



Secció Triatló  
(Inscrits federació catalana triatló)

Edició trimestral - Setembre 2008 -



Club Natació  
Terrassa



**terrabike**  
bicicletas accesorios tecnología

TETRINOTICIES

## Butlletí Número 2

**Sovint llegim cròniques de triatletes que han dut a terme un Ironman. Però com ho viuen els acompanyants?. I la parella...  
(Relat de Mònica, la parella del company Jordi)**

### Ja ha passat un dia...

*Hola amor!!*

*Bufff, que et sembla?. Ja ha passat 1 dia!. Deu meu sembla mentida!*

*Jo ja de tornada a casa i tu arribes demà amb un títol. El de FINISHER!!!*

*Ei, aquesta vegada SI. T'haig de dir que estic molt orgullosa de tu. Que no em donis les gracies, perquè jo no he fet res, l'esforç de la cursa i la constància per preparar-la ha estat mèrit teu!*

*Ara em toca a mi donar-te les gracies per haver-me fet passar un dia com el d'ahir:*

*La nit de dissabte no va ser massa bona,. Quins nervis portàvem tots!!. Buf, els pensaments traïdors -que no li passis res, que no es trobi malament, que la gaudeixi, que l'acabi -.*

*Total, començava el patiment!. 3/4 de 5 del matí, CAP AMUNT!!*

*Que malament he dormit, que cansats estem tots plegats... i tornem-hi amb els pensaments traïdors. L'habitació en silenci, tots respectant el moment (o millor dit CAGATS DE POR).*

*Apa, doncs cap al lloc de la sortida!. COLLONS COM PLOU!. Uixxxxxx, QUE AIXÒ VA DE DEBÒ!*

*Et deixem que entris cap a boxes, quins nervis!!! Aix, que posi les coses sota la bossa de plàstic per què ...COLLONS COM PLOU!!. A veure com es posa el neoprè, que es posi força vaselina, que no es faci mal, i ostres! NOOOOO!. S'ha deixat les xancletes!. Aix, com sortirà?.*

*Haurà d'anar descalç????!!!!. Aix, quins nervis, quin patiment!!. Bufff, no va descalç!. Ha sortit amb els mitjons!!, Bufff que bé que ho ha pensat!!. No se m'hagués ocorregut!. Aix, quins nervis que ja s'acosta la sortida!!!! Aix, que va a nedar una miqueta!. I tornem amb els pensaments traïdors!!!*

*L'últim petó abans de començar l'aventura i sortim!!!!. Quina puntualitat, a les 07:00!!!!. Aquests suïssos... no s'ha retardat ni un minut!!.*

*Espectacular. Tots els capets grocs dins l'aigua, no es pot explicar la barreja de sentiments!!. Tornem a pensar!!. Que acabi l'aigua bé, que no es trobi malament, que no estigui nerviós, que no pensi en tot el que li falta... Li hauria d'haver dit mes que em sento orgullosa d'ell!!.*

*Ara a buscar un bon lloc per veure'l sortir de l'aigua. Quina gentada!!! No hi ha lloc!! Son tant alts aquests nòrdics que no veiem res!!. Doncs cap a veure'l sortir amb la bicicleta!!*

*Ens dividim, jo no aguanto sense veure si ha sortit bé de l'aigua. Calculem temps i cap a la tanca de boxes!!. No hi ha lloc a primera fila!. Ui si!!!, un forat!!!. Aquí si que el veurà arribar bé!!!. Llàstima... hi ha un bassal!!!. No importa, tinc l'aigua fins els turmells, la roba xopa (fins i tot les calces!!), però aquí el veig bé!!.*

*Ja arriba!!!. El veig força bé!!!. El crido!!!!!!!!. El xiulo!!!!!!!!. No em veu!!!. Vull que vegi que estic allà!!!. Que estic al seu costat!!!. Que el recolzo!!!. Però almenys sé que està bé!!!. Me'n vaig corrents cap a veure'l sortir amb la bicicleta!!!. No li faig ni foto, vull parlar amb ell, vull veure'l bé!!!. Aix, ja ha passat, ens ha vist allà, estem amb ell!!!. COLLONS COM PLOU!!!!!!!!. Ai, que si jo tinc fred imagina't ell!!!. ai pobre!!!. Que no li passis res!. Que no rellisqui!. Que no es faci mal. Que la pugui acabar!. Que es trobi bé!!!. Quin patiment!!.*

*I ara a esmorzar, que estem en dejú!!!. No hi ha gana, però un cafè calentó entra bé. No para de ploure!. Quin fred que fa amb tota la roba xopa!. I tornem a pensar: S'haurà caigut?. Estarà bé?. Va, anem a agafar un lloc que tinc ganes de veure'!!.*

*QUE LLARGA ES L'ESPERA!!!. Passem el temps com sigui, cantem, ballem, animem a tots els corredors!. Aix, quins nervis que no arriba!!!. Ai ai ai, que ja el veiem!!!. Ai que sembla que està bé!!!. No faig foto!!!. Només m'importa veure com està!!!. Cridar-li, ànims!!!. Aix, quin descans, no ha caigut, no ha pres mal!!!. Calculem el temps, i allà estem per cada volta!!!. Cridem el més fort que podem!!!. Intentem transmetre en segons, tota la nostra força el recolzament!!!. PER DEU, QUE PARI DE PLOURE!!!!.*

*A dinar!! Una butifarreta... i calculem el temps per tornar-lo a veure!!!.*

*Quins nervis!!!. Que no ve???. I ara???. Es aquest???, no. Encara no!!!. buf, no haurà caigut??. .Ei ei ei ei, cridem tots!!!, Ja ve!!!, Es ell!!!.*

*ANIMMMMMMMMMMMMMSSSSSSSSSSSS!!!. Som aquí!!!!!!!!!!!!. ANIMMMMMMMMMMMMMSSSSSSSSSS!!!.*

*Ai que cansat va!. Pobre!!!. Deu estar mort de fred!. Si nosaltres estem gelats, imagina't ell!!!. Tornem a calcular el temps i cap a veure'l arribar a boxes!!!. Si que triga!. No li haurà passat res???. Quin patiment!!!. Es trobarà bé!. Se li haurà fet molt dur?. Tinc ganes de veure'!!!. Tinc ganes de tornar-li a dir que em sento molt orgullosa i que l'estimo molt!!!.*

*Ja ve!!!. Es ell!!!. Es ell!!!. Està bé!!!!!!!. Molt cansat, però bé!!!.*



Jordi Pardina. Zurich 2008

*Estem al teu costat!!!. Ho recordarà no???. Li servirà per donar-li ànims en moments durs???. Espero que si.*

*Apa, a córrer!!.* Ja falta menys!!.

*Ei, ja no plou!!.* Ens podem assecar una miqueta!!.

*Portem la roba xopa des de les set del matí!!.* Quin fred!  
*Va, anem a agafar lloc per veure'!!!.* On el veurem millor?.

*Ei, trobem un bon lloc, a més a més hi ha on seure!.* Pobre, la mare del Xavi està cansadíssima i morta de fred. Em sap greu, però la meua fixació es ell.

*Com estarà?.* Vull veure'l ja!. Vull córrer al seu costat!. Vull donar-li ànims!!.

*El lloc que hem agafat està força bé!!.* El veig per dos punts!!.

*Que bé, Ja ve!. ANIMMMMMMMMMSSSSSSSS!!.* Està força sencer!!.

*Està força bé!.*  
*Ja ha passat la bicicleta, ja ha passat el pitjor.*

*Tornem a patir: que no el traeixin els nervis, que passi el llindar de l'altre vegada, que confii en ell mateix, que es trobi bé!.* Que l'acabi!!.

*A les dues primeres voltes està força bé!.* En la tercera ja va més fluix!. Però ja ha passat el llindar!. Només li falta 1 volta!!!!.

*M'agradaria fer-la amb ell!!!.* Se que l'acabarà!!.

*Ja no hi ha dubtes!!!.* L'acabarà !.

*Anem cap a meta!.* Buf, quina emoció!!.

*Quin sentiment!!.* Quines ganes de que vingui!!!.

*Va entrant la gent a la recta d'arribada i es increïble!!.* Uns porten els fills, altres les dones, marits, pares, però tots fan el mateix, buscar a aquells que els han acompanyat i compartir l'arribada tots plegats, perquè la victòria es de tots!.

*Que no ve encara!!.* Ja fa estona que ploro!!!.

*Que no ve ja???*

*Ei, que ja el veig!!!.* Ei que es ell!. Ei que gira ara per agafar la recta final!!!!!!!!!!!!!!.

*I de cop, tot el patiment s'esvaeix.* Ja no hi ha preocupacions, ara només queda lloc per plorar d'alegria!!.

*Per tenir la millor recompensa a un any de sacrifici!!.* Però aquell any ja no importa. El que importa es que ho ha aconseguit!.

*El veig que s'acosta entre llàgrimes!.* Buffffffff!!!!!!!!!!!!!!.

*Ho ha aconseguit!.* I m'abraça, i abraça al Xavi i a la mare i a l'Olga... EL GRAN MOMENT!!!!!!!!!!!!!!

*CREUA LA LÍNIA DE META!!!!!!!!!!!!!!*

*Impressionant!!!!!! Indescriptible!!!*

*JA ES FINISHER!!!*

*Així "mi vida", com veus, t'haig de donar jo les gracies pel dia d'ahir.*

*Felicitats campió.*



Pro mitjos de 70-110 Km al dia amb desnivells positius de més de 3000 m (segons GPS). A les etapes del començament, un fa 400, 500, 1000 metres de desnivell d'una patacada, però cap al final la fatiga és prou important com per què 200 metres de desnivell siguin molt durs i maleeixis contínuament a l'autor de la guia, Jordi Laparra, per l'engany en els desnivells. Al Pirineu de Navarra no es puja tan constant, però les pendents de les rampes son brutals.



Les 4 primeres etapes fins Andorra, les vaig fer amb el Toni. Allí vaig decidir quedar-me dos dies amb la família i recuperar forces

Dijous passat tornava després de saltar-me l'última etapa de 45 Km (Etxalar-Irún).

Ho he fet tot per camí, excepte trams de senders, en els que no m'he volgut arriscar. Tot i així, a la baixada de Peña Oturia (1800m), etapa 11 del llibre i 8é dia per a mi, veient-me optimista i fort per fer 2 etapes en 1, massa animat i poc prudent, sobre un terreny

pedregós de pissarra sento un cop a una pedra i peto la camara de darrera. La roda queda desalineada. L'arreglo el millor que



puç tocant els radis, però queda la llanta abonyegada. Des de llavors faig els tres dies restants amb un molest vaivé. Fet que m'agobia i em preocupa de si la bici aguantarà fins al final.

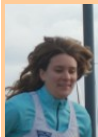
En general, la travessa es un constant pujar i baixar. Les cames s'acaben acostumant i d'algunes pujades recordo més la força dels braços agafant ben fort el manillar. Els paisatges son fantàstics. La gent dels pobles molt obertes, el terreny molt combinat (asfalt, pujades i baixades sobre terreny pedregós, trams llargs i plans sobre terra, ...). M'ho he passat d'allò més bé amb l'exigència física dels ascens i de les rampes.

Jo la repetiria, encara que recomano fer-ho en dos vegades (8 etapes en un període i 8 etapes en l'altre, per gaudir més). De segur que voldré fer alguna altra ruta més d'aquest estil.

Dir que vaig coincidir des de Llavorsí fins a Pont de Suert, en sentit invers, amb la gent dels pedals de Foc, durant un 100 quilòmetres. Bastant massificat en aquesta època. Recomano fer-ho en una altra de més tranquil·litat. L'ambient és més urbanita. Més deshumanitzat i estressant en contrast amb l'essència de la transpirinenca. Però el circuit es guapíssim, pedalant a 2000 metres d'alçada a tocar del Montsent del Pallars, sobre un terreny pedregós i exigent. Molt divertit !!!

Felicitats a l'Oscar per la NON-STOP, ja que després de passar-hi i viure-ho, reconeix-ho encara més l'esforç que hi va implicar.

Ahhh, i una curiositat. He punxat només una vegada en 11 dies, perdut enmig del bosc. Ahir se m'acut agafar la bici d'"urbanita" de carretera, per anar descansant les cames progressivament, i al quilòmetre de sortir, punxada!. M'havia clavat un vidre al pneumàtic!.



## **II Aquatló infantil Ciutat de Terrassa.**

El darrer 21 de setembre davant un dia emboirat però amb bona temperatura, es va celebrar el II Aquatló infantil Ciutat de Terrassa organitzat per la secció de Triatló del CN Terrassa.

En principi la llista d'inscrits era de 53, dels quals van participar 40.

Donada la quantitat d'edats diferents en què es dividien els participants, es va plantejar en quatre categories d'entre 9 i 16 anys. Cada una de les categories tenien assignades unes característiques pel que fa a horari de sortida i distàncies a recórrer.

La participació ha estat tot un èxit. Caldria destacar la participació de joves dels clubs Gavà Triatló 95, CN Sabadell, Olesa 96 i el Club Triatló Granollers, afegint els independents i els nois i noies del CN Terrassa.

Tot i que no es tractava d'una prova puntuable, la intenció era fer gaudir d'aquest esport als joves que mai no havien format part, així com de promocionar una disciplina que cada vegada crida més l'atenció.

Va haver obsequis per cadascun dels participants, i no va haver distincions entre primers, segons, sisens... ja que es va considerar a cadascun dels participants com a autèntics guanyadors.

Al final de la matinal, es va realitzar un sorteig de material esportiu, i cada participant es va endur una bossa plena d'obsequis i detalls: una medalla, un diploma, menjar i beure. Ja per últim, agrair a tothom qui va fer possible aquesta festa de l'esport, fent una especial menció als patrocinadors que d'una manera o altra, van ajudar en tot el que els va ser possible: Esports Kanyera, Terrabike, Caixa de Terrassa i Axa Wintertur.

Un any més podem sentir-nos satisfets amb la feina ben feta i donat que la frase més repetida entre el públic era la de : "l'any que ve portaré als meus fills". Mirem amb il·lusió i sobretot moltes ganes la repetició d'aquesta matinal esportiva l'any vinent, i l'altre, i l'altre, i l'altre... tants com ens siguin possibles.

*Per Laura Gimeno Torres.*



## Treti- entrevistes: Jordi Pardina. Ironman del natació a Zuric.

Per Toni Miro.

### 1- Data naixement, estat civil...

Vaig néixer el 1971, per tant si les contes no em fallen tinc 37 primaveres!. Estic casat amb la persona que va escriure la crònica de Zuric (el que obre aquest butlletí)... per tant sobren més explicacions, no? (somriu). No tinc fills (de moment), però “estamos en ello” (diu rient).

### 2-A quina edat vas començar a fer esport? Quin/s esport/s més rellevants has fet?

Vaig començar a practicar esport els 11-12 anys amb TaekWondo. Els 20 competia i vaig fer alguna coseta en Opens de Catalunya i poca cosa mes... vaig cansar-me d'estar sempre en tatamis tancats i tenia ganes de sortir a l'aire lliure. Vaig estar gairebé 4 ó 5 anys dedicat a la vida militar en una escola d'alta muntanya i d'altres “bajanades” pròpies de l'edat... (tot i que en l'actualitat segueixo en la mateixa línia). Al tornar vaig començar a pensar en el triatló, però no tenia gaire temps i feia una mica de córrer, natació, sense cap objectiu ni tan sols coneixia la secció.

### 3-Quina es la teva millor marca, prova o fita esportiva?

La meva millor marca esportiva no la recordo... de fet no recordo gaire les marques del cronòmetre sinó els llocs on he estat, la gent amb qui he compartit una competició i el record de l'esforç tant de la gent que venia amb mi com dels companys de l'equip.

A dia d'avui i sense cap mena de dubte la millor prova esportiva o fita personal o esportiva és el Ironman de Zurich!.

### 4- Quan com va ser que et vas interessar en els triatlons?

Vaig conèixer el triatló de la mà del Jordi Valls.... hem va preguntar si havia fet alguna cosa d'aquesta disciplina i la meva resposta va ser “si,si... jo surto a corre uns 15 minuts, agafo la bici de muntanya els cap de setmana i faig ben be uns 150m de natació (vaig dir tot orgullós), encara és a dia d'avui que el Jordi Valls no para de riure, quan recordem aquesta primera trobada!. Al dia següent em conviden a córrer i els 12 minuts tinc que tornar endarrera ofegat, com una mala cosa i no érem ni a l'egara!!!. Aquella mateixa setmana tinc un altre invitació per part del Jordi Elias! (recordem que estat professional i actualment és el nostre entrenador) amb bicicleta de carretera.... a Castellar del Vallès va tenir que venir a buscar-me i me preguntava cada deu minuts si estava be, en fi em vaig adonar que necessitava una mica més d'entrenament per poder seguir bèsties de l'esport... autèntics homes de ferro!.

### 5-Parlem dels entrenaments, per aquesta Ironman?

Els entrenaments han estat intentant fent una acumulació de volum en metres de natació, km de bicicleta i corrent. Seguia unes taules fetes pel Xavi Àbalos on es busca treballar amb pulsòmetre durant cert temps d'entrenament.

Els caps de setmana es dedicaven a la bicicleta fent sortides de un mínim de 80-90 quilòmetres fins a 120-150 quilòmetres. Entre setmana es feia la natació entre un mínim de 2000m i uns 3500-4000m màxim i corrent, treballàvem amb pulsòmetre intentant mantenir una intensitat mitja-alta en el transcurs d'una hora o dues. S'ha combinat aquest treball amb competicions al llarg de l'any tant de mitges maratons, maratons i triatlons distancies B.

En definitiva, s'ha entrenat el que s'ha pogut... treball, família i altres coses que lògicament no et permeten dedicar-hi tot el que seria aconsellable.

### 6-On t'has proposat arribar?

M'he proposat arribar fins que el cos digui prou.

Actualment tenim una secció prou potent i el fet de nous reptes està a l'ordre del dia entre tots els components de la secció, sempre hi ha algú que proposa quelcom i...ja tens un nou repte!.

### 7-Perquè i quan et vas proposar fer la IM de Zuric?

Fa 2 anys no vaig poder acabar la Ironcat de l'Ampolla. Molta gent de la secció va estar allí animant fins el final. El meu company Xavi Àbalos va poder culminar la gesta que també havíem preparat junts.

Hem va quedar una espina clavada ja que una ambulància, hem va recollir amb la meva dona al costat que només deia que no m'adormís... patètic. No estava preparat.

### 8-Quin era el teu objectiu més sincer amb aquesta IM?

Acabar de forma digne, sense lesions, sense ambulàncies, poder somriure en els últims metres i gaudir realment d'un Ironman després de tot un any d'entrenament.

### 9-Has fet alguna altre IM o cursa similar?

He fet dues vegades l'Home de ferro d'Eivissa, és una cursa molt agraïda però no és un Ironman.

### 10- Has dedicat o vols dedicar aquest IM algú en especial?

Hi ha molts quilometres de cursa i moltes hores de sacrifici per dedicar a tots els membres de la secció del CN Terrassa. El Xavi Àbalos no ha deixat d'estar ni un sol dia el meu costat to i saber que ell no podia córrer l'Ironman, ha vingut a Zuric amb la seva família per no parar d'aplaudir durant 14 hores. Els membres de la secció seguien la cursa per Internet patint per que no veien el meu nom a la segona volta de la cursa. La meva dona ha estat un any aguantant tot i cada un dels meus entrenaments cada dia. Va agafar un vol el divendres, va aplaudir sota la pluja durant 14 hores el diumenge, va agafar un vol el dilluns ja que tenia que treballar el dimarts... com ho veus?. Crec que ella i tots els nomenats es mereixen cada minut del meu triomf!.

Gràcies a tots de veritat!