



(Inscrits Federació Catalana Triatló)

Secció Triatló



Club Natació
Terrassa



terrabike
bicicletas accesorios tecnología

TETRONOTICIES

Edició Trimestral - Setembre 2009 –
Número 6



El passat mes de Juny vàrem gaudir d'un fantàstic cap de setmana a la població de les Angles.

Definir que l'Altriman és tant sols una triatló, seria quasi ofensiu, no per desmereixia qualsevol altre edició de qualsevol altre organització de les competicions repartides arreu del món dins la distància "Ironman", si no senzillament per que els que vàrem viure la competició i els companys de la secció que van participar ho podem afirmar amb tots els seus "ets i tus", senzillament impressionant tant la duresa de la prova com el fantàstic entorn que ens va acollir en aquesta població del Pirineus català.

Però permeteu us faci un petit comentari vers la cultura catalana allí expressada, almenys simbòlicament. Quan vàrem arribar tots els carrers es trobaven guarnits amb senyeres i nombrosos símbols de la cultura catalana.

Impressiona per que no dir-ho, fins i tot per un instant somies en viure en un entorn tant idíl·lic on la simbologia de la nostra cultura es tant present i és fa estrany que un acord signat entre Espanya i França, fa 350 anys deixes un cop més arraconat els interessos de Catalunya i cedis la zona del Capcir el govern Francès de per vida.

Però clar com si d'un somni és tractes de sobte et despertes i t'adones que el català, com a llengua és un petit vestigi que tant sols el parla la gent gran i parlo de la generació que ara son avis i algun infant que estudia el català a l'escola com si d'una llengua estrangera es tractes o més enllà, permeteu que sigui un pel exagerat amb el símil, com quan alguns de nosaltres vàrem estudiar a l'escola o institut el llatí. L'idioma preferent a les Angles és el Francès, t'entens amb castellà i algú... amb dificultats parla el català.



malauradament, poca cosa més.

Fa uns dies el canal 33, vàrem tenir l'oportunitat de veure en el programa Savis una fantàstica entrevista a Antoni Badia Margarit¹, filòleg i lingüista català d'història i gramàtica catalana i entre altres Creu de Sant Jordi de 1986. Davant la pregunta de si el català podia desaparèixer l'il·lustre Badia Margarit va respondre que desapareixia del tot a curt termini era impossible, en primer lloc per la seva presència a les institucions i en l'àmbit docent, ara be una llengua com a tal no tant sols es podia donar per desapareguda pel sols fet de no ser present si no per la seva falta d'ús quotidià... com actualment està passant a les grans ciutats com per exemple Barcelona, dit d'altre manera i això ho retoco jo, una llengua perilla quan ens trobem amb la dificultat de viure en aquella llengua en accions tan quotidianes com anar a comprar el pa o demanar un tallat i que la persona que et serveix no t'entengui. Partint d'aquestes premisses el català a la Catalunya nord, tant sols és un símbol d'una cultura que va existir o com a molt un reclam turístic,

En quan a la competició, tant sols esmentar la concentració d'esdeveniments, es a dir compactar en un sol cap de setmana distància sprint, olímpica, mitja Ironman i Ironman, fa que tots aquells que acompanyen algú es trobi amb un accés d'esdeveniments difícils de compaginar. La fantàstica participació dels nostres companys a l'Altriman Oscar Puntí, Raul Garcia i Enric Llorenç varen eclipsar una no menys fantàstica participació de tots aquells que ho van fer a l'Olímpica Guillem Casals, Jordi Fabra, Carlos Restoy, Sergio Lozano, Xavi Bigordà i un servidor i els valents que ho van fer a la mitja distància la Cristina Bombardo, el Jordi Maiques i el Jose Manuel Rio. Felicitats a tots i moltes gràcies a la gran família que ens vàrem desplaçar gaudint i compartint el cap de setmana però sobretot d'una Altriman inoblidable... per cert no menys fantàstica participació a la triatló de la Vila on vàrem participar 22 triatletes i quasi al tancament d'aquesta edició... un fantàstic cap de setmana a la Titan de Cadis amb el nostre company Xavi Bigordà.

Al proper número... fantàstica crònica dels cavall de vents per Raul Garcia i Jordi Hurtado i quelcom sorpresa més.

Salut i força!

Per Xavier Aloy

¹ <http://www.tv3.cat/videos/1526819>

Tetri crònica IM Frankfurt

Per Samuel Madrid

Dies i dies de tristor i durs entrenaments...llàgrimes que no em deixaven respirar.

“No has de plorar, mai morirà mentre la recordis”

A ella no li feia gaire gràcia que fes tant d'esport, sempre em deia: “ no hagas tanto deporte Samuel, que estás hecho un secojo”, però sabia que a mi m'agradava i s'interessava sempre pel que feia.

Segon Ironman, només un pensament, córrer la Marató.

Dissabte 5/7/09, 6:59 AM, ja se de que va això, ho he fet, ja sóc el que anomenen “ finisher”, se que he posar-me bé a la sortida, he entrenat per nedar com vosaltres.

Potser molts només busquen acabar, altres classificar-se per Hawaii...jo ho tinc clar.

Em poso dels primers i comença el Campionat de Europa de llarga distància 09.

Ritme de triatló Olímpic, se que ho puc aguantar, cops i pals fins als 1500m, després s'estira el grup i nedo ràpid i còmode seguint peus, surto fora per completar la primera volta de 2300, miro el cronòmetre, vaig súper ràpid, sento a la Anabel i a me Mare “ Muy bien Samuuuuu”, torno a entrar i penso, vas per baixar de la hora...faltant uns 300m la gent afluixa un pel el ritme, al menys els que portava davant, jo també, relaxo braços (l'esquerre em fa mal) surto de l'aigua i veig uns fantàstics 62min...

Transició tranquil·la però ràpida i surto amb la bici “ muy bien Samuuuuuuu, vengaaaaaaa” torno a veure-les.

Primers Km de bici planers cap a Frankfurt, a 35km/h i comencem a passar-me “avions”, penso que vaig súper bé, fa bon temps i no te pinta de ploure, estic molt content.

Km 40, the Hell, ho havia vist en el Youtube, si...i no m'ho esperava així, es una pujada de llambordes, d'uns 200m, de plat petit i brutal, pensava que se'm desmuntaria la bici.

Acabo la pujada plorant recordant-te...

El canvi s'ha desajustat, sort que Campagnolo permet ajustar-lo en marxa, miro la bici a veure si te res trencat, i m'adono que el sandvitx que m'havia preparat enganxat amb cinta adhesiva al manillar s'ha despenjat una mica, el poso com puc bé i segueixo, però al poc temps se'm cau en un revolt ple de sotracs, en mig de un poble, amb gent asseguda a la porta de casa seva mirant-me, mentre frenava penso...que faig, el recullo i me'l menjjo???

Pur instint de supervivència, era un sandvitx de pa Bimbo amb mantega i pit de pollastre, se'm va caure pel terra i vaig haver de empassar-me'l casi sense mastegar-lo, perquè estava ple de pedretes... Als pocs km també se'm cau el bidó...que més em pot passar?

Passo per molts pobles amb gent animant.

Última pujada de la 1ª volta, abans de arribar a Frankfurt un altre cop, aquí l'ambient és com el Tour quan la gent anima als corredors en plena pujada, i només es veu un metre de amplada de calçada, de uns 300m, torno a plorar, és senzillament emocionant.

Baixo fins a Frankfurt a 34km/h de mitja, un pel menys del que m'esperava per l'esforç que porto , però he entrenat i se que ho puc aguantar.

2ª volta, m'acosto a la pujada llambordes...començo a pensar que se'm desmuntarà la bici, o caure l'altre sandvitx que porto, realment tenia por...començo a rodar per sobre dels llambordes, gir a l'esquerra i una música molt forta fa ressonància dintre del meu casco, hi ha un "pallo" just a peu de rampa disfressat de Satanàs que crida, ni el sento, només la cançó de ACDC “ higt way to hell” amb altaveus repartits per tot el carrer , ara està a petar de gent, es brutal, torno a plorar...em tremola tot el cos, la roda del darrera patina i tot, plat petit i pujant amb força...

Passo pels mateixos pobles i ara i ha molta més gent, els nens juguen a picar-te de mans en un “ give me five “, les famílies senceres treuen les taules al carrer, i dinen, tot mirant-te passar, tots t'animen.

Si abans havia gent a última pujada, ara és impressionat...torno a plorar.

Ja queden pocs quilòmetres per arribar, “ **Ahora comienza el Ironman Samu, no te pares!!!** “.

Total 181km (en el meu Km) i 1000m de desnivell positiu(segons la organització), (i jo que pensava que seria pla com la Half!)

Transició ràpida, i amb 6h 40 min, comença l'IM per a mi.

6 mesos entrenant, ja se de que va això, tranquil que ho tens a les cames (recordo les teves paraules Mister).

Primera volta corrent bé, còmode, potser massa calor, se que el meu estómac és delicat i potser em passarà com a Niça...però no tinc por.

Moltíssima gent animant-te, durant tot el recorregut, és bestial, abans d' acabar la primera volta sento "vinga Terrassaaaa" em giro i és en Marcel Zamora..." heiiii Marcel màquina, gràciesssssss", veig com somriu i em poso molt content.

Passo per primer cop per les grades de l'arribada, l'Anabel i me Mare estaran allà animant-me totes les voltes, també he parlat durant uns quilòmetres amb un tal Lars, que parlava castellà i me tret tensió.

Passo la segona volta i ja he apagat el cervell...només una idea al cap, córrer!!!

Última volta, passo pel km 37, començo a corre més ràpid, increïble, passo pel 38 segueixo més ràpid que avanç, "**no me voy a parar, no me voy a parar, por fin...**", començo a recordar-te, em fan mal els costats de haver pujat el ritme, les cames les tinc destrossades, ploro i no puc respirar...

Km 42, ploro sense llàgrimes, no miro enlloc, només la meta, 10h 35min...

Una noia em posa una tovallola i em pengem la medalla, "Are you Ok?", yes...I'm happy...no paro de plorar, la noia em pregunta si vull alguna cosa, sembla que està preocupada, "My grandmother died 4 months ago... thank you, I'm fine"

"Algun dia en algun lugar, nos volveremos a abrazar..."

Tetri crònica IM Altriman

Per Raul Garcia



Crònica d'una triatló... duríssima!

Tot va començar fa 7 mesos, quan un company de la secció de Triatló del Club em va parlar d'una prova de resistència als Pirineus Francesos. Jo no ho tenia gens clar, ja que només portava un any i poc fent aquest esport, i m'havia proposat fer aquest tipus de cursa l'any 2010... però dia a dia, i aprofitant la meva preparació per la Marató de BCN, que es va fer el dia 1 de març, em va anant motivant "el repte".

La prova es deia Altriman, i consistia en 3'8kms de natació en un llac a 1550 metres d'alçada, 188kms de bicicleta de carretera recorrent un bon grapat de ports pel Pirineus Francés, i una marató, corren, amb

gairebé 700 metres de desnivell. Total, una bestialitat!

Acabar la Marató de BCN en bones condicions, i amb una bona marca per les meves possibilitats, em va fer donar el pas definitiu. A partir de llavors "només" quedava planificar uns entrenaments per poder assolir l'esforç gairebé sobrehumà necessari per acabar l'Altriman. A més, tenia motivació extra. Dos companys més del Club, amb els que tinc una especial amistat, també ho farien. Així que... "al lio".

5 mesos d'entrenaments de moltes hores, infinitat de dies de llevar-me a les 5:40h del matí per anar a nedar, 9:30h a la feina desitjant que arribés la tarda per poder fer el segon, i a vegades, també el tercer, entrenament diari, caps de setmana plens d'hores robades a la família (els que més ho han patit han estat ells, és clar), dedicats a fer proves de resistència, tant de bici com a peu, han estat els meus companys.

Tot anava prou bé. El meu cos assimilava la càrrega, recuperava mitjanament bé, i estava, sobretot mentalment, preparat, quan, a quatre setmanes vista, un accident en bicicleta en una triatló de distància mitja Ironman em va obligar a parar. Va ser un moment molt dur anímicament. Essent a l'hospital veia que no podria fer la prova per la qual havia invertit una gran quantitat d'hores, amb tot el que comportava. El resultat de l'accident va ser: canell esquerra trencat (piramidal i pisciforme), guix, escafoïdes del canell dret "tocat", però sense guix, esquinç

de l'acromio-clavicular, cabestrell, luxació cervical, i múltiples ferides per fregament a bona part del cos. Per ser pessimista, no?. Plorava, mentre esperava a l'Hospital de Lleida, per la impotència de veure que el meu somni no es podria complir.

Van passar els dies i, per sort, la "mentalitat Ironman" no em va deixar que pensés en la renúncia. Al quart dia ja estava fent caminades de més de 4h per la muntanya, anant al gimnàs a fer bici estàtica i musculació, i correns el poc que podia. A més, gràcies a tractaments fisioterapèutics i a prendre mil i un antiinflamatoris, poc a poc, els dolors anaven marxant.

La meva intenció era deixar passar els dies i decidir la meva participació en l'últim moment, segons com em trobés.

La decisió definitiva va ser abans de l'esperat. En 20 dies em van treure el guix i... en contra de l'opinió del metge, ja podia fer-ho tot. Nedava, amb molèsties als canells i a l'espatlla, anava en bici amb dolors molt forts als canells, i corria, d'aquella manera, perquè no tenia gaire mobilitat al braç dret. Però no em vaig arronsar. Sabia que el dolor el podia controlar, perquè no anava a més, però tampoc marxava. Estic acostumat als dolors... així que ningú m'impedirà fer l'Altriman, em deia.

Pocs dies abans de la prova ja estava convençut. La faré, i l'acabaré. Jo ja em sentia un "finisher", encara que no les tenia totes. La meva ment estava preparada i, el meu cos, gairebé també. Sabia que aniria a patir, però també a gaudir del que jo havia escollit. No es parli més... cap allà que vaig!

Dia D. Tot estava preparat. Tot estudiat. Tot provat... o no. Tothom esperava un dia maco, assolellat, amb temperatura ideal, fresca però ideal, i no va ser així. Els elements es van posar en contra i van sumar-se a la duresa de la prova, per si en tenia poca.

A les 3:30h sona el despertador, després de 4h de dormir, bastant bé per cert, però amb múltiples interrupcions per anar al lavabo... seran els nervis?. Esmorzo bé, molt, sense làctics, especialment hidrats, i marxo amb la meva parella, la Miriam, cap al lloc de la sortida.

Els meus companys estan igual que jo. Nerviosos, però sobretot, maleint el mal temps. Estàvem a 4 graus de temperatura, i l'aigua no crec que superés els 16.

Risc d'hipodèrmia! D'aquest moment tinc fotos (bé, tinc moltes), i ho dic perquè mirant-les, i només em passa amb aquestes fotos, m'emociono. Ploro. No sé explicar perquè.

Minuts per la sortida... m'acomio de la Miriam, un altre cop plorant. Quina merda de prova que només em fa plorar! Pensava...

Aigua:
120 atletes, tots molt preparats (aquí no s'apunta ningú que no ho tingui claríssim) ens fem a l'aigua en sentir el tret de sortida. Dues braçades i ploro. No paro! Per sort, poc a poc em concentro i penso en la prova.

Van passant els metres i veig que tothom s'ho agafa amb calma. Recordo les paraules del Samu, un altre company de la secció, dient-me que s'ha d'anar a poc a poc, però sense perdre el ritme. I així faig.

La sensació de nedar completament a les fosques no em fa por, tot i no haver-ho provat abans, i el grup em va portant cap a la llum que indica la primera boia.

Però a mig camí, potser portant 500 metres, començo a tenir fred. Merda! Si acabo de començar!
Com que soc molt pixaner, i m'havia hidratat molt des que em vaig llevar, doncs la millor solució era escalfar-me dintre del neoprè amb el pixum... però poc a poc, perquè m'havia de durar tota la travessa. Sí, ja sé que es una mica "guarrete" això, però em va salvar d'un abandonament segur! Sempre que notava que les cames em començaven a tremolar... raig d'aigüeta groga al canto. Je, je.

Va ser molt maco sortir després dels 1900 metres primers i veure tota la claca animant. Ja m'ho esperava això, ja

que, aquesta claca, si quelcom té, es que és la millor del món. Crits d'ànims que et posen les piles i et donen una bona empenta per continuar el circuit.

La segona volta al llac ja va ser amb una mica de llum. El Sol va sortir i les dificultats per orientar-me van desaparèixer. Tot i així el fred s'anava acumulant... així que vaig començar a moure una mica els peus.

Transició 1:

Finalment, després d'una hora i deu minuts estic fora de l'aigua. En sortir i encaminar-me al "box" ja veig els companys al fons. Carai! Com anima això! No m'imagino algú fent tot sol una prova d'aquest tipus... diria, fins i tot, que és necessari que algú estigui fora, donant suport.

Al "box" no parava de tremolar. Això em va dificultar molt treure'm el neoprè i iniciar el ritual per vestir-me de "romano" (això ho diem a la colla de ciclisme amb la que surto normalment), on vaig invertir gairebé 10 minuts. Em vaig posar tota la roba possible -tot el que tenia-, fins i tot l'impermeable, i, dedicant la cursa als companys espectadors, vaig sortir del "box".

Des del "box" fins a la línia on es podia pujar a la bici hi havia un bon troç! I no contava per la maratón! Això ho han de revisar per properes edicions... je, je.

Aquell tram em va acompanyar, caminant -no tenia cap presa- la Miriam, i m'anava preguntant pel meu estat, tant físic com anímic. Que maco poder parlar amb algú durant la prova!

Em torno a acomiadar, pujo a la bici, i ploro. Ja feia una hora que no ho feia!. No tinc remei.

Bicicleta:

Més de 5000 metres de desnivell espanten a qualsevol, però els tres del club, i tots els demés participants, estàvem preparats. S'havia d'anar tranquil, sense fer esforços fora del previst, i menjant i bevent racionalment.

El pitjor, a priori, eren els meus dolors als canells, que em feien no baixar els ports al ritme que hagués volgut. Tot i així, van aguantar prou bé. El dolor estava, però controlat i superat.

El recorregut va ser preciós. El millor que he vist mai. El Pirineus Francés és el que té. Sense desperdici. Però molt millor és trobar els companys durant la cursa. Puc recordar fins a quatre llocs on els vaig veure, i us asseguro que fan retornar les energies. Es com tornar a començar. Es un "subidón". Cal dir que cada cop que els veia i m'acomiadava, plorava? Però, companys, més il·lusió em feia veure la Miriam, que consti.

Els avituallaments estaven per parar-se. Em vaig parar a tots. A tots s'han de canviar els bidons d'aigua i sals, per si de cas, tot i que mai me'ls vaig acabar del tot. Per menjar normalment no agafava res, perquè ho duia tot a sobre (gels, barretes, fruits secs i sandvitx), però sempre alguna peça de fruita anava cap a dintre.

Els quilòmetres passaven i les pujades es feien cada cop més difícils. Al penúltim port, em vaig trobar fluix. Com que sabia que havia de mantenir la calma, em vaig parar a l'ombra d'un arbre (per cert, a mig dia va sortir el Sol... per fi!)

a menjar tranquil·lament i recuperar forces. En aquests moments de calma vaig tenir temps de pensar el que ja havia fet, el que em quedava, en els companys, en els entrenaments fets... de nou, el que ja sabeu.

L'últim port el coneixia, d'haver-ho reconegut la setmana anterior amb l'Óscar, i sabia que el pujaria bé amb les reserves que tenia. Però la realitat va ser que el vaig fer millor del que m'esperava. Suposo que la raó va ser saber que la bici estava a punt de finalitzar.

Per sort no vaig tenir cap problema mecànic al tram de bici. Tots els ensurts els vaig tenir en les proves anteriors a aquesta, i Murphy no va aparèixer aquest cop! L'únic problema que tenia i que m'amoïnava una mica era un mal de panxa i d'estómac bastant molest. Crec que va ser perquè no vaig beure les meves sals (encara que anava preparat, i al dos avituallaments de bici podia haver optat per fer-me el preparat) i les sals dels francesos no les vaig empassar bé.

Transició 2:

Ja sabia que aquest cop no tindria la claca allà al costat perquè estaven amb els altres companys encara. Però l'emoció de poder començar la marató em va tornar a fer plorar.

Aquest cop, amb caloreta -no massa-, el canvi de roba va ser més fàcil. Igual que a la primera transició, em vaig despullar completament, enseyant les parts a tothom que les vulgues veure... Punt millorable per la propera edició?

Marató:

Ja està. Ja "només" queda una marató. És increïble com el pensament pot relativitat tant! Una marató amb 700 metres de desnivell espanta a qualsevol corredor habitual! Però no als Altriman.

Començo a córrer i em trobo bé. Que estrany! M'esperava no poder ni moure les celles en acabar la bici. Així que el ritual d'estiraments i crema reparadora per les cames que havia preparat no va ser necessari.

En sortir de "box" i fer una mica del circuit, un company del club s'afegeix a córrer amb mi. L'Hurtado, que em va ser de gran ajut! Em deia que anava molt bé, i que anava a bon ritme. També em va recordar que parés a tots els avituallaments per hidratar-me, encara que no en tingués ganes. Sort! Perquè el primer avituallament me'l vaig saltar i no ho havia d'haver fet.

Gràcies a ell vaig fer els 12 primers quilòmetres sense gairebé aturar-me, excepte en una pujadeta pel quilòmetre 6. Estava molt animat i, inconscientment, volia córrer tota l'estona... però, després vaig pensar que millor regular una mica i caminar quan toqués! Sàvia decisió.

Abans de començar la pujada forta cap al llac de Balcere, el recorregut passava per l'hotel on hi havia la claca. Quina passada un altre cop! A més, la Miriam m'esperava amb un sandvitx dels meus (mantega i pernil dolç) per menjar-me'l a la pujada que faria caminant. A més, hi havia avituallament, o sigui, parada obligatòria. Ja no em quedaven llàgrimes per treure, i vaig ser fort aquest cop. Tot i així, en acabar l'avituallament, la Miriam em va acompanyar uns 2 quilòmetres més, i, en acomiadar-me...

Vaig tornar del llac bastant content, i pensant que ja havia passat la mitja marató. No tenia ni idea del temps que portava, ni ho volia saber. No era l'objectiu, ni el temps, ni les pulsacions. Només volia sentir el meu cos i tot el que m'envoltava.

Un altre cop a l'hotel, quedant 17kms pel final, amb la claca, els hi comento que ja em veig com a finisher, i que abans de 2h m'esperessin al pavelló. La motivació era espectacular. Em sentia bé i vaig córrer molts trams del que em quedava, excepte alguna pujada.

Arribada:

Ja a les fosques (els últims 10kms van ser en la foscor), amb el frontal al cap, i quedant-me uns 2kms, tenia molt fred. Però era el de menys. Per sort vaig creuar-me amb un cotxe on hi havia gent del club. Tothom m'animava i em deia que ja estava. El Samu va sortir del cotxe i em va acompanyar un troç, em va deixar la seva "sudadera", i vam plorar junts uns moments, de camí a la meta. Va ser molt emocionant. Ja estava.

Els dos no vam aguantar tanta emoció, i, a menys d'un km, el Samu va decidir deixar-me i anar, corrents, a buscar els altres dos companys, pel bosc. Bona idea perquè qualsevol companyia s'agraeix, i jo, de "subidón" total en veure que ja estava, no la necessitava. Només pensava en l'arribada.

Última pujada i entrada al pavelló! Música de fons dels Europe (The final countdown), s'il·lumina el passadís, gir a l'esquerra, i tota la claca -gairebé- aplaudint. La megafonia dient el meu nom... increïble! Emocionant!

Últimes

llagrimetes, gairebé en sec.

S'ha acabat. Per fi. Hem assolit el nostre repte. Una prova de resistència inhumana que ens ha fet anar al límit de les nostres possibilitats. Som finishers d'una de les proves més dures del món, encara que això, per mi, no és el més important.

En finalitzar no recordava de cap moment dolent. Ni dels dolors dels canells (que no els podia ni moure), ni del fred a l'aigua, ni del vent en contra als ports, ni del plugim, ni dels moments de fatiga màxima... Només dels bons moments que havia passat, especialment tots aquells en que coincidia amb els companys del club i amb la Miriam.

Agraïments:

No ho vaig fer en estar al podi perquè, simplement, no m'arribava el rec al cap. Je, je.

Dono les gràcies a tots els companys del club que van estar animant, tant "in situ" com des de la distància, i que confiaven completament en nosaltres per acabar l'Altriman. També a tots els companys de la colla de ciclisme Nicky's, ja que han "patit" igualment els nostres entrenaments i comentaris. Gràcies pels vostres missatges de suport.

Una salutació especial pels meus fisios, que han fet tot el possible per fer-me arribar a la prova en un estat bastant decent, treballant a contrarellotge.

Gràcies Oscar i Quique per haver compartit amb mi entrenaments, temps de relax, també, i la cursa. Era indescriptible la sensació que tenia quan ens creuàvem durant la maratón. Confiava en vosaltres per acabar, i així ho vaig fer també. Oscar, no només "ens ho mereixíem" nosaltres, també s'ho mereixia tothom que va estar al nostre costat, i ho vam aconseguir.

Felicitats al altres finishers i a les seves famílies, i també als demés companys del club que l'endemà van competir, també, en alguna triatló que s'organitzava al mateix escenari.

I, molt especialment, a la Miriam (ara torno a plorar), per tot el que ha patit durant aquests mesos de preparació, totes les hores que he deixat d'estar amb ella mentre estava entrenant, per haver confiat en mi, i per donar-me suport en tots els moments, tant en els bons (això és fàcil) com en els dolents.

T'estimo molt, Miriam.

Els temps finals:

54° Raul 17:01:13,3
38/MSE
47° 1:13:21 (01:56/100m)
T1 0:14:41
62° 10:16:56 (18,28kms/h)
T2 0:08:55
52° 5:07:20 (8,24kms/h)

82° Oscar 18:17:23,6
29/MVE
103° 1:30:31 (02:23/100m)
T1 0:11:24
96° 11:10:15 (16,83kms/h)
T2 0:00:00
65° 5:25:14 (7,78kms/h)

90° Quique 18:44:43,0
56/MSE
33° 1:10:43 (01:52/100m)
T1 0:13:37
92° 11:01:23 (17,06kms/h)
T2 0:13:36
88° 6:05:24 (6,93kms/h)

Corol·lari:

Ho tenia clar abans de fer la prova, però ara més. No tornaré a fer una prova d'aquestes característiques en la meua vida. Potser, com diu el meu company Oscar, aquesta ha estat la prova esportiva de la nostra vida. Crec

que no s'equivoca. Massa duresa, massa hores de dedicació, massa càstig pel cos. Però el regist final ha estat meravellós.

Ara el que toca es descansar, que ens ho hem guanyat, i després, a buscar altres reptes, nous reptes, per seguir endavant, practicant esport, i gaudint dels companys que, sense cap interès, s'obren als demés i comparteixen molts bons moments amb tothom.

Tetri crònica IM Altriman

Per Oscar Puntí



Aquesta es la meva crònica:

Primer de tot, donar les gràcies a tots els amics de la secció de triatló, família i companys del món del esport, que m'heu donat suport durant els meus entrenaments i el dia de la prova. Sapiguen que sense els vostres ànims, no hagués sigut possible completar aquesta prova.

Fa mes de mig any, em vaig apuntar a una Ironman de muntanya saben que era una triatló extrem, però no em vaig adonar de la total duresa de la prova fins una setmana abans que estant de vacances amb la família, vàrem anar a fer amb cotxe alguns dels ports del circuit de bici i de la maratón. Va ser quan s'hem va fer un nus a l'estómac i fins el dia abans no em vaig tranquil·litzar per complet.

Dia de la prova. Son les 3,45h quan sona el despertador; hi dormit be, faig els preparatius, menjo be i la Montse m'acompanya cap el Llac de Matemala. La temperatura ambient es de 4°C, fa molt fred. El dia abans ja havia deixat la bici a boxes, però es ara quan teníem que deixar la roba de bici i córrer per fer la transició. Una vegada fet això, ens posem el neoprè ja que falta poca estona per la sortida. No tinc fred i tampoc estic nerviós.

Sortida. Sento les veus dels meus amics, però no veig res. Em tiro al aigua i començo a nedar, de moment tinc bones sensacions. Encara no hi arribat a la primera boia dels 900mts que ja no veig a ningú, tinc les ulleres entelades, em dona la sensació que estic sol, les meves sensacions comencen a ser de no tenir un bon començament. Una vegada passava la primera boia i donant gir de 180°, al cap de l'estona començo a trobar-me acompanyat de altres nedadors. Coi !! que n'és d'estrany, si anava sol !! , no l'hi dono mes importància i segueixo nedant fins a port. Ja porto la meitat de la natació, ara toca tornar a fer el mateix recorregut i ja hauré passat la part que l'hi tenia mes terror. Es clar i no hi ha boira, torno a entrar a el aigua i a nedar. A mesura que m'ha anava acostant a la boia, m'adono que també es tenia que passar per una segona boia, de forma que així es fa un triangle. A la primera volta no ho vaig fer expressament, simplement no veia res. A la segona volta ja ho vaig fer tal i com marcava el reglament. Aquesta vegada em sentia de quant en quant acompanyat de una barca que m'ha anaven orientant cap a port.

Transició a bici. Surto del aigua mig marejat i un pel hipodèrmic, però al veure els companys i família, m'endureixo. Es l'hora de fer canvi de roba de bici i començar a pedalar. Em carrego de barretes, gels i surto de la transició amb una motivació tremenda.

Tram de bici. Amb el primer bucle es de 45km, tinc que superar tres colls i tinc que fer-ho amb 2.5h com a màxim. Se molt be que ho faré, intento pedalar amb cadència, ja que no es tracta de endurir encara les cames. Vaig avançant posicions, em vaig fixant amb els participants que passo, i foten una pinta que em sento petit, tenen unes cames súper musculades. Penso..... serà que vaig massa ràpid i em tindria que tranquil·litzar una mica ? però segueixo igual.

Passat el primer bucle sense problemes, em trobo al encreuament de Matemal als amics, la meva dona i fills. Això es una carregada de pilles brutal. Ara penso amb el següent pas, que es rodar fins a Puybalador, segueixo mantenint la màxima cadència possible per anar deixant cames, amb aquestes que passen cotxes pitant; Son els meus amics !!

Al arribar a Escoulobre les Bains, se que aquí es quan comença la duresa extrem del tram a bici. Comença la ascensió, i al arriba a Rouze, em trobo amb la meva dona, fills i la Miriam, que es aquí on faig un canvi de guants per uns de tèrmics. La temperatura que hi haurà , penso que serà molt baixa. Em torno a omplir de piles i tot al arribar a Mijanes (un poble molt bonic), tot son crits d'alegria i ànims, son els meus amics. Amb aquest poble, la organització ens deixava una motxilla o bossa amb accessoris personal o menjar extra que nosaltres volguéssim posar. Em carrego de gels i entrepà i cap amunt. Començo el port mes mític de tots (coll de Pailheres, que es un final de etapa del tour). Tot i que anava amb un compac i un 29 al darrera, havia moments que la velocitat no era mes de 5km/hr., era un continu esforç de cames. Quasi tot el port, que es de mes de 10km el vaig fer assentat, ja que si em posava pedalant dret, les pulsacions pujaven mes. No tenia sensació de suar gaire, ja que el fred i el vent era considerable. Vaig agafar la norma de prendre els gels de glucosa pujant i els menjars sòlids fer-ho una vegada arribar a coll. Superat aquest port i amb una altura de 2000mts, em menjo un entrepà de codony, que bo !!, em poso el paravent i segueixo amb descens cap a Lieu de la Forge.

Amb aquests moments porto 100km, estic be, encara que hi gastat molta energia pujant Pailheres. Començo el següent port, que es Pradel, una ascensió bonica de veritat, amb un riu al canto dret que només es sentia el soroll del aigua. De

moment es deixa fer, però els últims quilòmetres tornen a ser durillos i el pinyó 29 torna a ser protagonista. Arribat a coll em trobo un participant francès menjant, i jo faig l'ho mateix. El descens es preciós amb un paisatge dels més macos de la ruta, i una vegada arribat a Bessede, tinc un problema mecànic al "buje", em surt la cadena i s'hem va quedar la roda frenada anant a una velocitat aprox. de 50km/hr. El ensurt va ser important, ja que va faltar de poc per una caiguda.

Bueno, es aquí quan m'adono de que la carrera estava perduda ja que la roda estava torçada, radis trencats; que no hi havia reparació. Camino amb la bici a coll en direcció contraria, ja que a 2km m'ha havia creuat amb gent. Els hi demano un tel. mòbil per trucar a la meva dona, ja que em constava de que ella i els amics estaven a Gesse, uns 10km com a molt de on estava jo. Quan parlo amb ella faig el cort fort, per no preocupar-la, ja que sincerament, tenia la moral pel terra (quasi un any d'entrenament per acabar així). Al arribar la meva dona i amics carreguem la bici i anem cap el pròxim control i avituallament (Gesse), hi havia la resta d'amics i al veurem comencen a aplaudir. Les ganes de plorar les vaig tenir, però vaig seguir fent el cor fort.

La carrera i per tant el abandonament estava perduda, però va ser la coincidència de que en aquell mateix control, un participant va dir (no puc mes, aquí em quedo), i un dels meus amics Toni Miro, l'hi va demanar la roda de darrera, i amablement m'he la va deixar. Amb aquestes que tot decidit i motivat la muntem i amb la aprovació del àrbitre vaig continuar (uff, que be !!). Segueixo rodant amb alegria i al arribar al penúltim port, començo a pujar, però m'adono que la roda que em van deixar, la relació de pinyons era molt més petita, el més gran era un 26. Jo anava pensat, no passa res, no passa res !! , però al arriba als trams de més desnivell, la força de cames que tenia que fer era brutal. Va ser quan vaig tenir que pedalar dret i les pulsacions vaig notar que s'hem disparaven. Jo m' anava repetint: no passa res, estic pujant el penúltim port.

Una vegada coronat el coll, la organització em pregunta com estic, i jo els hi responc: Tre bian, Tre bian !! Començo el descens fins a Escouloubre, que es on comença el últim port i el de més desnivell (pujades del 19%). Arribo al control i em trobo amb una participant femenina que no es trobava be, el menjar no l'hi entrava i estava mig cargolada.. L'animó, i comença a pujar amb mi uns metres però veig que es torna a parar, amb aquestes que ve la ambulància i l'hi donen assistència.

Amb aquest port, es on em vaig adonar dels resultats del meu entrenament, ja que vaig ser capaç de pujar amb un 26, amb 160km a la esquena i amb les pulsacions altíssimes (la satisfacció personal i els sentiments els tinc altíssims). Coronat aquest port, ja se que només em queda rodar fins a boxes, intento mantenir cadència perquè ara toca córrer una maratón. Al acabar el tram de bici, les sensacions son estranyes, penso... acabo de fer 188km amb 5000mts de desnivell+ !!! es casi impossible, i com respondre la musculatura al intentar córrer ???

Marató. Faig canvi de roba i samarreta, començo a córrer i la meva sorpresa va ser que: estic be, no em fa mal res !!!, Amb aquestes que un company Carles Gamisans, m'acompanya una estoneta i em dona uns consells que els vaig portar al "dedillo". Em deia: Vas be, el ritme que tens que portar es aquest, que no passin ni 10min que no mengis i beguis, la cocacola te que se la teva amiga, per les pujades no corris, sinó que camina, pensa amb positiu, etc, etc; hi així ho vaig fer.

Primers 10kms, em trobo molt be, estic arribant a Les Angles hi al arribar veig als amics, família, fills, la gent del poble animant, molt emotiu!

Seguim corrent amb grupet (toni, quique i jordi hurtado), ens anem animant uns als altres i al arribar a les pujades fortes caminem ràpid fins coronar el punt més alt i un petit descens fins al Llac de Bellcere (molt bonic). Una vegada tornant del Llac, sabem que només ens queda mitja maratón, em trobo molt be, tinc ganes de córrer més ràpid, i així ho faig. Torno a passar per Les Angles i ara s'ha de tornar al Llac de Matemala, que una vegada aquí, només quedaran 10km. Es fa de nit, estic arribant a boxes i em trobo amb el Raul, que em diu: no et paris !!! Passo el bosc com puc, ja que el frontal no em funcionava, i una vegada arribar a la urbanització de darrera del llac, em vaig trobant participants que anaven caminant. Segueixo corrent amb alegria i arribant al punt de donar la volta, veig a una participant femenina que portava un ritme superior al meu, però vaig pensar: tinc que enganxar-me a ella perquè serà la manera de creuar el bosc, ja que no estava il·luminat. Només em queden uns 7 o 8km, agafo el ritme d'aquesta noia, les pulsacions em puguen, penso.....estic be, no em fa mal res, tinc ganes de córrer !!!!!, i al passar un altre vegada pels boxes, em trobo al Samu que m'acompanya fins gairebé a meta (em va fer molta il·lusió). El últim tros de pujada fins el poble el faig corrent, encara tinc ganes de córrer, veig a la meva dona i fills, que amb molta emoció entrem a meta tots junts, veig als amics, estic molt emocionat !!

Diuen que es la Ironman més dura del mon, però un no es ni millor ciclista, ni millor corredor, ni millor triatleta per fer una cursa de aquest tipus, simplement es un objectiu personal que amb moltes hores d'entrenament, il·lusió i amor per el esport, es pot portar a terme una prova d'aquestes característiques.

Vull dedicar aquestes paraules a la meva família i a la secció de Triatló del CN TERRASSA

TETRI ENTREVISTES

Per Toni Miró



Aquest número tenim el plaer de passar per '*la màquina de la veritat*' a dos cracks de la secció, al simpàtic Carles Perés, conegut mundialment pels seus desafiaments a tothom, i a un nou membre de la secció, que a base d'apuntar-se a tots els 'bombardeos', i fora bromes en el seu any de debut farà una distància Ironman, també s'ha fet molt conegut i apreciat entre tots nosaltres, el Dani Charles.

Comencem amb en **Carles Perés**, el nostre gran Tresor, bé vull dir el Tresorer de la nostra secció, a la foto surt amb un amic de tota la vida, i de tant en tant, segons el Carles, el seu amic, es deprimeix perquè mai pot amb el nostre Carles!!!! (jajajaja)



1. Data naixement, estat civil, fills(10/11/1972, solter, no tinc fills coneguts....)1:81, 78 kg, treballa a la gestoria del c/sant Marc, 116 de Terrassa.
2. A quina edat vas començar a fer una mica d'esport en serio?(vaig fer bàsquet dels 14 als 18 anys, però no té res a veure amb triatló, fèiem 2 entrenaments setmanals i eren molt suaus a nivell físic, exceptuant una mica la pre-temporada). Quin/s esport/s més rellevants has fet?he estat federat amb escacs i he jugat des de els 12 anys fins l'any passat que vaig fer un any sabàtic, jugo amb l'equip d'Ullastrell i fem el campionat de Catalunya per equips, tinc un elo de 1970 punts, el campió del món està en 3700 mes o menys, i amb un elo de 2000 ja has de jugar diàriament, seria com estar dels 30 primers en triatlons, jajaja. Un altre esport que ho feia molt bé es a futbolin, de jove anava a tots els campionats que podia, i

era bonet... Ah i em deixo el ball, una afició que també m'agrada molt, incompatible amb els entrenaments(si surts per la nit a ballar), però que faig tot el que puc.

3. Quina es la teva millor marca, prova o fita esportiva? amb escacs? Amb futbolin? O amb triatló? Jajaja, crec que amb triatló cada any he anat progressant, el problema es que no he estat l'únic, tothom progressa, suposo que arribaré a un límit aviat, però aquest any a Mataró, vaig deixar la bici amb el Manel Casoni, l'Hermies, l'Isma, i el Jaume Pons, si puc fer la natació i la bici al seu nivell vol dir que estic força bé, em van guanyar tots, però vaig arribar a l'esprint amb el Jaume Pons, que no deuria estar massa bé...
4. Quan i perquè et vas interessar en les triatlons?jo anava al club a nedar, vaig conèixer gent d'atletisme, i un dia a la piscina el Sr. Jordi Valls, em va parar mentre nedava i em va comentar si volia fer triatlons, (deuríem anar picats nedant...) Quina de les tres proves t'adaptes millor?la gent es pensa que es la natació, perquè nedo força bé sense ser nedador, però jo nedo 4 dies a la setmana, bé al hivern, quant em fa mandra córrer i fer bici, es normal que nedo bé, el que tinc millor es la bici, al hivern faig estàtica 2 dies per setmana i amb poc més ja vaig a fer curses i "aguanto" a gent que entrena moltíssim...
5. En quin any vas començar a fer triatlons?no recordo exactament però jo diria que al 1999, o 2000, per exemple l'11 de setembre del 2001, vaig arribar a casa de fer la triatló de sant Vicenç de Castellet, abans era un clàssic i molts del club anàvem, ho recordo pels atemptats.
6. Quantes triatlons fas per any? Els primers 4 o 5 anys feia molt poques 2 o 3, per any, ara porto 4 anys fent 8 o 9, bàsicament triatlons.
7. Quines són les triatlons que més t'agraden fer i per què?faig sprints perquè entreno poc i puc estar a un nivell més alt si la distància es més curta, tot i que depèn molt del calendari de la fct, fa 3 o 4 anys vaig fer 5 olímpiques i només 3 sprints.
Perquè no fas de llarga distància?bàsicament pel tema hores d'entrenament, m'agrada fer moltes activitats. Ho tens previst?No a curt termini, bé penso que es pot fer una cursa llarga sense estar entrenat per fer-la, i fer-la mig bé, es a dir no tinc pensat preparar res, però potser faci alguna sense la preparació adequada per fer una bona marca.
8. Fas també duatlons, de quin tipus, quantes fas a l'any, quines t'agraden més?normalment no en faig, les trobo molt dures, i sobretot es que no puc estar tot l'any competint, es més un tema psicològic, si competeixo molt al hivern em canso, i no tinc ganes, prefereixo reservar-me per les triatlons, tot i que la duatló per equips del prat es una obligada en el meu calendari i la cursa que més pateixo perquè m'agafa en baixa forma cada any.
9. Presenta breument el teu pla d'entrenament setmanal, kms a peu, en bici, nedant...bé depèn molt de la època, jo no segueixo el pla d'entrenament del Jordi Elies, però, em serveix de referència, a l'hivern mai faig bici, desde octubre a abril, només estàtica 2 cops per setmana si puc, nedar es el que més faig, abans feia 1000m diaris, 5 dies per setmana, ara amb els entrenaments del Jordi, he canviat i vaig 3 cops per setmana uns 2.500 per sessió, algun dia de peses, i el córrer es el meu punt feble, diria que surto 1 cop per setmana durant l'hivern, i si puc 2 cops quant falta un mes o així per les triatlons.
10. Hi ha alguna triatló o altra prova com trail, natació de fons... que t'agradi especialment?he provat alguna travessia nedant, estant molt bé perquè t'estalvies la bici i el córrer i et pots fondre nedant, però no hi ha massa cosa a fer amb els nedadors, tot i que aviat seré veterà i ja veurem, a Roses per la festa major fan una i sempre estic dels 10 primers de 30 a 39, veurem d'aquí 3 anys...
11. Has patit, entrenant o competint, alguna lesió, accident important remarcable?per sort no, crec que el córrer es el més perillós, a nivell de lesió, i amb lo poc que faig mai forço, bé en bici no he caigut entrenant i en cursa només un cop, i no

va ser res greu.

12. Quins seran els propers objectius? Encara que la gent es pensi que em vull repassar a la meitat de la secció, be guanyar als companys ho vol tothom, el meu objectiu es estar en forma, sempre he pensat que no em cal demostrar-ho en curses, però la veritat es que t'agrada anar-hi i comparar-te. Guanyar la tetrilliga, entrar en el top ten de Catalunya...
13. Penses que cada vegada hi ha més nivell, més competència? be a nivell de elite, crec que fa uns anys hi havia mes nivell a Catalunya, però a nivell amateur, esta clar que puja any darrera any, jo faig el 60-70 en triatlons de 350 o 400, això millorant en tot cada any, i cada cop hi ha mes gent que te el meu nivell, en 1 min abans entraven 10 persones, i ara entren 50.
14. Estàs millorant físicament? crec que si, no molt, però si, clar perquè milloro en els entrenaments, la frase de l'entrenador es certa, "si sempre fas el mateix no milloraràs mai" era quelcom així...
15. Conte alguna anècdota esportiva, incident graciós o remarcable. Bé una cosa que sempre explico es quant jo només anava al club a nedar, vaig estar fent "la mili" d'objector a la creu roja, i feia un curs de socorrisme que era obligat per fer el servei en les ambulàncies que es el que jo vaig fer; be en el curs coincidia amb un grup de nois del club, que veia als vestidors del club, un dia els pregunto que anaven a fer al club, i em diuen que ells corren, bàsicament vaig parlar amb el Bartolomé Serrano, poso la marca de mitja marató 1:01:41, a menys de 3 min per km, el cas es que el tio als vestidors estava prim i esquifit, i jo li vaig dir, mentre érem al curs de la creu roja que m'agradaria començar a córrer, i que a quina hora sortien ells a entrenar!!!, evidentment jo no tenia ni idea de qui era, ni de com corria, però veient-lo al vestidor vaig pensar que no era massa cosa, be la resposta va ser que ells estaven en plena temporada, "ara estem forts" i que jo no podia anar amb ells, que provés amb un grup que sortia a les 17h30 cada dia del club, el grup del "chicho" i així ho vaig fer..., però recordo que vaig pensar, que diu aquest, com m'entreni 2 setmanes el guanyo segur, jajajaja. Algo semblant em va passar amb el nedador Dan Reverte, era un nen, 11 anys o menys, i me'l trobo al vestidor ocupant el meu lloc i li dic nen va aparta, i li vaig dir, quant vulguis fem 100 metres a saco a veure si em guanyes!!!! el Valls estava al costat i va flipar...i el tio encara se'n recorda ara, i quant em veu em diu.. que aquests 100 metres? Ja estàs apunt? Que cabró...

Ara anem per l'altre company, en **Dani Charles**, un pel més modest que en Carles, però molt més ambiciós amb les distàncies i reptes futurs. Aquí el tenim sofrint en plena cursa de Tossa,

1. Data naixement, estat civil, fills

20/9/1979, tinc parella, no tinc fills, faig aprox. 1'87 d'alçada i peso uns 81-82 kilets.... és que fa molts mesos que no em peso !!! Ah, i treballo a l'ajuntament de Cerdanyola al departament d'informàtica.



2. A quina edat vas començar a fer una mica d'esport en serio?

Sempre m'ha agradat fer esport, i des de ben petit ja vaig començar a jugar a futbol al San Cristobal, i és un esport que he practicat gairebé sempre, fins i tot ara queestic fent triatlons, tot i que sé que no és gaire recomanable, però be, què hi farem si m'agrada !! Durant uns anys també vaig jugar a tennis de taula, dels 11 als 17 més o menys, i potser és on més he destacat, tot i que en general puc dir que m'agraden gairebé tots els esports, i si em proposen jugar al que sigui m'apunto, ja sigui a tennis, frontó, pàddel, bàsquet, ...

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

Amb l'únic que he guanyat alguna cosa ha estat amb el tennis de taula, on durant 5 anys vaig quedar campió de Terrassa per equips, i 3 vegades a títol individual. A nivell de Catalunya, i ja federat, la millor classificació que vaig tenir va ser el 5è per equips i el 8è individual. Què guapo que estaria aconseguir aquestes posicions amb el triatló !!! però llavors m'hauria

d'esforçar molt... i això fa molt pal... jejejeje

4. Quan i perquè et vas interessar en les triatlons?

El triatló és un esport que sempre m'ha agradat, ja que córrer i anar en bici m'agradava, i tot i que natació no n'he fet mai, almenys sabia nedar ☺ De totes maneres sempre l'he vist també com un esport car, i com de petit no m'ho podia i tampoc m'ho volien finançar, doncs no el podia practicar ☹ A l'entrar a treballar a l'ajuntament, va resultar que el meu jefe feia triatló, concretament proves de llarga distància, i mira... em va anar picant el gusanillo, vaig començar a llegir blogs, tenia temps lliure, per fi m'ho podia finançar, i mira on he acabat ☺

De les 3 proves, quina se'm dona millor...mmmm.... esto.... digo... pos va a ser que ninguna!!! jejejeje No, el que tinc clar és que la que pitjor se'm dona és la natació, ja que sense tècnica estàs completament venut, però bé, mica en mica anirem millorant... o això espero ☺

5. En quin any vas començar a fer triatlons?

El primer que vaig fer va ser el triatló de muntanya de Malgrat l'any 2008, on a la natació vaig rebre hòsties per tot arreu, i per això ara prefereixo anar al meu ritme de creuer, no ficar-me al mig del meollo, i així poder nedar tranquil·lament, que per mi els triatlons es pot dir que comencen al sortir de l'aigua

6. Quantes triatlons fas per any?

Doncs la veritat és que en faig ben poquets. L'any passat vaig fer Malgrat i l'Olimpíic de Barcelona, i aquest any he fet un parell de duatlons, el B de Balaguer, un parell d'olímpics, i remataré la feina a Calella amb el Challenge... ufffff... ja m'entren les cagales... jejejeje

7. Quines són les triatlons que més t'agraden fer i per què?

La veritat és que el que més m'agrada és la llarga distància, perquè al no fer entrenaments de gaire qualitat, el que tinc principalment és fondo, amb el qual prefereixo fer proves on sigui més important tenir bona resistència que no molta "chispa" per obtenir un bon resultat. Sóc com un motor diesel, però no un TDI eh!!!, que li pots fotre quilòmetres i quilòmetres, però no

li demanis que faci un avançament ràpid en una pujada...

8. Fas també duatlons, de quin tipus, quantes fas a l'any, quines t'agraden més?

A data d'avui n'he fet un de muntanya a Viladecans, i dos de carretera, a Vic i el del Prat per equips. Per agradar-me m'agraden més els de muntanya, però com en btt sóc una mica patosillo quan el terreny és massa tècnic, diguem que no sóc especialment bo, així que amb els de carretera potser podria obtenir millors resultats, ja que amb la flaca la tècnica no és tan important com amb la btt.

9. Presenta breument el teu pla d'entrenament setmanal, kms a peu, en bici, nedant...

Amb l'horari que tinc dispo de bastants hores per poder entrenar, si el temps que dedico fos per er entrenaments de qualitat, jo crec que estaria al nivell del Marcel Zamora o algun d'aquests pros... jejejejeje Fora conyes potser dedico una mitja de 10 a 15 hores per setmana, però els entrenaments són bàsicament de fer tirades llargues, tant corrents com en bici, i "nedades" d'una horeta en les que faig de 2500 a 3000 metres. Dic tirades llargues perquè per exemple se'm fa molt estrany sortir a córrer només mitja horeta... em dona la impressió de no haver fet res !!! A més també m'agrada fer entrenaments llargs, perquè amb el que m'agrada menjar no m'he de preocupar d'engreixar-me, que abans del triatló hi havia èpoques que gairebé no me la veia quan anava a pixar... jejejejeje

10. Hi ha alguna triatló o altra prova com trail, natació de fons... que t'agradi especialment?

Jo m'animo ràpidament a qualsevol tema que em proposin i que estigui relacionat amb l'esport, i si es tracta d'alguna bogeria de llarga distància encara m'atrau més ☺ Fa temps que tinc ganes de fer la Matagalls-Montserrat corrents, però per una cosa o altra mai la faig ni tan sols caminant, i després m'agradaria fer alguna vegada la Marató de Sables o la Titan Desert, tot i que fa falta massa pasta, i sense cap patrocinador diguem que és una miiiiiiiiiiiiiiiiica difícil, però be, temps al temps.... jejejeje Ah be, i sense oblidar la UTMB, que de moment ja hi ha uns quants malalts de la secció que volen fer-la al 2011, així que si tot va bé pot ser que d'aquí a un parell d'anyets estiguem pul-lulant unes quantes hores travessant els Alps... Bé, i tot això sense deixar de banda òbviament el triatló de llarga distància ☺

11. Has patit, entrenant o competint, alguna lesió, accident important remarcable?

De moment res de res, així que tocarem fusta per a què continuï igual

12. Quins seran els propers objectius?

A curt termini el principal objectiu és acabar el Challenge de Calella el més dignament possible, i ja de pas si pot ser en menys de 12 hores millor que millor ☺ A partir d'aquí tocarà descansar i desconnectar una mica dels entrenaments, per després començar a fer entrenaments de més qualitat a peu, en bici, i... ànims va, nedant també.... buffffff Llavors ja es començaran a definir els objectius de la temporada que ve, entre els quals està baixar de 1h 25 en mitja marató, fer la marató de Barcelona, Niça, ...

13. Penses que cada vegada hi ha més nivell, més competència?

És el meu primer any, així que poca cosa puc dir al respecte, però amb l'auge que està tenint el triatló és normal que cada vegada la gent entreni més i hi hagi molt més nivell, però be, com jo de moment no entro en aquestes guerres de moment no em preocupa la competència, quan millori una mica ja veurem ja... jejejejeje

14. Estàs millorant físicament?

Diria que l'únic que milloro és la capacitat de resistència, perquè al fer molts entrenaments sol i sense haver seguit cap pla específic pel Challenge, la veritat és que tenia poques ganes de patir, amb el qual no m'apretava gaire, i sense apretar és difícil millorar la qualitat. De totes maneres és obvi que almenys en la bici he millorat, ja que no fa ara ni 9 mesos que la tinc, i si ja se'm feia llarg al principi fer 45 km, ara faig 45 km el dia que vull sortir només a passejar una estoneta... ☺

15. Conte alguna anècdota esportiva, incident graciós o remarcable.

A veure a veure... una anècdota... mmmm.... ah sí, la principal anècdota va ser quan al campionat del món a Hawaii, després d'haver fet una molt bona natació i una bici impecable, estava fent la marató a la par amb en Chris MacCormack, vigilant-nos tots dos, controlant perfectament als que venien per darrera, i llavors al km 35 li vaig fotre un pal que t'hi cagues, i a sobre m'anava girant i li deia "va marica!!! Espavila!! Que ja no pots més!?!? Vinga va, que d'aquí a la meta només em veuràs el cul".... i sí sí, el tio no em va poder seguir... llàstima que després em sonés el despertador, perquè sinó quan hagués arribat ell encara li hauria fotut una "colleja"... jejejejeje

Fora conyes, lo més remarcable que m'ha passat va ser "l'amago" d'abandonament als 200 metres de la natació del B de Balaguer, on em va donar un xungo que pensava que m'ofegava, no podia respirar al nedar, ni a crol ni fent braça, i només pensava en buscar una barqueta per pujar-me i abandonar. Al final em vaig calmar i vaig pensar "a veure capullo, has vingut fins aquí a patir durant 6 hores i ja estàs pensant en abandonar als 6 minuts!!!"... llavors em vaig afluixar una mica el neoprè, vaig començar a fer braçades, i mica en mica vaig començar a trobar el meu ritmillo diesel per acabar la natació, pensant que cada braçada que feia era una braçada menys per començar la bici, i sí sí, vaig aconseguir sortir de l'aigua!!!! Només quedaven 4 o 5 bicis a boxes, però jo anava ja més content que un nen amb sabates noves !!

TETRI MON

Quasi ja finalitzant aquest darrer número del nostre butlletí una darrera gran notícia...el nostre company Xavi Bigordà amb un temps de 6 hores i 33minuts finalitza a la posició 116 la ja famosa Titan de Cadis, una prova que és troba el voltant de les distàncies de mitja Ironman amb uns desnivells i paisatges per no oblidar. Felicitats company!

Aquí l'enllaç de les classificacions: <http://www.gescon-chip.com/resultados/Titan09/General/Absolut@s.htm>

I aquí més info de la prova: http://www.triatlontitan.es/09/full_screen.html

TETRI TENDRE

Finisher a l'Altriment

Enric de Llorenç "Quique"

Sense vosaltres mai hagués acabat l'Altriman. Sincerament aquest finisher es ben vostre. I no només dels que van venir aquest cap de setmana a gaudir/patir i animar sino dels que en el transcurs de tot l'any hem anat donant forma i sentit a la secció. Hem compartit entrenaments i hem compartit motivacions fent tots el pasos junts i ben recolzats els uns amb els altres.

Des de el culet de l'Isma marcant el ritme a les series de Can Jofresa, fins als peus del Hurtado marcant on havia de posar els meus, entre tots m'heu dut fins aquí.

Dissabte hi va haver un moment en el que cinc frontals trotàvem direcció les Angles amb el cel ple d'estels i la música de Gladiador sonant. Un d'aquells cinc ha estat en la Elit mundial del nostre esport, cap dels quatre saviem de la meua existencia fins fa sis mesos pero cap dels quatre va dubtar ni un moment a guiar-me, tots cinc compartíem emocions i llagrimas, tot cinc saviem que junts aconseguiríem arribar. Gràcies.

No se si heu vist les fotos del Mister. A part de quedar-vos amb la cara que fai a la transició (deu ser que amb el fred em vaig quedar glaçat) vull que us quedeu amb que un dissabte de juliol a les 4 de la matinada a 5° de temperatura 20craks van decidir que el mes important per a ells era ser a la linea de sortida. Però aquí no acabar la cosa, aquesta mateixa gent, 19 hores mes tard estaven a la linea d'arribada, i durant aquestes 19 hores no ens han deixat sols ni un instant. 19 hores en les que han demostrat que el triatlo es un esport d'equip.

Gràcies i enhorabona a tots.



més a : <http://www.youtube.com/user/xavieraloy#p/u/0/5NMCqyONmSA>

triatlo@elnatacio.com