esta mañana llevaba ya un buen rato corriendo cuando me he encontrao a un amigo; y me lo he encontrao muy triste, supertriste. He parao (sin dejar de trotar en el sitio) y, mirándole a los ojos, le he dicho:

-¿Qué te pasa?

-Que vengo del nutricionista, y me ha quitao el pan.



Y entonces me he cabreado, porque ya he escuchao a mucha gente decir esa frase, **Y A MÍ NO ME GUSTA QUE LE ROBEN LAS COSAS A LA GENTE. ¡QUE LOS NUTRICIONISTAS LE ESTÁN QUITANDO EL PAN A LA GENTE!** Son los mismos que te robaban en el patio del colegio, los que te robaban el bocadillo en el patio, pero han estudiao después Y AHORA ESTÁN COBRANDO POR LO MISMO.

La gente se está volviendo **supersana**. Es una epidemia. El **realfooder** también es muy fan de la quinoa. Cree que todo el mundo

debería comer quinoa, y también quiso convencerme a mí: «¡Javi, come quinoa, que es **espectacular!**, ¡tiene muchas propiedades!»». Que sí, que todo lo que tú quieras, pero me lo estás diciendo tristísimo. No transmites felicidad. Eso no es comer sano.

Yo no digo que no haya que comer bien, pero sin fliparse tanto, la verdad. Que hay gente que siempre está con la matraca esa de «Yo soy muy sano y siempre desayuno avena porque me sienta muy bien». Vamos a ver, ¿cómo te va a sentar bien la avena? Maemía, que eso es como cemento, que después vas por la ruta corriendo o en bici y te vas cag**** como un mirlo, que hay que ir esperándote. ¡«Me sienta bien la avena», dice! ¡Pues **cuando pruebes un coulant vas a flipar!**

YOGA

También va bien hacer algo de relajación, así que un buen día decidí ir a probar lo del yoga. El primer día de yoga ya es complicaao. Nada más entrar en la sala los yoguis ya me miraban raro, porque para que tú entres en una clase de yoga alguien se ha tenido que quedar fuera. Y eso lo llevan muy mal. Lo llevan fatal. Salió el instructor, el yogui supremo, el superyogui, y dijo:

-Hoy tenemos a Javi, que es nuevo. Es muy importante, Javi, que te concentres en la respiración.

Y yo pensé: «**Pues como en mis últimos treinta y seis años, que me ha dao vida...».**

ÍNDICE DE CONTENIDOS



SOBRE EL AUTOR



JAVI SANCHO. Nacido en Tarragona, ha ido abriéndose camino en el mundo de la comedia de un modo fulgurante. En cuatro meses ganó tres concursos nacionales de humor. La victoria en el organizado por Los 40 Principales le valió para ser nombrado cómico oficial de la cadena musical. Muy pronto comenzó a colaborar con grandes nombres como Santi Millán o Andreu Buenafuente y a llenar teatros con su espectáculo Del deporte también se sale. En los últimos años, sus monólogos corriendo por la montaña se han viralizado hasta convertirlo en una estrella en redes como Tiktok, donde acumula casi 200K seguidores.

El libro está ilustrado por la reconocida humorista gráfica Raquel Gu

RAQUEL GU. Raquel dibuja desde que tuvo edad para sostener un lápiz y contar historias con dibujos es lo que más le gusta. Sus viñetas han aparecido en medios como Mongolia, Jot Down, El Jueves, Píkara, Principia o Els matins de TV3, y es autora de cómics y de libros de humor gráfico como La edad estupenda. En el 2021 recibió los premios del Diario de Avisos al mejor guion y dibujo de humor por su serie Las estupendas. De vez en cuando sale a correr por la montaña y es muy fan del salto innecesario.

«En el arte de la risa, Javi se lleva la medalla de oro. ¡Si no existiese, tendrían que inventarlo!»

Paula Fernández Ochoa

DEL DEPORTE TAMBIÉN SE SALE

Javi Sancho

Geoplaneta, 2024

15 x 23 cm.

192 páginas

Rústica c/ solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 3 de abril de 2024



Para más información a prensa y entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Geoplaneta/ Lonely Planet

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es

