



# teTRI notícies

**Març 2012**

## ADDICCIÓ A L'ESPORT

per Xavi Aloy

Alguna vegada us heu preguntat si l'esport pot arribar a ser perjudicial?. Evidentment, l'esport com tot, en quantitat excessiva o mal gestionada també és perjudicial.

A aquestes alçades i després de la feina ben feta promovent l'esport, ara no seré jo qui faci apologia del "sofing", però si que, de tant en tant i portat a l'extrem més perjudicial, cal fer un acte de reflexió per aturar-nos un moment i pensar fins a quin punt l'esport ens allunya del benefici i ens indueix a perdre els papers.

La pràctica descontrolada de l'esport, per lògica no es salut, i encara ho empitjorem més quan l'esport es torna el centre de la nostra vida influint en les nostres relacions familiars, socials i fins i tot laborals. Si creus que això t'ha passat o et passa, posa de nou atenció, potser estàs patint un procés d'addicció que sovint caiem en l'error de pensar que només és possible sobre el consum de substàncies o hàbits com el tabac o l'alcohol, però que també ho pot ser sobre conductes com la pràctica de l'esport.

Pels professionals, els trastorns que afecten la conducta a través del consum o pràctica compulsiva, també hi ha l'esport com una malaltia addictiva que indueix a l'individu a prioritzar de forma obsessiva.

I que és l'addicció? Com podem saber si estem sotmesos a algun tipus d'addicció, en aquest cas relacionat amb l'esport?.

Cerquem dins la definició d'addicció termes comuns. La primera és la pèrdua de control. Les persones en certes ocasions augmentem progressivament la pràctica de l'esport fins que arribem a interposar per davant de qualsevol altra obligació la pràctica d'aquest; ja sigui traient hores del lloc de treball, de la parella, fills i resta de família, o de forma material directa invertint més diners dels que tenim destinats per a aquest esbarjo, fins i tot de les necessitats més bàsiques com l'escola dels fills, per a poder pagar el material, gimnàs, entrenador o substàncies (perjudicials o no) que ens "ajudin" a assolir els nostres objectius.

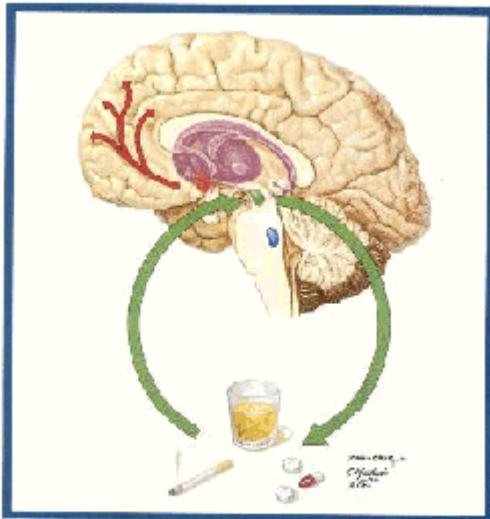
Això ens porta a un segon punt, la tolerància. Quan al principi comencem a practicar esport per molta mandra que ens faci, quan arribem ens sentim orgullosos, ens sentim bé amb nosaltres mateixos per haver vençut la mandra. Però què passa quan superem aquesta situació saludable e incrementem exponencialment les hores d'esport perquè necessitem molta "més dosi" d'esport per a sentir el mateix plaer? Doncs, a l'igual que amb el consum de substàncies addictives, el que estem fent és augmentar la dosi per a arribar a la mateixa fita, sentir-nos bé (en aquest cas en la pràctica de l'esport), no sentir-nos culpables de no haver complert amb la nostra "obligació".

El tercer punt, la dependència. Quan estem immersos en aquesta situació, no complir amb els nostres objectius diaris establerts ens fa sentir malament, tan malament que es torna la nostra principal prioritat i, si tot i així no podem dur-ho a terme, ens afecta al nostre caràcter i, en conseqüència, la relació amb tots aquells que convivim: companys de feina, amics i família.

Preguntem-nos neurològicament si el plaer a l'hora de consumir una peça de xocolata o una cigarreta de cànnabis i la sensació que tenim quan acabem de practicar esport s'origina i porta a terme en els mateixos substrats neurals, si hi ha els mateixos neurotransmissors implicats, i si les vies són les mateixes. La resposta és sí.

Com tots sabem, el nostre cos es compon per tot un seguit de vies, com si fossin carreteres. Totes aquestes vies estan compostades principalment per neurones, uns elements que tenen la particularitat d'enviar d'un lloc a l'altre informació a través d'impulsos elèctrics de tot allò que percebem i que ens permeten moure. També rebem informació, per tant, sensacions, de com ens sentim davant cada situació, ja sigui dolor quan ens tallem a un dit o quan obtenim com sigui plaer. Tot això també és gràcies a unes substàncies anomenades neurotransmissors. El neurotransmissor principal relacionat amb l'efecte del plaer o reforç és l'anomenat dopamina.

Definim el reforç com la valoració positiva que donem a un estímul (substància o activitat), degut a la seva capacitat per produir-nos plaer. Per exemple, per a una persona menjar pipes li pot produir plaer, així doncs, el reforç és menjar pipes. Hi ha activitats o substàncies que poden, a través del reforç, crear addicció, però no totes les activitats o substàncies que originen reforç tenen per què crear addicció.



**Rischi da abuso  
(alcolici, farmaci, fumo)**

Tornem al cervell. Hi ha un punt d'origen on s'inicia la segregació de la dopamina i un lloc objectiu on, quan arriba aquesta substància, ens sentim bé, ja sigui menjant xocolata, pipes, veient un paisatge meravellós o practicant esport. Aquest lloc d'origen i destí és el que anomenem substrats neurals, vindria a ser com si diguéssim aquell lloc del cervell. L'origen on es segrega aquesta substància, la dopamina, se'n diu Àrea ventral tegmental i el substrat neural on arriba i ens fa sentir bé, se'n diu nucli accumbens. La via, la carretera, que porta aquesta substància des de l'origen a l'objectiu se'n diu que és una via dopaminèrgica, precisament pel tipus de neurotransmissor involucrat, i tot el conjunt de substrats neurals més la via dopaminèrgica es coneix amb el nom de sistema mesolímbic.

Anem a les drogues. Algunes drogues quan es consumeixen tenen la particularitat, en termes generals, d'augmentar la segregació de dopamina sobre el nucli accumbens. Així doncs, l'addicte cerca a través del consum compulsiu una major sensació de plaer, com? Doncs consumint més i segregant més dopamina. Bé, en definitiva no acaba segregant més dopamina, però per no entendre'ns diguem que és així.

Tots haurem sentit que la pràctica de l'esport està relacionada amb la generació per part del nostre cos d'una altra substància química, recordem neurotransmissors, anomenada endorfines. Aquestes substàncies que genera de forma natural el nostre cervell estan catalogades dins la família dels opiacis endògens, i tenen una component emocional i física semblant a algunes drogues, com pot ser la morfina, provocant, entre altres, estats d'eufòria. En fi, no volem dir que el nostre cos estigui generant droga, sinó que hi ha substàncies que en nivells i sensacions molt inferiors, generen estats i efectes neurals "no perjudicials" similars a certes drogues, per exemple estat de plaer, relaxació, etcètera. En conseqüència, les endorfines actuen sobre la via que promou la segregació de dopamina, sobre el nucli accumbens, en conseqüència, obtenint plaer.

Altres disciplines o enfocaments donaran explicacions més psicològiques, com pot ser l'autoconcepte, variables de personalitat o estats d'ànims, tampoc es tracta ara de fer en quatre línies un treball de final de carrera, no tenim ni l'espai ni els coneixements científics per fer-ho, tampoc és l'objectiu. Tan sols pretenem, a través d'una petita explicació del funcionament neural, explicar per què ens sentim bé, per què podem arribar sentir un plaer "similar" entre el consum de certes substàncies i la pràctica de l'esport; perquè, fins i tot, les dues activitats totalment diferents poden arribar, a través de camins afins, al mateix trastorn compulsiu cercant un estat de plaer continu i, fins i tot, si cal, a través de la pràctica obsessiva de l'esport. Ep, que si un té temps i no li perjudica la vida personal, EVIDENTMENT NO ÉS EL MATEIX CERCAR PLAER A TRAVÉS DE CONSUMIR DROGUES QUE PRACTICAR ESPORT, aquest tampoc és l'objectiu d'aquest escrit, sinó tant sols es pretén reflexionar sobre el trastorn d'addicció, sovint només associat al consum de substàncies i, no com en aquest cas, amb la pràctica de l'esport.

Per trobar una relació neural, social i psicològica possiblement hauríem d'escriure un llibre, i fins i tot ser molt més rigorosos amb el que s'ha exposat aquí, per tant, quedem-nos amb la idea principal de que la percepció de plaer amb la pràctica de l'esport no té per què anar acompanyat ni de la quantitat ni de la qualitat (aquesta és molt subjectiva), i es pot trobar de la mateixa manera practicant l'esport cada dia cinc hores, com tres dies a la setmana o només un dia el cap de setmana i que, per davant de tot i segons les circumstàncies personals, s'hi ha de posar sempre la salut, el sentit comú i aquells que ens rodegen i estimen.

Imatge sistema mesolímbic extreta de: <http://kidmir.bo.cnr.it/besta/fumo/eaznico.html>

## PARTICIPACIONS I PROPERS REPTES DEL CN TERRASSA CICLES MORENITO

Inaugurem aquesta nova secció amb la intenció de recordar les 'fites' realitzades pels membres de la secció durant el trimestre a què es dedica el butlletí.

Davant de tot, volem agrair a tots i cadascun dels integrants de la secció la seva implicació, participació en curses i entrenaments conjunts i els diferents tests realitzats internament.

Com a secció de triatló, ja d'entrada felicitem a tothom per a dur el nom del CN Terrassa Triatló Cicles Morenito arreu de Catalunya (i part de l'estranger) a la participació a duatlons, triatlons i diferents curses.

Aquesta part del butlletí felicita i encoratja totes les participacions que s'efectuïn en nom de la secció, però pretén enunciar especialment aquelles que; per la seva duresa, importància, novetat o raresa, s'han realitzat per part d'algun membre de la secció. Aquestes són:

<b>Febrer</b>	<i>Enduroman</i> <i>Duatló per equips el Prat</i>	Òscar Puntí Lluís Vila, Hermies Busqué, Miquel Navarro, Jaume Pons, Jordi Ureña, Ismael Ayestarán, Jordi Casas, David Guinart, Cristian López, Jordi Romero, Albert Grimaldo, Àlex Frías, Jordi Fabra, Sergio Gaete, Edu Gallardo, Raúl García, Ferran Balcells, Àlex García-Gascón, Xavi Durán, Xavi Inglés, Dani Laforet, Toni Miró, Jaume Gràcia, Jordi Máiques, Jordi Pardina, Xavi Riera, Albert Ródenas, Dani Charles, Enric De Llorens, Jaime Palomino, Germán Hidalgo, Isma Oliver, José M. Río, Xavi Aznal, Alberto Diana, Ignasi Freixa, David Milán, Jesús Rodríguez
<b>Març</b>	<i>Classificatori Campionat Espanya Elit</i> <i>Marató Barcelona</i>  <i>Andalucia Bike Race</i> <i>Brevet Manresa</i> <i>Brevet Granollers</i>	Lluís Vila Jordi Romero, Tabita Caballero, Cristian López, Àlex Frías, Albert Ródenas, Jordi Pardina, Dani Herrando, Xavi Aznal, Marcos Barrabés Andrés Lermos Martí Bigordà Dani Laforet José Manuel Río, Germán Hidalgo, Isma Oliver
<b>Abril</b>	<i>Triatló B Terres de l'Ebre</i> <i>Triatló B Banyoles</i>	Dani Laforet Ismael Ayestaran, Dani Charles, Patricia Domínguez, Germán Hidalgo, Isma Oliver, Jaime Palomino, Jose M. Río, Àlex Frías, David Guinart, Dani Herrando, Sergio Lozano, Jordi Pardina, Carlos Restoy, Xavi Riera
<b>Maig</b>	<i>IM Lanzarote</i> <i>Triatló per equips del Prat</i>  <i>Travessa Sa Dragonera (9500 metres)</i> <i>Campionat d'Espanya Elit</i>	Dani Laforet Ismael Ayestaran, Hermies Busqué, Manel Casoni, Jordi Elias, Enric De Llorens, Samuel Madrid, Ferran Balcells, Dani Charles, Ignasi Freixa, Raúl García, Jaume Gràcia, Jordi Pardina Marc Guindó Lluís Vila

I també volem desitjar bona sort als nostres companys que, durant el següent trimestre, faran:

## Juny

IM Niça  
Triatló B Zarautz

Isma Oliver, Germán Hidalgo, Xavi Riera  
Xavi Aznal, Ferran Balcells, Hermies Busqué,  
Dani Charles, Àlex Frías, Raúl García,  
Àlex García-Gascón, David Guinart,  
Omar Laarbi, Cristian López, Sergio Lozano,  
Carlos Restoy, Xavi Riera, José M. Río,  
Jordi Ureña, Lluís Vila, Tabita Caballero  
Isma Ayestarán, Sergi Mendoza, Jordi Pardina,  
Jordi Romero  
Quique De Llorens, Jaime Palomino,  
Patricia Domínguez

Triatló B Argelès

## RENOVACIÓ DEL CONTRACTE AMB CICLES MORENITO

Gran notícia per a la secció de triatló, amb la signatura del contracte de renovació de patrocini per dues temporades més amb **Cicles Morenito**.

El dimecres 6 de març es va fer una roda de premsa a la sala social del Club, on Dani Moreno, com a Gerent de Cicles Morenito, i Jaume Àlvarez, com a Vicepresident del CN Terrassa, van signar l'acord pel qual es renova durant dues temporades el patrocini de la secció de triatló per part de la botiga de bicis més important de la ciutat.

Per part de la secció de triatló, després de dos anys amb ells, només tenim paraules d'agraïment per la seva col·laboració incondicional en les activitats que organitzem i pel tracte rebut en tots els aspectes. A més, en una època de crisi econòmica com l'actual, és quan més es valora que una empresa vulgui apostar per un esport minoritari i principalment popular com és el nostre, així que amb tota sinceritat **MOLTES GRÀCIES**, i esperem que aquesta relació pugui continuar durant molts anys.



## RESULTATS

22 Gener 2012

*Duatló Cerdanyola del Vallès*

Tot i no ser puntuable per la Lliga Catalana de Clubs 2012, el fet de donar el tret de sortida a les duatlons de carretera va fer que la participació fós més que notable amb més de 400 participants.

La cursa constava de 5 quilòmetres de cursa a peu, seguit de 20 km en bicicleta de carretera per un dels circuits més segurs i espectaculars de tota la temporada i, per finalitzar, 2,5 km més de cursa a peu.

La prova la va guanyar en Lluís Vila del C.N.TERRASSA-CICLES MORENITO (56':54"), des del principi va sortir molt fort marcant el millor parcial al primer 5000 (15':33"); al segment en bici va consolidar-se un grupet capdavanter i al darrer segment de córrer va tornar a marcar el millor parcial. Va estar acompanyat al podi per Martín Drajer del C.T. RUNNERSWORLD TARRAGONA (57':03") i Rodrigo Torres del C.N. PRAT-TRIATLO (57':18").

També cal destacar l'actuació de la resta de membres de la secció que van portar a fer la 3era posició per clubs, pel darrera del C.N. PRAT-TRIATLO i el C.N.MATARÓ; concretament a la posició 25 Ismael Ayestarán (1:00:46"), que va marcar el novè millor parcial en bicicleta, i una mica més enrera Albert Grimaldo, 32è absolut, 3er sub 23 amb un temps de 1:02:13.



Pel que fa a la categoria femenina, cal destacar la 8ena posició de la Patrícia Domínguez. La guanyadora absoluta va ser l'Anna Rovira amb un temps d'1:02:45 del Team Calella Triathlon, va arribar a la meta amb quatre minuts d'avantatge respecte la segona classificada, que va ser la Montserrat Cinca (1:06:43) del CN Reus Ploms. La tercera en creuar la meta va ser la Montse Aranda (1:08:59) del Triatló BCN.

La resta de participants del C.N.TERRASSA-CICLES MORENITO van ser:

Jordi Romero	1:02:14	Samuel Madrid	1:03:46
Edu Gallardo	1:03:31	Dani Charles	1:07:21
Quique De Llorens	1:03:35	Jaime Palomino	1:08:53

29 Gener 2012

*Mitja Marató de Terrassa*

En una matinal gèlida, 22 membres del CN Terrassa-Cicles Morenito van prendre la sortida a la Mitja Marató de Terrassa, en el que es pot qualificar com la participació més àmplia de la secció a una cursa atlètica.

Els resultats van ser realment espectaculars, ja que 5 dels nostres van entrar als 100 primers de la general, destacant entre ells el gran Jordi Romero, arribant en 39ª posició, amb un crono de 1:18:45.

També cal destacar l'actuació d'alguns membres que, tot i no estar inscrits, van fer uns temps espectaculars, i també van ajudar a altres companys a aconseguir la seva millor marca.



El detall dels temps oficials de tots els participants de la secció és el següent:

Jordi Romero	1:18:45	Jordi Pardina	1:32:53
Jordi Casas	1:19:42	José M.Río	1:32:55
Jordi Ureña	1:22:05	Patricia Domínguez	1:32:57
Manel Casoni	1:22:53	Germán Hidalgo	1:32:58
Àlex Frías	1:23:02	Dani Charles	1:32:59
Sergi Mendoza	1:28:04	Jordi Vázquez	1:33:03
Andrés Lermos	1:30:07	David Milán	1:33:17
Xavi Aznal	1:30:10	Isma Oliver	1:33:27
Jordi Maiques	1:31:43	Alberto Diana	1:35:15
Albert Ródenas	1:32:32	Oriol Vilella	1:39:45
Xavi Inglès	1:32:39	Marcos Barrabés	1:49:15

### 18 Febrer 2012

#### *Duatló per equips del Prat*

Gran matinal esportiva al Prat de Llobregat, amb la celebració de la Duatló per equips, una prova que representava el Campionat de Catalunya de la modalitat.

És una prova molt especial, ja que la formen entre 3 i 6 persones per equip, i sempre s'ha d'anar en grup, amb un mínim de membres de l'equip, ja que en categoria masculina és el quart membre en arribar a meta qui marca el temps de l'equip, i la tercera en qüestió en categoria femenina.

La distància sobre la que es va disputar la prova era de 5 km corrents, 20 km en bicicleta per les rodalies de l'aeroport, i per acabar 2'5 km més corrents pel Parc Nou del Prat.



Un total de 123 equips, entre masculins i femenins, van disputar-se el títol, que finalment es va decantar en categoria masculina pel CN Reus Ploms, seguit pel FastTriatlon i el Prat Triatló, que no van poder revalidar el títol aconseguit la temporada passada. En categoria femenina, l'equip guanyador va ser el CN Mataró, acompanyat al podi per les integrants del CA Igualada i del Club Triatló Granollers.

Pel que fa al CN Terrassa-Cicles Morenito, cal destacar que va ser el segon club participant amb més equips, amb un total de vuit, dels quals set eren masculins i un era el femení.

D'aquests 8 equips, el millor classificat va ser l'equip A masculí, format per Lluís Vila, Miquel Navarro, Jordi Ureña, Cristian López, Hermies Busqué i Jaume Pons, aconseguint una fantàstica 8a posició final amb un temps de 57:50, a només 9 segons del sisè classificat.

El temps del equips del club van ser:

A masculí	57:50	D masculí	1:04:41
B masculí	1:00:06	E masculí	1:07:04
C masculí	1:02:29	G masculí	1:07:48
F masculí	1:04:19	A femení	1:18:33

26 de Febrer 2012  
*Duatló d'Igualada*

Aquest diumenge 26 de febrer es va celebrar la VI Duatló de Carretera d'Igualada; aquesta duatló puntuava pel campionat absolut de Catalunya així com a cursa puntuable per a la Lliga Catalana de Clubs 2012.

El guanyador absolut va ser l'Albert Moreno, del CERRR IGUALADA, amb un temps de 59:59, seguit d'Iñaki Balldellou, del CD FASTTRIATLON, amb un temps d'1:00:07 i va tancar el podi en Roger Roca, també del CERRR IGUALADA, amb un temps d'1:00:17.



Dels representants del C.N.TERRASSA-CICLES MORENITO, cal destacar la bona actuació d'Albert Grimaldo Pujol, ja que ha fet una 35 posició absoluta (1:05:19) i una molt meritòria cinquena posició a la categoria sub-23.

La resta de components del club han fet els següents resultats:

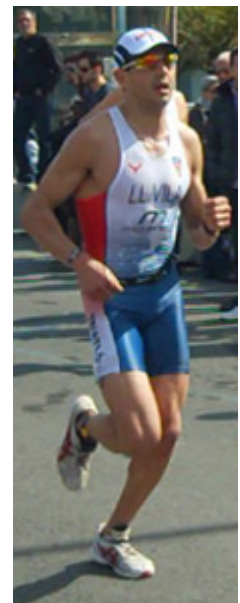
Hermies Busqué	1:05:38	Xavier Riera	1:12:26
Sergio Gaete	1:07:19	Sergi Mendoza	1:12:46
Samuel Madrid	1:09:29	Ignasi Freixa	1:16:01
Edu Gallardo	1:10:11		

4 de Març 2012  
*Campionat d'Espanya mitja distància*

Al Campionat d'Espanya de Triatló de Mitja Distància celebrat a València, el triatleta del CN Terrassa-Cicles Morenito Lluís Vila ha finalitzat en 14<sup>a</sup> posició absoluta en categoria èlit, amb un temps de 4:18:01, fet que li dona la 12<sup>a</sup> plaça a nivell nacional, ja que el guanyador de la prova ha estat el francès Sylvain Sudrie (actual campió del Món de Llarga distància 2010 i campió de França 2011) i l'onzè, el britànic Joe Skipper.

Sobre una distància de 1900m nedant, 90km en bici i 21km de cursa a peu, a la seva primera incursió a la llarga distància, ell destaca les bones sensacions a l'aigua i la bici, tot i que li faltava una mica d'adaptació a la seva nova bici de contrarellotge. A la cursa a peu, tot i marcar el setè millor parcial, no s'ha acabat de trobar del tot bé, ja que ha estat amb problemes de rampes des del primer quilòmetre, si no segur que hagués estat lluitant pels llocs d'honor de la prova.

Ara li toca centrar-se principalment al proper Campionat d'Espanya de Duatló que es correrà a Segòvia a finals d'abril, pel qual començarà en breu la preparació específica, sense oblidar noves incursions en llarga distància, com el Triatló Internacional de Zarautz del mes de juny.





11 de Març 2012

*Mitja Marató de Montornès*

Gran matinal esportiva a Montornès, on s'ha celebrat la 19<sup>a</sup> edició d'una de les mitges maratons més famoses de la província de Barcelona, gràcies al fantàstic lot de productes que rep el corredor per part del patrocinador principal de la cursa.

Amb una temperatura més pròpia de l'estiu que no pas d'aquesta època de l'any, es va donar la sortida per afrontar els 21 km del nou recorregut, que permetia que al final de la cursa no s'hagués de fer el bucle pel polígon, sinó que es feia de bon començament.

Per part dels atletes del CN Terrassa-Cicles Morenito, el millor classificat va ser en Jordi Casas que, amb un temps de 1:18:52, va aconseguir una fantàstica 47<sup>a</sup> posició de la general. Cal destacar també les actuacions d'en Jordi Ureña i de l'Isma Ayestaran, ja que tots dos van entrar al top 100 de la prova, en les posicions 54 i 69 respectivament.



Els temps de tots els participants de la secció van ser els següents:

Jordi Casas	01:18:52	José M Río	01:30:50
Jordi Ureña	01:19:44	Ferran Balcells	01:32:13
Isma Ayestaran	01:20:59	Germán Hidalgo	01:33:03
Sergi Mendoza	01:24:58	Dani Charles	01:33:51
Manel Casoni	01:26:50	Albert Ródenas	01:42:15
Jordi Romero	01:26:50	Xavi Aznal	01:45:07

25 de Març 2012

*Duatló olímpic de Banyoles*

Sobre una distància de 10 km corrents, 40 km en bici i 5 km més de running per acabar s'ha disputat el XXII DUATLÓ DE BANYOLES I COMARQUES, cursa puntuable pel circuit català i per la lliga de clubs, on el CN Terrassa-Cicles Morenito ha aconseguit una 8<sup>a</sup> posició absoluta de Lluís Vila, 5<sup>a</sup> posició per equips, i podis de l'Albert Grimaldo i el Jordi Casas en les seves respectives categories.

El guanyador absolut va ser l'Iñaki Balldellou (C.D. FASTTRIATLON-1:50:22), seguit del Xavier Torrades (CN REUS PLOMS- 01:50:54) i la tercera posició pel Pau Castellvell (C.D. FASTTRIATLON-1:50:57).



Pel que fa al CNTerrassa-Cicles Morenito, cursa molt interessant on es va veure un molt bon potencial de la secció de triatló; cal destacar la 8<sup>a</sup> posició absoluta de Lluís Vila (1:52:13), la 27<sup>a</sup> posició de l'Albert Grimaldo (01:56:33) i la 33<sup>a</sup> del Jordi Casas (01:59:26).

Tots tres van fer podi en els seus respectius grups d'edat, 3er el Lluís en G25-29, 2on l'Albert en sub-23 i 3er el Jordi en V1; la suma dels seus bons temps va donar la 5ena posició absoluta per equips en un de les duatlons més exigents del circuit.

Pel que fa en categoria femenina destacar la dotzena posició de la Patricia Dominguez amb un temps final de 02:25:07; la cursa la va guanyar la Anna Rovira del TEAM CALELLA TRIATHLON amb un temps de 02:04:53.

Pel que fa a la resta de participants del CN Terrassa-CiclesMorenito, aquests van ser:

Enric De Llorens	02:04:43	Àlex García-Gascón	02:18:25
Samuel Madrid	02:04:51	Jaime Palomino	02:18:31
Ferran Balcells	02:08:53	Isma Oliver	02:20:25
Dani Charles	02:10:43	Enric Grau	02:39:52
Dani Laforet	02:15:04		

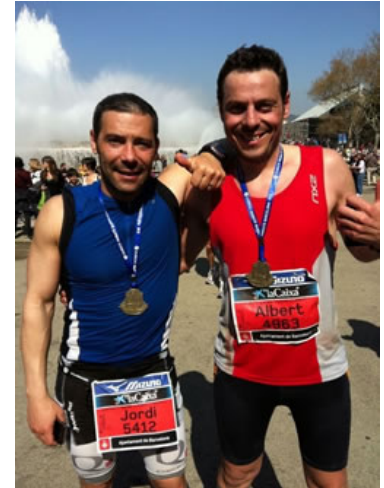
25 de Març 2012  
*Marató de Barcelona*

Es va celebrar a Barcelona una nova edició de la Marató, la més multitudinària de les celebrades fins aleshores, amb gairebé vint mil persones corrents per la capital catalana. Tot i fer un molt bon dia, el calor va ser el principal enemic dels corredors, i obligava a tothom a hidratar-se durant el recorregut per a evitar problemes de deshidratació.

Per part del CN Terrassa-Cicles Morenito, una desena de membres hi van prendre part, destacant entre ells el temps d'en Jordi Romero, que va fer la seva millor marca personal amb un crono de 2:53:34.

Els temps i posicions dels membres de la secció van ser els següents:

Jordi Romero	2:53:34	Tabita Caballero	3:38:51
Àlex Frías	3:11:20	Cristian López	3:38:31
Albert Ródenas	3:23:00	Xavi Aznal	3:49:30
Jordi Pardina	3:23:30	Marcos Barrabés	3:54:59
Dani Herrando	3:30:51	Andrés Lermos	3:56:31



## CRÒNICA ENDUROMAN LANZAROTE

per Òscar Puntí

Hola companys,

Quina il·lusió que em va fer ahir arribar a l'aeroport i trobar-me amics que m'aprecio molt. Estic realment emocionat dels ànims que m'heu donat, sapiguen que m'han arribat molt endins, la Montse m'anava transmetent el vostre suport, estic molt agraït.

El primer dia que vam arribar a Lanzarote estava molt tranquil, però, a mida que vaig anar entrant a l'ambient de la cursa, em va entrar un terror que ho vaig passar bastant malament, sort tenia que fèiem visites a llocs molt bonics i això em distreia una mica.

El divendres es va fer la presentació, breafing i entrega de dorsals, i ens vam anar coneixent una mica entre els participants.

El dia de la cursa em vaig aixecar amb una contractura cervical i un mal de cap insuportable, uff quin mal! Al final va resultar que era produït pels nervis, ja que em va passar de cop quan vaig veure que tothom tenia por.

Començament de la cursa. Ens posem el neoprè, ja mes tranquil, i molt bon rotllo amb els participants. A 10min de donar la sortida ens comuniquen per l'altaveu que es suspèn la natació degut a uns forts corrents que venien de la zona del Golfo. Hi ha gent que es va empenyar molt, però no es pot fer res. A canvi, ens van fer correr uns 18km aprox, no sabia dir exactament. Vaig anar corrent tota la estona al costat d'una noia, Joanna Carrit, amb 16 ironman fets, doncs portava un ritme molt constant i que era molt bo per a mi.

En agafar la bici vaig notar una mica de rampes als bessons, però van anar desapareixent a mida que ens allunyàvem de Playa Blanca. El vent era molt fort i cada volta que donava, la força del vent encara era més "heavy".

Ens van dir que les ràfagues de vent eren de 60-70km/h, falsos plans on amb condicions normals pujariem amb el plat (anava amb el compac 34 i el pinyó 27) i la força que s'havia de fer era pitjor que pujar un port de muntanya. Tenia constància que havia caigut una noia, però després em vaig assabentar que van caure més participants.

La nit va ser molt llarga, la duresa de la prova amb diferència va ser al segment de bici i hi ha un detall molt important, i és que sense el suport anímic de tots vosaltres, família i amics, això no s'aconsegueix. En moments de debilitat penses en tothom que en algun moment t'ha fet un gest d'ànim i notes una càrrega d'energia. La Montse m'anava transmetent tot el vostre suport, ella també va fer una cursa: 30h pendent de mi.

Anava fent paradetes de 10min aproximadament, i una d'elles la vaig allargar una miqueta més per fer canvi de roba, però el tema son el vaig portar molt bé. L'alimentació era molt constant i només sòlid (entrepans petits, arròs, pasta, te amb una espurna de llet i l'aigua acompanyada amb una miqueta de sals minerals).

En acabar la bici i començar a córrer no podia allargar la gambada, però a la segona volta ja vaig poder córrer amb una mica més d'alegria. El meu córrer era suau, però no vaig caminar gairebé gens en tota la cursa, només una rampa de 50mts que el Miguel Basurco ( ex campió d'Espanya d'atletisme ultrafons ) em va aconsellar que ho fés caminant, ja que fins al km 40 també la feia trotant. A meitat de carrera a peu em va agafar una baixada d'energia, però en mitja hora ja em va passar. De totes maneres, no podia córrer mes ràpid, la musculatura no em deixava. Si que potser quan em van dir que em faltaven 2h vaig incrementar una mica el ritme. Va córrer una estoneta amb mi un PRO amic del Jordi Elias, que es diu Jose Miguel Pérez, de la selecció espanyola, i també vaig conèixer el Mayol, que és el seleccionador de la federació espanyola. Molts pro's de l'olímpica ens van donar ànims durant molta estona i la gent aplaudia i cridava el teu nom, va ser molt impressionant. L'arribada a meta, ja us ho podeu imaginar, va ser molt bonic.

Enduroman és una empresa jove, encara els falta experiència, però el que sí us puc assegurar és que ens van tractar molt bé i es van esforçar molt perquè tot anés correcte, i així va ser. Sí que penso que la gestió de l'horari d'inici de la cursa i tota la bici de nit no va ser del tot encertat, però tots els participants ja ho sabíem quan ens vam apuntar.

De veritat que estic molt agraït. Moltes gràcies a tothom !

Visca la Secció de Triatló del CN.TERRASSA !!!



## CRÒNICA BREVET GRANOLLERS 200km

per José M. Río

Y un día más, madrugón para estar a las 6:15h en Granollers, ya tenemos en cuerpo inmunizado a los madrugones. Los integrantes de la aventura éramos German, Anna, Isma y un servidor. Los ya famosos Niza-Boys, estaban ansiosos por superar la barrera de los 200km y cargar la "auto confianza" para Niza. Salida neutralizada a las 7h y formación de las primeras grupetas. Salimos de Granollers y cogemos un grupo de unos 50 ciclistas que nos llevan en volandas hasta el primer control en Vilobi d'Onyar. Allí parada para sellar y otros menesteres.



Salida del control con el pelotón totalmente disgregado. Se pone Germinator en cabeza y da los primeros relevos de calidad....demasiada calidad.

Despiste del guía (yo), nos pasamos el cruce que nos tenía que conducir hacia Bonmatí. Entramos en Girona, la hemos cagado...en ese momento éramos un grupito de 10 breveteros en la entrada de Girona. Después de preguntar en una gasolinera, decidimos coger carretera dirección Anglès. Resumiendo, primeros 10km de "extra-bonus", por desgracia no serían los últimos.

Iniciamos la ascensión a un par de puertos de 3º, para enfilarse la carretera que nos conducirá a Les Planes d'Hostoles.

En el segundo control, nos encontramos a Juan Zacarías (organizador de la brevet) que nos hace de rutómetro del resto de la etapa. Nos enchufamos unas coca-colas y algo de comida y después de la bajada iniciamos la ascensión a Sant Hilari Sacalm (25km).

Bajada rápida hasta Anglès, guiados por Germinator que marcaba puntas de velocidad superiores a los 50km/h, el resto apretamos los dientes para no dejar su rueda.

Giro de 90º en Anglès e inicio de puerto. Hay unos 10 Km a Osor y 15 km más hasta Sant Hilari Sacalm. El puerto es muy tendido.

Nos unimos a un brevetero "veterano", que nos hace una disertación sobre las pájaras, las brevets 400 y la vida. La verdad es que Isma es un hombre de verbo fácil y hace amigos por donde pisa.

Sobre el km.15 me entra un bajón y comento al resto que vayan tirando.....no me hacen caso y me animan a seguir agrupados (¡¡gracias, chic@s!!). Subimos a ritmo constante. El bosque se abre, e intuimos el final del puerto. Llega la hora del desayuno.

Parada en Sant Hilari, en el Restaurante donde teníamos que sellar. Nos metemos unas rebanadas de pan con tomate para iniciar el tramo final de la aventura brevetera.

Bajada muy rápida hacia Breda, con una pequeña tachuela al llegar. La pasamos sin problema. A todos nos ha sentado el bocata de maravilla, especialmente a mí.

Entrada a la C-251 y, de golpe y porrazo, nos encontramos con nuestro amigo "el viento". Las rachas no nos permitían superar los 16km/h en algunos tramos.

Decidimos entrar todos al relevo para pasar el trámite con la mayor dignidad posible.

Todo el grupo se comporta de 10. Anna, Isma, Germán y yo nos vamos relevando, dando lo mejor de nosotros. Salimos de Cardedeu con la autoestima por las nubes después de la lucha contra Eolo. Se empieza a desatar la euforia.....ya vemos Granollers.

Me vuelvo a equivocar en las rodas de Granollers y nos caen 10km "extra-bonus" más.....todo sea sumar. Llegamos al pabellón sobre las 16h, después de casi 8h encima de la bici.

Una experiencia muy recomendable: buena compañía, paisajes espectaculares, buen entreno.....Os animo para la siguiente...

## TETRIENTREVISTA

per Isma Ayestarán

## MANEL CASONI

En Manel Casoni és un dels membres de la secció qui atresora un major nombre d'hores de vol triatlètiques a les seves esquenes. Pertany a aquella inusual remesa de nanos que, quinze anys enrere, es vestien amb banyador curt i samarreta per practicar aquell esport tan "raro" on es nedava, es muntava en bicicleta i es corria, una cosa rere l'altra.

En Manel, com veurem durant l'entrevista, ha format pilot amb els millors i no calen més de cinc minuts voltant amb ell pels boxes de qualsevol triatló per adonar-te que és un dels emblemàtics del nostre esport; mentre altres triatletes de reconegut nom com en Llobet, Zamora, Elias, etc... el saluden efusivament i recorden batalletes atlètiques entre riures i frases de reconeixement mutu.

Després d'un munt d'anys segueix gaudint amb la triatló i, tot i no disposar d'un horari que li permeti planificar uns entrenaments amb continuïtat; sempre que forma part de la sortida d'una cursa... la guerra està assegurada. Aquest Enginyer Tècnic d'obres públiques de 36 anys (que fa onze va decidir posar-se al servei de la societat, com a Mosso d'Esquadra), casat amb l'Anna i amb una preciosa filla de 4 anys (la Laia); m'acompanya avui amb l'objectiu de conèixer una mica millor a en Manel a través d'aquesta entrevista.



Isma - Fa molts anys que vas començar a practicar triatló, quants exactament i de quina forma va començar la teva relació amb aquest esport?

Manel - Vaig començar a fer triatló al 1998 i tot va ser després de veure un reportatge (que encara guardo gravat) de l'Ironman de Hawaii de fa encara més anys. A més, el meu professor de gimnàstica d'EGB va ser un dels precursors de la triatló a Catalunya que ja em va donar a conèixer aquest esport.

I - Suposo que en aquells anys la cosa seria diferent, què recordes d'aquells temps i quins aspectes destacaries d'aquella època? Quines coses penses que han anat a millor i quines a pitjor?

M - Recordo que les curses eren molt més familiars, tothom ens coneixíem, i eren curses sense drafting en bicicleta. Jo crec que, en general, tot ha anat a millor, ha crescut l'esport i la popularitat d'aquest, amb els avantatges i inconvenients que això comporta. Ara potser hi ha una massificació increïble a les curses, però que també ha aportat una major quantitat de proves a on participar.

I - Per fer un ràpid repàs de la teva carrera esportiva dintre de la triatló, podries fer un resum del que ha estat fins avui la teva experiència competitiva...? Començant per les primeres curses i fins al dia d'avui i fent una mica més d'incís a l'època en què et vas dedicar més seriosament: les competicions més emblemàtiques on has participat, resultats més destacats, amb qui has competit, clubs on has estat, etc...

M - Vaig estar molts anys al Club Natació Barcelona, un parell al Club Triatló Vilanova i ja des del 2006estic al Club Natació Terrassa. Des del començament he fet tot tipus de curses, duatlons de carretera i muntanya, triatlons,... amb alguna incursió en algun triatló de distància B i l'Ironman de Lanzarote.

Pel que fa a competicions emblemàtiques, els meus primers anys al mundillo sempre preparàvem els campionats d'Espanya Elit de triatló, Copa del Rei i les curses més importants del calendari català i estatal. Després, com a curses que m'han deixat marca, per ambient i entorn, el Triatló de Zarautz és incomparable; per distància mítica, l'Ironman de Lanzarote.

Resultats destacats, jajaja, cap ni un, jejeje, em sembla que un any vaig fer segon al circuit català de triatló (aquell any vaig guanyar la triatló de Vilanova, la de Sant Feliu de Guíxols, la de Cardona, i vaig fer algun pòdium a alguna prova catalana), i també guardo bon record d'algun campionat d'Espanya elit de triatló, no tant per la posició, sinó per veure'm lluitant al costat amb triatletes de cert nivell en aquella època (Raña, Henestroza, Elias,...)

D'aquella època guardo molt bon record del grupet que teníem d'entrenament al CNB: Marcel Zamora, germans Milla, Oriol Josa, Eloi Hernández,...

I - Sovint expliques anècdotes interessants sobre la teva època de màxima competició, en podries explicar alguna/es que consideris divertida o que valgui la pena compartir?

M - Potser és una mica escatològica, però em va deixar molt marcat, ja que em va fer entendre l'ambició i les ganes de guanyar de determinats cracks de la triatló. A un Campionat d'Espanya a Lugo, amb un dia de perros,



anava lluitant entre els deu primers, i tot just davant meu, un crack de l'època i que encara competeix, li van entrar necessitats fisiològiques majors i al mig de la cursa, amb gent animant, es va baixar el banyador i...plof, però això ho va fer dos o tres cops, parava deus segons, ho feia, em tornava a passar corrents, li tornava a venir, jejeje BRUTAL!!! Un autèntic professional.

I - Quina és la cursa que tens gravada especialment al teu cor i per què? I quina és la que recordes més amargament i per què? Per últim, quina és la cursa on més has patit?

M - Ostres!, la veritat és que guardo molt bons records de la majoria de curses, no sabria dir-te una en especial, potser del campionat d'Espanya Elit del 2000 a Graus, és el dia que m'he vist de veritat disputant amb gent de nivell una triatló, sempre que hi penso em venen grans records.

Qui em conegui sap que jo sempre acabo content una cursa, ho faig per gaudir, però sí que hi va haver una, el Campionat d'Espanya al 2001 a Madrid, on vaig punxar en bici quan estava fent una cursa molt maca, i quan prepares alguna cosa amb carinyo i per un problema mecànic no pots donar tot el que portes, doncs fa ràbia. Patir??? La triatló del Prat de l'any passat (foto d'inici). Sempre he dit que les curses per equips són maquíssimes...sempre que no siguis l'últim de l'equip, jejeje, que és el que em va passar l'any passat, tu ho vas viure en primera persona.

Fa molts anys a una copa del rei em va passar igual, anava amb el gran Marcel Zamora i un altre triatleta del CNB i només recordo que el córrer era al passeig marítim d'Almeria... jo crec que vaig fer els últims dos-tres quilòmetres amb els ulls tancats i amb el Marcel donant-me unes empentes...

I - Amb l'objectiu de satisfer l'ànsia d'acotació empírica que tots tenim, podries dir algunes de les teves marques més interessants?

M - Aquesta pregunta em servirà per adonar-me que els anys passen i per recordar vells temps.

En natació, els anys 2000-2001, fèiem tests de 1500m i sempre rondava els 18'30"-19'; com a marca de 10 km tenia 33'45"i en mitja maratón vaig arribar a córrer la mitja de Granollers en 1h15'. Com veus, res de l'altre món. Pel que fa a triatlons, uns 55' minuts en tris sprint i baixar de les 2h en tris olímpics, però sempre en funció de l'exactitud de les distàncies, que mai ho són.

I - No faré més preguntes al respecte, jejejeje

I - Ens situem en l'actualitat, amb una família que cal cuidar, una feina com la teva amb horaris variables, compaginar el teu altre hobby de viatjar pel món, els compromisos adquirits que l'edat ens va afegint, etc... Com seria la temporada triatlètica tipus d'en Manel Casoni?: períodes de descans, competicions objectius, etc... De fet, quina seria la posició que n'ocupa actualment la triatló dintre de la teva vida?

M- Ara mateix, ocupa una de les últimes posicions a les meves prioritats. És un hobby que m'ha donat moltes alegries i que serveix com oxigen pel meu dia a dia, però amb lo competitiu que sóc...ara no tinc ni les ganes ni el temps per patir entrenant; per això ara faig el que el cos em demana, a més amb la meva variabilitat horària no té sentit marcar-se planificacions a gran escala.

I - No obstant, em sorprèn gratament que algú que porta tants anys fent triatlons i que ha competit tantíssim en varies distàncies, encara mantingui una certa perseverança per seguir entrenant i competint en aquesta disciplina... quin és el secret per mantenir-se motivat després de tants anys donant guerra?

M - El cos té molta memòria física, i si has fet esport un cert període de temps, tampoc costa gaire mantenir uns mínims per seguir competint a nivell normal. El que més costa mantenir és la il·lusió després de tants anys i tantes curses, per això els triatletes d'avui en dia varien les distàncies per anar agafant nous reptes.

I - Lligat amb això darrer, i veient que a mida que avancen en edat, els triatletes tendeixen a passar-se la llarga distància; cap a on veus el teu futur triatlètic? Creus que seguiràs la tendència general o et planteges seguir a distàncies "curtes"?

Tanmateix, ja vas fer una primera inclusió en el món de la llarga distància participant a l'IM de Lanzarote al 2010 on, fins a més de la meitat de la cursa, vas estar en posicions capdavanteres fins que el vell conegut "senyor del mazo" va decidir fer-te companyia fins al final. Com va ser aquella experiència?

M - El meu futur triatlètic està en curses sprint i potser algun olímpic, segur. Per fer curses més llargues es necessita temps i ganes per entrenar, especialment la bicicleta, i a mi quan passo de l'hora i mitja de bicicleta ja tinc ganes de tornar a casa, jejeje.

Ara una mica més seriosament, jo sempre he sigut d'anar molt curtet de volums d'entrenament. Vaig preparar Lanzarote amb la mateixa mentalitat, però un Ironman és un altre món; es necessiten moltes hores de bici al cos per poder gaudir de la cursa, aquesta és la meva opinió.

A Lanzarote em vaig veure davant de cursa des de la natació i per la meva ambició competitiva vaig intentar estar amb gent que no podia anar, i a partir del quilòmetre 100 el cos va començar a buidar-se.

I – En referència a l'alimentació, segueixes cap dieta específica?

M – Alimentació? Res de l'altre món, menjar de tot i el que em ve de gust, i sobre tot a l'estiu prendre algun suplement vitamínic o de minerals. De vegades, quan entrenem moltes hores hem de prendre ferro o algun complement més específic, però sempre després de fer les corresponents analítiques.

I - Com seria una setmana màxima tipus d'entrenament en període pre-competitiu (càrregues, nombre d'entrenaments, etc...)?

M - Quan entrenava al CNB, que és l'etapa més forta que he fet mai, les setmanes de més càrrega que havia fet eren de 15.000 m (5 sessions) - 250 km (3 sessions) - 50 km (4 sessions) més peses, sembla molt, però els cracks de la meua època doblaven aquests quilometratges.

En l'actualitat i la meua disponibilitat horària és pràcticament impossible fer alguna planificació específica, així que vaig fer el que em ve de gust, i quan s'apropa alguna cursa important, sí que faig entrenaments més específics o que ja conec.

I - Tens cap entrenament "talismà" (els que sempre has de fer per estar segur que vas preparat a una competició)?

M - Sí, nedant 10 x 100m, sortint cada 1'30", a ritme per sota d' 1'15". I corrent m'agradava afinar fent 6 x 400m, a 1'06"-08". Amb aquests entrenaments afinàvem abans de les curses importants

I - Quin seria l'entrenament més dur que has realitzat mai? I del que et sents més orgullós?

M - El més dur no sé, però sí recordo que fèiem multitransicions a la zona franca amb en Zamora: eren 5km bici + 1km corrent, cinc o sis vegades seguides...agònics totals

I - Tens cap "truquillo" que vulguis compartir i que pugui ajudar als companys a millorar algun aspecte (tècnica natació, transicions més ràpides, etc...)? ....

M -Truquillo no sé.. però si en alguna cosa he sigut especialista ha estat a les transicions; la veritat és que tampoc les practicàvem gaire, però si que és important previsualitzar tots els moviments a fer.

Jo sempre acostumo a nedar els últims metres de la natació sense anar molt fort, i intentar estar mental i físicament fresc a la transició. Pel que fa a la segona transició, durant els últims quilòmetres de bici ja vaig pensant on tinc el meu lloc a boxes per entrar molt directe, i sobretot, entrar dels dos o tres primers del grup, així s'eviten caigudes i enganxades que t'endarrereixen molt. Quan corria amb el Marcel sempre ens miràvem i entràvem davant a les transicions... bé, ell era encara més súper que jo, és bestial la velocitat amb la que les fa.

I – Finalment, voldries donar cap consell a la resta de companys que portem menys temps que tu en aquest esport?

M- La meua experiència em diu que la triatló és un esport que enganxa moltíssim, fins a ser obsessiu per a determinades persones. S'ha de gaudir del triatló com un hobby, com un complement de la nostra vida que ens ajuda a ser més feliços i a trobar un equilibri emocional i físic, i no oblidar-nos de les persones que estan al costat nostre cada dia, que són les que ens aguanten i ens animen a seguir amb aquest esport.

Amb aquestes darreres paraules plenes de sentit, que tots tenim prou clares però que molt sovint oblidem, ens acomiadem d'aquest crack desitjant de tot cor seguir compartint amb ell moltíssimes més hores comuns de triatló.

Fins la propera tetrientrevista!.