



# **teTRInotícies**

**Juny 2012**



*Benvolguts companys, aquest número del butlletí és un homenatge a tots el companys que han assolit el seu objectiu de la temporada, sobretot els IM's de Lanzarote i Niça, però també els valents que van anar a Zarautz i a Argelès.*

*Des d'aquí, també desitjar molta sort als companys que tenen pendent aquest repte al juliol (Tabita, Cristian) i a tots aquells que tenen un objectiu a assolir, ja sigui aquesta temporada o la següent. Per a aquests últims, aquest número serà enormement motivador per a atrevir-se a gaudir d'experiències que passen a formar part de la nostra vida i que difícilment podrem oblidar.*

*Per tot això, us desitgem que gaudiu d'aquest 'especial' de reptes aconseguits i notícies més que positives i encoratjadores, i d'altres notícies i articles que formen part del dia a dia de la nostra secció.*

## L'ESPORT NO ÉS POLÍTICA?

Per Xavi Aloy



Preguntar-se si l'esport és política, és semblant a com decideixes afrontar la vida. Mentre uns en tenen prou amb menjar, treballar, dormir i viure, que no és prou en els temps que estem, altres pensem i ho manifestem allí on sigui possible, que la nostra vida seria diferent en un estat propi català, un estat on decidíssim com invertim i gestionem els nostres diners recollits dels nostres impostos, com volem que els nostres fills es formin a l'escola, com volem que ens vegin a l'estranger en els negocis i com volem representar-nos en l'àmbit cultural incloent l'esportiu al resta del món, és a dir, tenir unes seleccions pròpies que tinguessin l'oportunitat de poder fer conèixer, representar i sentir una forma de viure i ser, com és la dels habitants de Catalunya, amb tota la seva diversitat, pluriculturalitat, respecte i formes de pensar que la conforma, un territori que acull, agermana i s'adapta als nous temps migratoris, intentant sense l'ofensa, no perdre els orígens culturals i propis que formen la seva gent vinguin d'on vinguin, parlin el que parlin.

Però no, això no és possible, perquè hi ha un estat creat precisament en el transcurs de la història per interessos reials o per la força, que encara en ple segle XXI vol només donar a conèixer una sola realitat, una sola identitat, una sola cultura, minimitzant les altres, fins i tot a través de l'esport. Si l'esport no és política, perquè la "federación española" no permet que les autonomies o nacions que la conformen puguin representar-se en competicions internacionals, com ho fan per exemple els escocesos, gal·lesos i irlandesos?

Aquests dies els partits polítics espanyols, i més concretament el PP, s'engrandien per l'èxit de la selecció espanyola a l'Eurocopa de futbol, mentre alguns catalans ens conformàvem pensant que aquell equip representa quelcom més que un sol estat. Si España és un estat pluricultural, és tan senzill com permetre aquesta



representació i que els propis esportistes escullin lliurement si representen Espanya, Catalunya, Euskadi, Galícia... però no, això no és possible perquè la "federación española" sap que l'esport és quelcom més que això, i ella sí que té clar que l'esport és política i s'esforça per a que no hi hagi cap altra més opció que la "selección española", i així ho ratifica el Tribunal Constitucional a la seva sentència vers el recurs presentat al 1999 contra les seleccions catalanes, presentat per l'ex president d'Espanya, José María Aznar, on el Tribunal Constitucional espanyol sentència:

*"Les federacions catalanes de cada modalitat esportiva són les representants de l'esport federat català en àmbits supraautonòmics sempre que es tracti d'esports en què no existeixin federacions espanyoles i que, en cap cas, s'impedeixin o pertorbin les competències de l'Estat de coordinació i representació internacional de l'esport espanyol."*

<http://www.naciodigital.cat/noticia/43436/constitucional/veu/incompatibles/selecciones/espanyola/catalana>



A la darrera guarda, Núria Picas es proclama campiona del món de maratons de muntanya i, com no pot competir amb la samarreta de la selecció catalana, no pot competir perquè la "federación española" no li permet, de forma simbòlica i de cor entra a l'arribada amb una estelada. A l'hora de pujar al podi, una representació de la "selección española" l'amenaça que si puja amb l'estelada al podi, no cobrarà el premi en metàl·lic que li pertoca i del qual en part en viu.

<http://www.naciodigital.cat/noticia/44545/nuria/picas/van/dir/puges/podi/amb/senyera/cobres>

No sabem què passaria davant el supòsit d'un estat català propi vers esportistes de reconeixement internacional catalans, és a dir, potser fins i tot molts d'aquests esportistes a l'hora de la veritat preferirien fer-ho amb la "selecció espanyola", qui sap, tammateix igualment alguns creiem que només pel fet de poder representar Catalunya ja val la pena ser-hi presents, fins i tot, sense pujar podis, ni guanyar eurocopes o campionats del món.



El passat 10 de Març es va constituir a Barcelona l'assemblea nacional catalana.  
<http://www.assemblea.cat/>

*"L'Assemblea Nacional Catalana és una organització unitària i transversal que treballa per aconseguir la independència de Catalunya. Està formada per catalans i catalanes convençuts que l'única manera de sobreviure com a poble és aconseguir un estat propi com el que tenen les altres nacions del món."*



membre del polític, treballa per quina és la seva ho tot previst el dia

s'arribi a assolir la independència de Catalunya. D'una forma coordinada i consensuada es treballa des de les assemblees territorials socialment per a donar a conèixer per què Catalunya necessita ser un estat, donar a conèixer que això és possible independentment de l'idioma que un faci servir al dia a dia i que això és possible sense tenir en compte l'origen del propi individu o dels seus avantpassats, mentre paral·lelament també es treballa a través de les assemblees sectorials en diferents àmbits laborals i culturals.

Aquesta assemblea apolítica, és a dir, no es pot ser secretariat general si es pertany o milita algun partit donar a conèixer a tot el món què és Catalunya i realitat dins d'Espanya, mentre s'organitza per tenir-que el nostre somni, i alhora com alguns creiem dret,

Aquestes assemblees <http://www.assemblea.cat/?q=assemblees-sectorials> reuneixen àrees específiques d'interès professional, social, cultural o d'afeccions comunes de qualsevol mena com pot ser el triatló. En aquest moment hi ha 36 representacions sectorials, entre elles per exemple "immigrants per la independència". Des de allí, per cert, encara falta l'assemblea per les seleccions esportives catalanes o l'assemblea triatló catalana i des de la plataforma pro-seleccions catalanes, companys i companyes, treballen majoritàriament des del voluntariat per a que algun dia la nostra samarreta i senyera sigui present sense vergonya ni pressions arreu del món a totes les competicions internacionals on també hi hagi, com no, els nostres veïns francesos, portuguesos, i espanyols.

Per un estat propi català i una representació pròpia a través de les seleccions catalanes en l'àmbit internacional, també a la duatló i triatló, alguns somiem en "Una nació, una selecció!"



Nota: L'autor d'aquest escrit no pretén representar amb les seves idees la secció ni el club al que aquest butlletí representa, i tot el que aquí s'ha expressat és tant sols la plasmació d'unes idees pròpies, associades a l'esport que l'uneix amb la secció de triatló del CN Terrassa.



Club Natació Terrassa

SECCIÓ TRIATLÓ



## PARTICIPACIONS I PROPERS REPTES DEL TRIATLÓ

Enhorabona a:

<b>Abril</b>	<i>Triatló B Terres de l'Ebre</i> <i>Triatló B Banyoles</i>	Dani Laforet Ismael Ayestaran, Dani Charles, Patrícia Domínguez, Germán Hidalgo, Isma Oliver, Jose M. Río, Àlex Frías, David Guinart, Dani Herrando, Sergio Lozano, Jordi Pardina, Carlos Restoy, Xavi Riera
	<i>Titan Desert</i>	Miki
<b>Maig</b>	<i>IM Lanzarote</i> <i>Triatló per equips del Prat</i>	Dani Laforet Manel Casoni, Jordi Elias, Enric De Llorens, Samuel Madrid, Ferran Balcells, Dani Charles, Ignasi Freixa, Raúl García, Jaume Gracia, Jordi Pardina
	<i>Travessa Sa Dragonera (9500 metres)</i> <i>Campionat d'Espanya Elit</i> <i>Marató dels Monegros BTT</i> <i>Half Challenge Calella</i>	Marc Guindó Lluís Vila Xavi Bigordà, Martí Bigordà, Dani Laforet Pere, Santi Novellón, Germán Fernández
<b>Juny</b>	<i>IM Niça</i> <i>Triatló B Zarautz</i>	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
	<i>Triatló B Argelès</i>	Quique De Llorens, Patrícia Domínguez, (Jaime Palomino)
	<i>Quebrantahuesos</i>	Tabita Caballero, Cristian Fernández
Molta sort a:		
<b>Juliol</b>	<i>IM Lake Placid</i> <i>Trail Aneto</i> <i>Altriman</i>	Tabita Caballero, Cristian Fernández Jordi Pardina Toni Miró
<b>Setembre</b>	<i>IM Cozumel</i> <i>Sailfish Berga</i>	Àlex Pérez Isma Ayestarán, Xavi Aznal, Hermies Busqué, Patrícia Domínguez, Jordi Fabra, Ignasi Freixa, Omar Laarbi, Dani Laforet, Jaime Palomino, Xavi Riera, Jordi Romero, Jordi Vázquez, Lluís Vila

## RESULTATS

01 Abril 2012

*XI Duatló de Vic*

El passat diumenge 1 d'abril, es va disputar el gran XI Duatló de Vic, sobre una distància de les que fan mal: 7 km de running, quasi 40 de bici i per acabar 3 km més de running. El guanyador absolut va ser l'Aleix Fàbregas del C.T.S.J. ABADESSES amb un temps d'1:31:24.

No era una de les curses objectiu de la secció, ja que la gran quantitat de curses que omplen el calendari fan que el nostre míster Elias hagi de fer una selecció. Tot i així, dos valents de la secció es van deixar la pell a Vic, van ser l'Ignasi Freixa (198-1:55:34) i el Jordi Vázquez (224-1:59:05).

Felicitats a tots dos per la gran cursa realitzada!!!!



14 Abril 2012

*Duatló de la Segarra*

L'albert Grimaldo (CN Terrassa-Cicles Morenito) ja ha deixat de ser una promesa i s'ha convertit en un dels duatletes de referència de la secció, amb la 9ª posició de la general (i 2ª sub'23) obtinguda a la Duatló de la Segarra. Albert Moreno (CERR Igualada) en categoria masculina i Mercè Tusell (CN Reus Poms) en categoria femenina van ser els guanyadors absoluts de la prova.

Amb un temps de 1:04:42, l'Albert va disputar les primers posicions fins al final amb el grup capdavanter, fet que demostra la seva gran progressió en la modalitat de duatlons de carretera.

La resta de membres de la secció que van participar van ser el Jaume Gràcia i el Xavi Inglés, arribant en 126ª i 139ª posició respectivament.



*Travessa de Premià a Masnou*

Amb un dia assoleiat però amb una temperatura de l'aigua ben fresqueta, un bon grup de valents es van presentar a Premià de Mar per fer la primera travessa de natació de la temporada organitzada per Nedaelmón.

En aquest cas, la travessa era de 4000 metres, i consistia en seguir la costa des de Premià fins al Masnou.

Es van fer tres sortides diferents en funció del temps acreditat per fer tres mil metres, i amb 10 minuts de diferència anaven sortint de més lents a més ràpids.

Al ser una prova no competitiva no hi ha classificacions, tot i que el cuquet competitiu sempre està present en aquest tipus de travesses, i tothom sempre està pendent del crono i de la posició en què ha arribat.

Així doncs, al no poder posar classificacions, felicitem als 15 participants:

Xavi Aloy, Òscar Puntí, Hermies Busqué, Àlex Frias, Samuel Madrid, Xavi Santiago, Ferran Garcia, Ferran Balcells, German Hidalgo, JM Rio, David Guinart, Isma Oliver, Jordi Ureña, Dani Charles i Jordi Maiques.



22 Abril 2012

*Cursa de Bombers*

El triatleta del CN Terrassa-Cicles Morenito va aconseguir una fantàstica 9<sup>a</sup> posició de la general a la clàssica Cursa de Bombers, que va aplegar 24000 corredors pels carrers de Barcelona. Amb un registre de 31:22, només ha estat superat per alguns atletes d'elit professionals de la categoria d'Ayad Lamdassen, Roger Roca o José Luís Blanco.

De la resta de membres de la secció que van participar a la prova cal destacar el temps d'en Carlos Restoy, que va aconseguir una gran marca de 36:20. Els altres participants van ser:



Jordi Ureña Lara	38:09
David Guinart Narvaez	38:13
Ferran Balcells Picart	41:21
Cristian López Hernández	44:01
Tabita Caballero González	44:02

*Inici de la temporada de triatló*

Ja s'ha donat el tret de sortida als triatlons a Catalunya, amb la disputa de les segones edicions dels triatlons Sprint a Blanes, i del Doble Olímpic a les Terres de l'Ebre.

A la prova de Blanes, els guanyadors absoluts van ser Joan Ruvireta i Ester Ferrer, ambdós membres del CN Vic-ETB, i a les Terres de l'Ebre va repetir victòria Xavier Torrades del CN Reus Ploms en categoria masculina, i en categoria femenina la guanyadora va ser Núria Pubill, del CNSJ Abadesses.

Per part del CN Terrassa-Cicles Morenito, a Blanes van participar:

Samuel Madrid	1.05.30
Sergi Mendoza	1.08.40
David Milán	1.14.41

A les Terres de l'Ebre enguany només va anar un membre de la secció, en Dani Laforet, que amb un gran parcial de córrer va obtenir una gran 79<sup>a</sup> posició final amb un temps de 5:18:41. D'aquesta prova cal destacar que potser s'hauria d'haver reduït la distància a nedar per les baixes temperatures de l'aigua, i que el circuit a peu ha canviat i millorat respecte la primera edició, corrents en aquesta ocasió per la via verda que voreja el riu Ebre.

29 Abril 2012

*IX Triatló Internacional B de Banyoles*

Tot i que les previsions meteorològiques no animaven gaire a pensar en una bona jornada, finalment a Banyoles es va poder gaudir d'una matinal increïble per a la celebració de la 9<sup>a</sup> edició del Triatló Internacional B de Banyoles, sobre una distància de 1500 metres de natació, 72 km de bici, i uns 19'5 km de cursa a peu. La distància de la natació es va reduir dels 2200 metres previstos degut a la temperatura de l'aigua, tot i que es podia haver nedit perfectament ja que realment l'aigua no estava gens freda.

Cal destacar el fort vent que va bufar sobretot a la segona volta del tram ciclista, així com la gran quantitat de caigudes que es van produir.

El guanyador en categoria masculina va ser el Joan Montguillot (CE Picornell), i en fèmines Ester Hernández (CN Reus Ploms) va ser qui es va endur la victòria.

Per part del CN Terrassa-Cicles Morenito, 15 participants van prendre part en la prova, on el millor classificat va ser l'Isma Ayestaran, aconseguint una molt meritòria 35<sup>a</sup> plaça, només 3 llocs davant de l'Hermies Busqué, sent decisiu el tram de córrer en la seva lluita particular.

05 Maig 2012

### Marató dels Monegros BTT

Amb aprop de 6000 participants a la línia de sortida es va celebrar la XII edició d'una de les proves de BTT més famoses del panorama europeu, la Marató dels Monegros, que permet fer dues rutes: una curta de 66 km i la prova reina de 119 km.

Aquesta competició és coneguda per la gran velocitat a la que es disputa, per camins pedregosos i amb molta sorra on les punxades són habituals. A més, en aquesta edició van poder "gaudir" de pluges torrencials en part del recorregut, que encara va donar més importància al fet de finalitzar-la.



Fins a 4 membres del CN Terrassa-Cicles Morenito van prendre part. A destacar la 38<sup>a</sup> posició absoluta de Martí Bigordà, a només 15 minuts del primer classificat.

La resta dels temps van ser:

Martí Bigordà	4:02:25
Xavi Bigordà	4:50:19
Dani Laforet	6:21:28

Pel que fa a la mitja marató, Pere Sánchez va fer una meritòria 458<sup>a</sup> posició amb un temps de 3:00:45.

### Triatló per equips del Prat

El 5 de maig es va disputar al Prat una nova edició del Triatló per Equips en modalitat sprint, amb distàncies de 750 m nedant, 20 km de bici i 5 km a peu.

En una prova marcada pel fort vent, que va dificultar moltíssim els trams de natació i de bici, l'equip A del CN Terrassa-Cicles Morenito va aconseguir una fantàstica 5<sup>a</sup> posició a la general, pujant d'aquesta manera al darrer esglaó del podi.

En categoria masculina, els guanyadors van ser els amfitrions del CN Prat-Triatló, i en categoria femenina, les guanyadores destacades van ser les noies del primer equip del CN Mataró.



El fort vent que bufava al Prat feia que l'arribada a la primera boia del segment de natació fos tota una odissea, ja que als primers 200 metres hi havia moltíssima corrent i fortes onades que impedièren nedar amb normalitat, i fins i tot visualitzar la ubicació de la boia. Una vegada superat aquest tràmit, la tornada fins a la platja era totalment favorable, però el desgast anterior es faria notar al segment de bici, on un fortíssim vent de cara a la tornada de cada una de les 3 voltes feia que l'esforç hagués de ser èpic. El darrer tram a peu va ser agònic, ja que el vent continuava bufant cada vegada amb més força.

Finalment, de l'equip A (Elias, Quique, Hermies, Casoni, Samu i Isma) van acabar els 4 membres justos per poder completar la prova, i de l'equip B (Balcells, Gràcia, Charles, Pardina, Riera i Freixa) van acabar 5 dels 6 membres que van començar. Els temps d'ambdós equips van ser:

Equip A	- 1.04.31
Equip B	- 1.12.20



13 Maig 2012  
*Triatló de Lloret*

En la 3ª edició del triatló sprint de Lloret de Mar, cal destacar la 27ª plaça absoluta d'en Manel Casoni, atleta del CN Terrassa-Cicles Morenito.

Els guanyadors absoluts van ser Iñaki Baldellou (CD Fasttriatlon) en categoria masculina gràcies a una fantàstica cursa a peu, i Anna Flaquer (Club Calella Triatlon) en categoria femenina.

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

Manel Casoni	1.09.23
Jordi Casas	1.17.21
David Milán	1.25.04

19 Maig 2012  
*XXXIII Triatló de Sant Feliu*

Destacar la gran actuació del Lluís Vila, que ha copat la setena posició absoluta (amb el sisè millor parcial en bici i el cinquè a la cursa a peu); a una cursa on la sorpresa ha estat la victòria del junior Genís Grau del Castellfollit Triatlo.

També cal destacar la posició 30 del Quique de Llorens, cosa que confirma el seu gran estat de forma, i juntament amb el nostre sub23 Albert Grimaldo (número 53 a la classificació absoluta i tercer a la seva categoria) ens han portat a la sisena posició a la classificació per equips.

La resta de participants van ser:

Jordi Ureña  
Sergi Mendoza  
Samuel Madrid  
Jordi Romero  
Germán Fernández

Felicitats a tots !!!!

*IM Lanzarote*

Debutant en el considerat Ironman més dur del món i amb els problemes logístics amb Iberia i la bici, cal destacar la gran cursa realitzada pel nostre company Daniel Laforet. Amb un temps total de 12:04:56 va finalitzar a la posició 551 (346 de la seva categoria), els respectius parcials van ser als 3800 m de natació: 1:15:32, els 180km en bicicleta amb un temps de 6:47:26 i ho va rematar amb una cursa peu realment bona : 3:44:21

ENHORABONA!!!!



26 Maig 2012  
*Travessa Volta a Sa Dragonera*

A una de les travesses de natació més espectaculars que es poden fer relativament aprop, la volta a l'illa de Sa Dragonera, el company Marc Guindó va poder gaudir de les tranquil·les aigües mallorquines per completar els 10.000 metres de la volta en poc més de 3 hores.

Segons paraules del mateix Marc, l'experiència ha estat increïble, ha fet un dia fantàstic, i el mar estava molt pla.

## 27 Maig 2012

### *Half Challenge Calella*

Aquest cap de setmana s'ha celebrat una de les proves més multitudinàries de triatló a Catalunya, el Half Challenge de Calella, que tot i que l'any passat va rebre el guardó de la FETRI com a millor prova nacional, enguany ha rebut moltes crítiques pel poc control que es va fer sobre els corredors que feien drafting. Inicialment estava previst que participessin només 1300 corredors, però en l'omplir les places, aquestes es van anar ampliant fins arribar als 1700 participants, que en un circuit de bici a 2 voltes fa molt difícil evitar que no es puguin crear grups de ciclistes.

La prova va ser guanyada en categoria masculina per l'alemany Per Bittner amb una espectacular cursa a peu, i en categoria femenina, la dominadora de principi a fi va ser la danesa Camilla Pedersen.

Per part dels atletes del CN Terrassa-Cicles Morenito, van participar i acabar en Santi Novellón, el Pere Garcia i el Germán Fernández, debutant aquests dos últims en llarga distància i aconseguint la desitjada medalla de finisher.

Els seus temps van ser:

Santi Novellón	5.29.51
Pere Garcia	5.46.23
Germán Fernández	6.47.34

### *Tavascà*

El diumenge 27 de maig es va celebrar la 3<sup>a</sup> edició de la Tavascà, l'anomenada Ruta dels Bandolers, amb sortida i arribada a Abrera, on va prendre part el triatleta del CN Terrassa.Cicles Morenito, Òscar Puntí.

És una prova amb BTT molt tècnica, que passant per Collbató va vorejant tota la falda de Montserrat, travessant corriols estrets i en ocasions de gran dificultat.

Després d'aconseguir l'any passat una meritòria desena posició, aquest any ha pujat un graó més obtenint una fantàstica 9<sup>a</sup> posició de la general, i 3<sup>a</sup> de la seva categoria, amb un temps de 4:10:12 pels 71 km de recorregut.

## 09 Juny 2012

### *XXVI Zarautzko Triatloia*

El passat 8 de juny es va fer una expedició de 21 triatletes del CN Terrassa-Cicles Morenito al triatló de llarga distància amb més solera del territori nacional; les distàncies van ser 2900m nedant al Cantàbric, 81 km en bici i 20 km corrents, tot en un entorn espectacular.

La natació des de la platja de Getaria a Zarautz amb l'aigua a 17° i amb fortes corrents i onades de 1.8 m van fer una bona selecció dels triatletes; després la bici amb un perfil força dur amb la pujada al mur d'Aia (pendents del 16%-17%) per finalitzar amb tres voltes pel mig del poble de Zarautz.

El nivell de la cursa amb triatletes nacionals de molt bon nivell.

El guanyador va ser el triatleta elit internacional de llarga distància Eneko Llanos del SVC-SEGURIDAD guanyador sobre distància Ironman a Lanzarote, Arizona,... va fer un temps de 3:57:02 i va ser el dominador absolut de la cursa; ja que li va treure més de sis minuts al segon (Mathias Hecht - 4:03:47) i va tancar el podi Pedro Miguel Reig del C.T Diablillos de Rivas (4:04:26).



Pels triatletes del CN Terrassa-Cicles Morenito:

- Lluís Vila Aguilar: excel.lent debut en triatló de llarga, tot i patir moltíssim en el seu segment fort que és el córrer va finalitzar en la posició 18 amb un tems de 4:28:12
- Setena posició per clubs: sent el primer club de fora d'Euskadi i sobre un total de 55 clubs; sobretot gràcies a la gran cursa Lluís Vila, de Ismael Ayestarán (4:41:43) i Hermies Busqué (4:46:30)
- Categoria sub23: cinquena posició del Ferran Balcells Picart. Va deixar-ho tot en bici i després va patir molt al segment de córrer; temps de 5:10:30

Els resultats de tots van ser:

Lluís Vila Aguilar	4:28:12	Ferran Balcells	5:10:30
Ismael Ayestarán	4:41:43	José M. Río	5:11:13
Hermies Busqué	4:46:30	Àlex García-Gascón	5:14:25
David Guinart	4:56:05	Daniel Charles	5:16:45
Carlos Restoy	5:02:38	Raúl Garcia	5:18:37
Cristian López	5:03:00	Jordi Pardina	5:24:57
Sergio Lozano	5:04:15	Jordi Romero	5:31:00
Àlex Frías	5:05:23	Xavi Aznal	5:41:32

En l'aspecte negatiu cal destacar els següents abandonaments:

- Jordi Ureña Lara: problemes estomacals
- Omar Laarbi: problemes físics
- Xavier Riera: hipotèrmia, el van haver d'ajudar a sortir de l'aigua els efectius de la creu roja.
- Sergi Mendoza: desqualificat injustament, segons els jutges per no aturar-se a l'àrea de penalització després de rebre una sanció. Està en procés de reclamació als jutges.

10 Juny 2012

*Triatló B d'Argelès-sur-Mer*

Diumenge es va disputar la primera edició del mig Ironman d'Argeles sur Mer.

La prova constava de 1900m de natació, 80km de bicicleta de carretera superant 4 ports de muntanya amb un desnivell positiu de 1800m i per acabar una mitja maratón.

Tres triatletes del C.N.Terrassa-Cicles Morenitos es van desplaçar fins la Catalunya Nord per disputar la cursa.

El Jaime Palomino no va poder prendre la sortida degut a una caiguda el dia abans de la prova que el mantindrà de 4 a 5 setmanes de baixa amb el colze fisurat.



Per la seva banda Enric De Llorens va liderar la prova tant en el segment de natació en el que va aconseguir el millor parcial com en la primera meitat del segment ciclista fins que va haver de plagar degut a molèsties musculars.

Així doncs la única component del CN Terrassa-Cicles Morenito que va poder completar la cursa va ser Patrícia Domínguez, essent 5<sup>a</sup> de la general i vencedora de la seva franja d'edat amb un temps de 6h 20' 35".

Els guanyadors del Half triathlon d'Argelès van ser els francesos Cyrille Balester amb un crono de 4h46'30' i Emmanuelle Noel del TOAC Triathlon amb un temps de 5h45'10".

16 Juny 2012

*Triatló de Cadaqués*

La 1ª edició del Triatló de Cadaqués es va disputar dissabte 16 de juny amb base a la platja Cadaquesenca de Port Lligat. El triatló constava de 1000m de natació, 24km de BTT i 5km de cursa a peu pel camí de ronda. A les 10 del matí davant la Casa Museu de Salvador Dalí els 200 triatletes participants van prendre la sortida.

Des dels primers instants de la natació el triatleta del CN Terrassa – CiclesMorenito Enric De Llorens es va situar al terçet capdavanter. Els tres triatletes van fer camí arribant destacats a la primera transició. Una ràpida transició permetia al de Terrassa sortir amb uns segons d'avantatge al tram de BTT. Però com la setmana anterior molèsties musculars no el permetien rendir al seu màxim nivell. En aquesta ocasió però, és va poder mantenir en cursa. El terçet capdavanter es va mantenir fins que una punxada en el tram més tècnic va impedir que el del CN Terrassa Cicles Morenito pogués lluitar per la victòria, arribant finalment a meta en una meritòria 3ª plaça absoluta.



La categoria femenina fou guanyada per la triatleta del ETB Vic Clàudia Galícia.

24 Juny 2012

*IM Niça*

El passat diumenge dia 24 de juny, 3 components del CN Terrassa-Cicles Morenito es van convertir en finishers al completar satisfactòriament l'Ironman de Niça. German Hidalgo, Ismael Oliver i Xavi Riera són els tres membres de la secció que van participar i finalitzar la prova, en principi descafeïnada per les destacades absències del català Marcel Zamora i de l'americà Lance Armstrong, però que no deixa de ser una lluita individual contra un mateix.

La forta calor que va fer durant la maratón que es disputa al famós Passeig dels Anglesos va fer perillar la integritat física d'algun dels nostres, però la força del cap que en aquests casos és molt més important que la de les cames va fer que tot i les adversitats pogués finalitzar.

Els guanyadors van ser Frederik Van Lierde en categoria masculina, repetint la gesta de l'any passat i batent el rècord de la prova amb un temps de 8:51:51, i Tine Deckers en categoria femenina, amb un temps de 9:15:06 i obtenint la seva tercera corona.

Els temps dels membres del CN Terrassa van ser:

German Hidalgo	11.46.49
Ismael Oliver	12:51:17
Xavi Riera	13.54.35

## TRI-ACTIVITATS DE LA SECCIÓ

14 Maig 2012

*Travessa de Comarruga*

Un total de 36 nedadors, la gran majoria membres del CN Terrassa-Cicles Morenito, es van aplegar a Comarruga per a participar a la 4<sup>a</sup> edició d'aquesta travessa, que ja és una cita ineludible al calendari de la secció de triatló.

Amb diferència respecte a l'edició anterior,enguany el mar estava molt calmat, i la temperatura de l'aigua era òptima per fer una travessa d'aquestes característiques. Les distàncies a escollir eren de 2000 o 4000 metres, tot i que algun valent es va atrevir a fer-ne 6000.

Al ser una prova no competitiva, no hi havia control de temps, tot i que la competència entre companys va fer que el ritme fos el mateix que si es tractés d'una competició. L'objectiu, però, era passar-ho bé i gaudir de la travessa, que es va celebrar sense cap incident, i va acabar amb el tradicional dinar de germanor entre els participants.

Agrair de nou a l'Òscar Puntí i a la seva família la celebració d'aquesta prova, i esperem que durant molts anys ho poguem continuar fent.



01 Juny 2012

*Volta a Estenalles TT*

El passat dissabte dia 26 de maig es va celebrar la ja tradicional Volta a Estenalles TT, en format contrarellotge, sortint des de la rotonda del polígon de Can Petit en direcció a Castellar, i tornant per la baixada del Coll d'Estenalles per a finalitzar a la primera rotonda que hi ha arribant a Matadepera. El recorregut és d'uns 80 km, i té uns 1500 metres de desnivell positiu acumulats.

La meteorologia va ser molt favorable, excepte als darrers km de pujada al Coll d'Estenalles on bufava un molest vent de cara, però es van aconseguir grans marques superant els temps de l'edició anterior.

A la prova oficial, l'Enric de Llorens va ser el millor amb una impressionant marca de 2:31:50, tot i que el dia anterior, de forma "pirata", el Lluís Vila havia reventat el cronòmetre amb un temps de 2:27:25.

1- Enric de Llorens - 2:31:50  
2- Martí Bigordà - 2:34:33  
3- Cristian López - 2:36:25  
4- Sergio Gaete - 2:38:28  
5- Jordi Ureña - 2:38:43  
6- Carlos Restoy - 2:42:39  
7- Ferran Balcells - 2:44:46  
8- Sergio Lozano - 2:46:29

9- Dani Charles 2:47:52  
10- Jordi Casas 2:48:43  
11- Jordi Romero 2:50:00  
12- Àlex Frías 2:50:40  
13- Jaime Palomino 2:58:57  
14- Xavi Aznal 3:01:50  
15- Alberto Diana 3:13:28



## CRÒNIQUES

### Travessa Sa Dragonera *Per Marc Guindó*

Arribo el dissabte a la tarda a Mallorca, un cop instal·lat al Hotel de Port de Mar el primer que faig és baixar a la platja amb el banyador i les ulleres per fer uns metres suau i provar la temperatura del mar. L'aigua és cristal·lina, però força freda per anar sense neoprè però directament em poso a l'aigua nedo uns 15 min tranquil·lament tot contemplant el fons marí i controlant el tema meduses (cap a la vista), la temperatura de l'aigua no és tant freda com sembla. Les sensacions són bones agafó molta aigua el cos sembla que vagi per sobre de la mateixa...

Es hora de dutxar-se i preparar-se per al "Briefing", recollim els dorsals i ens diuen que l'aigua està entre 19 i 20 graus i que el mar estarà tranquil: força del vent 1-2 i onades de fins a 0,5 m, la temperatura que s'espera per diumenge és una màxima de 27 i una mínima de 14, amb un dia assolellat. Aquestes dades realment em tranquil·litzen una mica. A més a més tindrem 4 avituallaments 3 dins de l'aigua i un a l'arribada. El primer es troba als 3.000, un als 6.000 i el darrer als 8.000 i si arribo a la meta fora de l'aigua un més.

A sopar i a dormir.

Ja és diumenge i ens llevem aviat, a les 8 ja som tot els nedadors a la magnífica illa menorquina de Sa Dragonera on es respira un ambient tranquil. Fa molt bon dia i el sol comença a escalfar i les Sargantanes comencen a despertar-se. Fem els últims preparatius, el grup 1 surt a les 9 i el grup 2, que és on em toca sortir a mi, sortim 10 min més tard. El primer grup ja ha sortit, jo m'unto amb 1kg de vaselina i acabo de col·locar-me el neoprè, l'estiro ben amunt per evitar que se'm carreguin les espatlles. Sense adonar-me'n ja sóc a l'aigua. 3,2,1 sortim cap a la dreta i comença l'aventura.

Quina passada, l'aigua és molt clara, el sol penetra dins l'aigua i la temperatura sembla soportable, ràpidament em poso al davant amb un grup força nombrós d'uns 12 nedadors, les sensacions són bones i el ritme força alt. A la que porto uns 500 m per sorpresa el meu ou, colló, testicle... com li vulgueu dir, surt del seu lloc habitual i se'm puja. Tant tirar amunt el neoprè passa factura jejejejejeje.

Molesta, però no fa mal, em concentro en el ritme que he de portar i aprofito per mirar el fons. Passem entre bancs impressionats de peixos i una fauna i una vegetació marina espectaculars. Quan encara no portem uns 2.000m comencem a passar grups de nedadors que han sortit abans que nosaltres, i quan passem el segon grup de nedadors el grup de 12 ha desaparegut, no hi ha ningú. Sembla que tocarà fer la guerra pel meu compte.

Amb un ou fora de lloc, però amb moltes ganes, arribo al primer avituallament, 3.000m han passat volant. Estic fresc i amb ganes de continuar, em poso l'ou al seu lloc, faig un glop ràpid de beguda isotònica i a nedar.

A pocs metres davant meu veig que hi ha un altre nedador, decideixo apretar una mica i posar-me al seu darrere a llepar una mica de roda. Un cop sóc tocant-li pràcticament els peus, un altre cop l'ou dret fora de lloc. No pot ser!!! Com molesta, em paro un moment per col·locar-me'l al seu lloc, però no hi ha manera i decideixo seguir amb molèsties però fins al final. Poca estona més tard rodegem el Cap de Llebeig, deixem la part sud de la illa i passem a la part nord. Si respiro cap a l'esquerra només es veu mar, el sol està a l'altra banda, les roques no el deixen passar i la profunditat augmenta fins a més de 80m. Ja no es veu el fons, i l'aigua sembla una mica més freda. Segueixo fent braçades, estic sol, no hi ha cap nedador a la vora, però els caiacs van aprop marcant el camí. En alguns moments que la roca es retalla una mica i deixa passar una mica el sol s'agraeix molt notar l'escalfor i veure com els rajos penetren a l'aigua fins a perdre's a la profunditat, tot un espectacle.

Tinc molta set, el ou fora de lloc vaig sol i les onades comencen a agafar alçada, això no fa bona pinta. No sé quants metres porto des que he sortit de l'avituallament, però ja deu quedar poc per al segon, que està a 6000m. El ritme és una mica més lent que abans i les bones sensacions van desapareixent.

Miro endavant buscant la barca amb l'avituallament, però no es veu res, començo a pensar que he parat poca estona al primer avituallament i això m'està passant factura. Segueixo nedant una estona i ja hauria d'estar l'avituallament aprop. Torno a aixecar el cap i res de res, no m'ho puc creure, això es comença a fer llarg i encara no porto ni 6000m! Passada una estona, no sé quanta, però a mi se'm va fer molt llarg, veig una barca amb una bandera groga. Per fi era l'avituallament, pujo una mica el ritme per arribar-hi abans.

Per fi ja sóc a l'avituellament dels 6000m! Em paro, em poso el famós ou dret al seu lloc i em baixo una mica el neoprè. Quin patiment, "Ja no podré ser pare?", em pregunto. Un cop tot al seu lloc demano aigua desesperadament, quina set. Uns glops d'aigua, un gel, un plàtan i més aigua...Ho necessitava, des de la barca em diuen que vaig bé, que porto un bon ritme, però no els vull demanar el temps que porto per a no desmotivar-me. M'asseguro que l'ou és al seu lloc i tornem-hi.

Vaig agafant un bon ritme de mica en mica, l'avituellament m'ha anat genial, les sensacions tornen a ser bones, les onades són una mica més grans i tenim el corrent en contra, però tinc forces suficients per a seguir a bon ritme, toca nedar amb els braços més estirats. Segueixo nedant sol, per sort a la meva dreta una noia amb un Padel Surf em crida "Ànims noi que vas molt bé!". Com s'agraeix que animin una mica, la noia em seguia tota l'estona, no parava de fer crits per animar-me i això em va donar molta energia i motivació, més que qualsevol gel o beguda isotònica. Vaig pujar una mica el ritme, al meu davant hi havia dos nedadors i els havia d'enganxar fós com fós. Aixeco el cap per a mirar endavant, ja són aprop i la noia em diu "Ja ho tens aquí, a aquesta punta ja gireu cap a la part sud un altre cop i les onades les tindreu a favor".

Abans de girar el Cap de Tramuntana ja he enxampat els dos nedadors. Ara les onades ens empenyen i ens ajuden a nedar, tot i que gràcies al suport que m'han donat el tros més dur ha estat el més agradable. Ja no me'n recordava de l'ou, està al seu lloc i ja no em dona problemes.

En poca estona torno a alçar el cap i veig una barca amb una bandera groga a pocs metres, és l'avituellament dels 8000? No m'ho puc creure! Aquests darrers 2000m han passat volant i em trobo perfectament bé.

Un cop a la barca els demano una mica d'aigua, m'hidrato bé i em menjo un tros de plàtan. Ja s'acaba, queden uns 1500m i tenim les onades a favor, el sol escalfa i tornem a veure un fons increïble de Nècores i peixos. Un dels nois que està parat a l'avituellament em diu: "Som-hi?" I vam començar a nedar un al costat de l'altre.

Portem un bon ritme, tinc bones sensacions i em queda energia per a arribar fins al final. Provo d'augmentar una mica la freqüència de les braçades, agafar molta aigua i augmentar el ritme. El company em segueix. De tant en tant em despisto mirant els fons i sembla que perdo una mica de ritme, però val la pena, les vistes són espectaculars. Aixeco el cap, ja puc veure la boia que ens marca l'entrada cap al petit port de l'illa de Sa Dragonera. Ha passat el temps volant, no em puc creure que ja estigui acabant, tan sols em queden uns 200m. Aquí sí que decideixo que és hora de donar-ho tot, començo a picar fort de peus, el company sembla que no em segueix. Ja sento el caliu de la gent animant des de fora l'aigua, això em dona més energia encara. Apreto una mica més. Ja s'acaba i no vull acabar, em trobo bé i la bellesa de la zona és BRUTAL.

Últimes braçades, arribo, passo pel control del temps: 3h i 7 min, quina satisfacció!!! És un bon temps, però l'objectiu era acabar i gaudir. Objectiu més que aconseguit!!!!

Espero que arribi el company que ha quedat una mica enrere, ens felicitem i sortim de l'aigua entre aplaudiments amb un gran somriure. => QUE M'APUNTIN PER L'ANY QUE VE!!!

"Moraleja": Tot està dins el cap, si penses que pot, POTS!!! I no val la pena tirar tant amunt el neoprè, millor que es carreguin una mica les espatlles!!!! Jejejejejeej!!!





**BH**  
zarauzkotriatloia



Per Xavi Aznal

Els dies previs estava bastant acollonit per l'exigent temps de tall de la natació, si a això afegim els nervis clàssics davant d'una prova com aquesta no les tenia totes amb mi. Tammateix, dissabte a la platja abans de començar estava prou relaxat, només vaig cometre l'error de no posar-me protecció solar amb el que m'ha quedat la característica marca identificativa del mono triatlètic a l'esquena (sí, ja se que estava núvol, però els simpàtics gens de pelroig és el que tenen... :P).

Ens col.loquem a la sortida amb l'amic Pardina de la meitat cap enrere i a l'esquerra (es gira a la dreta) per evitar problemes i... cap a l'aigua! De seguida agafo el ritme sense gaire cops i agobiament (l'experiència és un grau, i més si no et fa res sortir des de darrere :P). Arribo a la primera boia nedant amb bastant gent al voltant, això em relaxa, em despreocupo de l'orientació i em concentro en anar seguint el ritme de la gent, ara el de la dreta, ara el de l'esquerra, ara a peus... Sí que tinc la sensació que la segona boia no arriba mai, finalment la veig com a 100 o 200m a la meua dreta, ens hem obert moltíssim, no passa res, jo a lo meu seguint a la gent. Finalment veig les dues boies finals i les onades comencen a trencar... intento agafar-les lliscant i aguantar la posició quan el mar et tira enrere... Així, poc a poc fins a fer peu bastant lluny encara de la platja.

Em criden des de darrera, és el Guinart que surt a la mateixa alçada que jo. Arribar a la platja ens costa i ens deixa les cames carregadetes per a fer la transició. Miro el crono: 52min (cony! Està molt bé!).

Em prenc amb calma la transició (sí mister, amb massa calma!! jajaja). Jo necessito posar-me mitjons, guants, ulleres i sobretot el meu buff vermell de 'Give Peace a Chance'. Sortiria abans sense bici que sense aquest complement hippie ;)

Començo la bici notant-me no massa fresc de cames, al cap d'uns quilòmetres m'atrapa el Pardina, farem la bici plegats, ara ell davant, ara jo... Fem les dues primeres voltes a ritme còmode, entre ànims de la gent al passar pels pobles (quin ambient!) i un intercanvi d'opinions amb un jutge amb molta mala llet que ens diu que ens distanciem quan era bastant impossible deixar la distància reglamentària pels propis ritmes de la gent (a més ningú estava fent drafting). Aquest avís de males maneres em molesta, jo sóc especialment escrupulós amb el drafting perquè considero que és enganyar-te a tu mateix i sempre m'aparto de la roda, d'això a deixar 12m com ens cridava... Com que sóc l'únic que es rebota, es queda amb la meua cara i passarà dos o tres cops més amb la moto mirant-me sense més conseqüències :P

Arribem al mític mur de Aia (arigato gozaimasu Shimano Compaq-san! :P), poso el 34-25 i amb mooolta calma cap amunt que això no se quan durarà. Em torno a creuar amb el Pardina a mig mur (vaja lloc per trobar-nos! :P), si s'ha de fer, es fa i... ho fem. Baixada cap a Orió amb calma que ja vaig bastant justet, el Jordi aquí se me'n va i ja no el veuré fins a la meta :)

Acabo la bici en el temps més o menys esperat. Queda un passeig per Zarautz!

Transició i a córrer! Començo a poc més de 5' el km... ja veig que patiré, vaig molt justet. Per variar, fa estona que ja no puc menjar, però de pitjors n'hem sortit. Poc a poc, tirant de cap, vaig empassant-me kilòmetres amb els espectaculars ànims de la gent i clagues diverses :) Només m'he d'aturar breument a caminar en un parell d'avituallaments de l'ultima volta, i els 3 darrers km. del tirón fins la meta. 5h41m.

Correctíssim temps pel meu nivell i entrenament :)

Acabo molt petat però de seguida recupero bé, senyal que he assimilat bé l'esforç, a punt pels pintxos i zuritos que cauran!

Darrerament estic bastant saturat mentalment de triatlons, però si s'escau aquest és un triatló per repetir sens dubte!

Salut i cuideu-vos!



*Per Isma Ayestarán*

Abans de començar la cursa, ja sabia que hauria de tirar de les meves reserves d'optimisme perquè factors en contra en tenia uns quants: abans de sortir de Terrassa havia perdut les ulleres de natació amb el que hauria d'estrenar unes noves comprades a la Expo, a mig camí me n'adono que m'he descuidat el Garmin a casa, a control de boxes em diuen que el casc està trencat i tinc 15 minuts per anar corrents a una botiga a comprar-ne un altre de nou..... buffff!!!!.

M'ho prenc amb bona lletra i, per fi, aconseguixo estar a la cua esperant l'autobús que ens portarà a Getaria des d'on surt la cursa.

Entre un fantàstic ambient sortim tots i em passo els primers 300 metres rebent cops de puny i patades mentre els cossos es van barrejant uns sobre els altres fins trobar un forat "tranquil" en el qual exhibir el meu impecable estil (léase la ironia).

El cert és que em noto molt bé nedant i crec que vaig avançant amb força. Des de la primera boia vaig veient a l'Hermies a la meva dreta i això es sempre sinònim d'estar fent un bon parcial.... aquest cop, malauradament, no va ser així.

Analitzant a posteriori els temps, estic prou segur que el fet de nedar excessivament a l'esquerra de la costa (de fet, veia les embarcacions molt a prop meu) ens va suposar fer més metres de natació (o avançar per zones amb corrents adverses) ja que les diferències que es van fer entre Sergio (o Hermies) i la resta de companys haurien d'haver estat una mica més amplies.... però tot forma part del triatló i les suposicions que es puguin fer a priori, a vegades perdent el sentit quan baixem a les trinxeres.

En el meu cas haig d'afegir els grans problemes que vaig tenir per sortir de l'aigua. A 200 metres de la costa les fortes onades ja es noten venint des de darrera.

–Es hora de surfear!-, em dic a mi mateix. I mirant enrere espero que arribi la següent onada per disposar-me a remar fort quan aquesta m'inxampi.

Dit i fet.... Arriba l'onada, noto com m'aixeca i m'empeny endavant aprofitant aquest moment per bracejar a tope esperant avançar molts metres seguint aquesta tècnica. Veig que quasi bé he arribat a l'alçada de tres nois de la creu roja que esperen drets a la meva esquerra. Em dispo a aixecar-me i .... merda!... on collons és el terra????? No puc clavar peus mentre sento una força que em succiona enrere portant-me novament al punt d'inici.

Repeteix durant varies ocasions la iteració "surfeig/fallida en posar peus/succió allunyant-me dels nois de la creu roja" fins que noto una forta rampa al bessó dret que m'obliga a regirar-me cridant al temps que intento flexionar-me el peu per fer baixar el muscle. Òbviament, la força de les onades em centrifuga una i altre vegada mentre començo a patir realment per sortir de l'aigua. Vaig veient de reüll com multitud de triatletes van avançant amb dificultat per la banda dreta de la platja. Podria haver estat fàcilment el tall d'una peli de zombies, si no fos que els neoprens restaven credibilitat a l'escena.... i jo lluitant amb el meu bessó pujat per trobar terra ferma on anclar els meus peus.

En un moment donat ho aconseguixo. Poso els dos peus a terra i prenc una posició vertical pregant que la propera onada trigui en arribar els segons que necessito per agafar tracció i avançar els metres que em distancien dels nois de la creu roja.

Un pel descol·locat per tot el que he passat, camino lentament passant als nois que em van dient coses que no puc comprendre... no crec que parlessin en basc... en aquell moment no entenia res, ni que em parlessin en català.

Pujo a boxes encarant el passadís central, on havia d'estar reposant la meua bici. Passo corrents per davant però no la veig, giro enrere i torno a no veure-la. Em paro i veig clarament el rètol amb el número 178, el meu dorsal... però allà no hi és.

De sobte m'adono que la bici està girada cap a l'altre cantó de la barra. Suposo que els jutges li han donat la volta tot i que el meu número està col·locat mirant el passadís central dels boxes. Sense pensar-hi gaire, passo per sota de la barra (no està permès) i esperant escoltar el xiulet d'algun jutge començo a treure'm el neoprè encara sota l'efecte irreal que m'ha produït la natació.

Trigo quelcom més del desitjat però per fi estic sobre la bici amb la intenció de posar el crono mental a zero i començar una nova cursa. La idea original era reservar durant aquest parcial i, tot i que el més senzill hagués estat caure en l'error de posar-me a pedalar amb força per recuperar el temps perdut, tracto de mantenir la calma i seguir ferm al plantejament inicial.... la cursa és molt llarga i hi ha temps de tot.

Pujo Meagas a plat però còmode, dalt de tot veig de reüll al Mendo ficat al penalty box però me n'adono tard com per dir alguna cosa. Les dues primeres voltes les passo amb comoditat reservant per la tercera, on està realment la clau de la cursa. Si et passes els primers 60 kilòmetres, tens molts números d'acabar fos a Zarautz... la tercera volta és mortal... i encara ens hem de baixar de la bici i fer 20kms a peu!

Tot i així, tinc les cames fortes. Sense massa esforç aconseguixo passar a companys de la secció que són veritables bèsties en bici: Ureña, Sergio, Ferran i Alex GC.

Arriba la tercera volta i la terrible pujada al "muro de Aia". En el meu cas, el fet d'haver reservat i portar un tercer plat amb 32 dents, em permet pujar avançant a molta gent però no puc deixar de pensar que és una pujada mega-bèstia! Hi ha gent que a posteriori va comentar que no era per tant però a mi em va semblar una zona on fàcilment es podia posar peu a terra. Per sort, els ànims de la gent i l'adrenalina del moment mantenien a la majoria de triatletes fotent cops de ronyó fins dalt del port.

Baixada ràpida i encara 1,5kms de fort desnivell des d'Orio per acabar de minvar les forces d'aquells que han arriscat massa.

Noto les bateries força plenes i em vull donar un homenatge pujant aquest tram final. Baixo algun pinyó i començo a passar a gent com si anés en moto mentre la majoria dels que avanço em miren sorpresos veient la diferència de velocitat.... brutaaaaa!!!!.

Arribada a boxes, canvi de sabatilles i miro el crono per saber en quin moment començo el parcial de córrer: 3h21' en aquell moment.

Els primers kilòmetres són de tanteig. Hi ha moments estranys però tot es va posant a lloc fins trobar un ritme per sensacions en el que mantenir-me per afrontar la cursa a peu. Arribo al km5 veient, amb sorpresa, que han passat 20' exactes d'ençà que vaig mirar el rellotge i els meus peus reboten sobre l'asfalt de forma fluida camí del km10 que passo en 40' clavats.... estic sorprès doncs no havia suposat anar a aquest ritme durant tanta estona...

La segona volta, a una zona de llistons de fusta situats a la platja, se'm fa una mica més pesada però el meu cos encara avança amb facilitat i no paro de passar gent.

En el moment de començar la tercera volta, sobre el km 13 on està tota la claca animant a dojo, veig que estic agafat a l'Hermies qui em treia més de quatre minuts en començar el parcial a peu i això em confirma que estic fent una magnífica cursa a peu. Em poso un moment al seu costat, em diu que va fos i, tot i que poca cosa puc fer, li recomano que mengi una mica i paciència.... jo torno a engranar el meu ritme creuer i arribo al km 15 en 1h clavada... encara a 4'/km... acollonant!!!.

Els darrers 5kms són 20 minuts més d'agradables sensacions sentint-me amb forces per seguir mantenint el ritme i picant les mans de tots els nens i nenes que ens animen als dos cantons del recorregut. Prenc la preciosa goma blanca que m'indica el darrer kilòmetre de glòria i quasi sense tocar el terra passo la impressionant zona de tanques repleta de públic esperonant entre crits i aplaudiments.

Encaro els metres finals de la cursa i llenço dos petons al cel, un pel meu pare i un altre per la meva sogra... és un homenatge massa petit per ells però eren gent humil... segur que ho sabran valorar.

Estic molt content de tot plegat. He aconseguit remuntar de la posició 250 que tenia sortint de l'aigua fins a la 62 en la que he quedat, m'he divertit, m'he mantingut fort a nivell mental i he fet el parcial a peu de la meua vida... què més es pot demanar?.

No queda més que felicitar a tots i cadascú dels que vau poder finalitzar i, als que no, animar-vos a repetir l'experiència analitzant què ha pogut fallar en aquesta ocasió.

Als altres patidors de la jornada, els acompanyants... mil milions de gràcies per sempre ser-hi allà, el vostre somriure són els meus gels durant la cursa. Sense cap mena de dubte com un grup de gent especial els del CNT.... no canviem mai!.



*Per Xavi Riera*

Aquesta és la crònica d'una trista jornada per a mi.

Arribem a l'hotel de Zarautz a les 4:15 del matí (sortim tard de la feina i ens equivoquem de camí), un desastre. A les 8:00h del matí ens despertem per esmorzar bé, recollir dorsal i preparar les coses. La sorpresa és que fins les 9:30h no podem esmorzar, tot tancat! Jo continuo mig enconstipat i amb dècimes de febre, em prenc 2 termalgins i estic reventat. Deixem les coses a box i mengem un plat de pasta. Agafem el primer bus i una hora abans ja estem a Getaria.

Jo no estic nerviós, però sí inquiet, a Comarruga vaig patir molt fred i símptomes d'hipotèrmia. Aquí temo no acabar la natació pel mateix. El temps no m'acompanya i ja a la platja tinc fred. Em poso vaselina, neoprè i em mullo les cames, no acabo d'entrar a l'aigua per por a agafar fred abans de sortir. Em poso dos gorros i res, donen la sortida. Vaig a la dreta i nedo còmode però des dels primers metres amb dificultats per a entrar la cara dins l'aigua, tinc molt fred!

Augmento freqüència de braços, però no la temperatura corporal. Vaig bé perquè tinc molta gent al voltant, passo la primera boia i em costa molt arribar a la segona i arribo, però esgotat: no puc tancar els dits de les mans i crec que no moc gens les cames. Nedo braça uns metres, em trec les ulleres i m'examino a veure què passa.

En segons se m'apropa la moto de la Creu Roja, em pregunta com estic i em tremola tant la mandíbula que gairebé no puc parlar. No em vull retirar, però em pugen sí o sí a la barca, i a partir d'aquí el meu cos tremola sense parar. Ara sí que tinc una bona hipotèrmia! Crec que el poc descans la nit anterior i l'enconstipat van ajudar!

Em deixen a l'hospital uns 30' fins que recupero temperatura.

Una llàstima i una lliçó, mai he abandonat cap prova, però aquest cop era impossible acabar.

Després vaig gaudir veient la gran actuació de tots vosaltres, en molts moments se'm posava la pell de gallina de veure com anàveu de bé i com patíeu a la vegada.

Em trec el barret amb l'actuació de tots!!



Per Quique

Dissabte mentre fèiem l'activació, el Jaime i jo vam topar a una velocitat estúpida, jo estava quasi parat i ell aniria a uns 15-20km/h. Resultat: el Jaime té el cap del radi fisurat, guix entre 3-5 setmanes!

I la meva bici va quedar inversemblantment feta un cromo, m'imagino que al rebre l'impacte del Jaime en un angle de 90 graus hi deu ajudar, però us prometo que veient la topada sembla impossible la destrossa.

Total, que dissabte al vespre, tot i el mal cos que se'ns va quedar, vam decidir que la Patri i jo faríem el Half! Jo aniria amb la Bici del Jaime!

I la cursa: doncs la Patri bé, patint moltíssim perquè la bici és molt dura, però ella pot amb tot. És una crack. Surt primera de l'aigua a 3min del primer (jo), arriba amb la bici la 4, i acaba 5ena de la general! Guanyant la seva franja d'edat! (no hi ha foto perquè no ens vam quedar al podi ).

En la meva opinió podríem considerar-ho el germà petit de l'Altriman. Pel tipus de circuit, anar encadenant ports sense trams de descans, on s'acaba la baixada d'un comença la pujada de l'altre. Pel tipus de carreteres típicament franceses: molt estretes, amb l'asfalt rugós que t'obliga a estar sempre en tensió, inclòs baixar suposa un desgast. Treure una mà del manillar per a beure aigua o menjar una barreta es fa difícil. No hi ha cap treva, no és pot recuperar en tot el circuit.

Bé, hi ha uns 200m de pla amb bon asfalt entre el final de la baixada de la Madeloc i l'inici de la carretera del coll de Banyuls !

I per la meva part agredolç. Per un costat bé perquè em vaig veure amb forces i opcions de lluitar pel podi tot i que això m'hauria obligat a córrer la mitja en 1h30min. Haguèssim estat per allà. I per l'altre, desmotivats amb tot el que havia passat el dia anterior i confós amb el que va passar durant la prova. Realment va ser la postura que em va deixar clavats, o va ser un defalliment??

La natació molt bé. A la primera boia em vaig posar primer i vaig anar controlant el ritme del grup capdavanter amb relativa comoditat. A falta de 200m un miniesprint amb un altre per a sortir primers de l'aigua. Jejeje, havia fet tota la natació al davant i volia sortir primer de l'aigua que tenia tota la família a la platja ;).

Transició correcta, comencem a pujar la Madeloc (8km al 8-9%), les sensacions boníssimes, com el dia de la volta al parc. La bici del Palomino pesa una burrada, uns 10kg i el lastre extra el noto moltíssim a cada pedalada, però pujo fort. Coronem amb un minutet sobre el 2on i uns 4-5 sobre 3 i 4. Començo a pensar que tinc opcions reals de podi!! Pensament que desapareix als primers metres de baixada! La bici em va enorme talla 58 per la meua 54 i no la puc controlar de cap manera. El 2on em passa quasi al final de la baixada. Ja al segon port, el Coll de Banyuls que són uns 5km de fals pla amb algun repetxon més dur i 2km finals al 13-14% i molt mal asfalt, començo a notar com tota la musculatura se'm tensa moltíssim. Els isquios em fan mal, com si algú els estigués estirant. Total, que vaig aguantant al primer a uns 10-20m com puc, sento molta impotència perquè podria anar molt més ràpid, però cada cop el meu moviment muscular és més i més reduït, cada cop estic més tens. Coronem junts i ja a la baixada, que està plena de tobogans de pujar a plat, m'adono que estic plorant de dolor, i em ve al cap una frase que em van inculcar quan feia Alpinisme: " We do what we do cause it's fun" (Fem el que fem perquè és divertit). I jo ja feia estona que no em divertia. Poso el molinillo i cap a casa!

En arribar a boxes no podia ni baixar de la bici de lo tenses que tenia les cames.

Ahhh, i lo millor del finde, mireu què tenien preparat els Palomino's a les rampes més dures del circuit! És que la carretera tota grisa es fa tristona, no? Una mica de pintura li dona alegria ;)! Fins a 10 pintades al llarg del Coll de Banyuls!

Palomino lo siento mucho por el codo. Molts ànims!!!!!!



*Per Patrícia*

Aquest segon trimestre de l'any ha estat molt intens des del punt de vista esportiu. Molts membres de la secció han assolit el seu objectiu de la temporada (Zarautz, Argelès, IM Niça, IM Lanzarote), acabant el mes de juny d'una manera més relaxada i descansant física i psicològicament dels reptes aconseguits.

No sóc molt hàbil realitzant cròniques, ni tampoc és la meua intenció, però penso que és imprescindible escriure sobre com un cap de setmana bastant 'desastrós' pot minimitzar-se en un instant i fer que l'emoció envaeixi el cos.

Com la majoria de vosaltres sabeu, l'expedició a Argelès va patir un cop físic i anímic bastant fort, quan el dia abans de la prova el Jaime i el Quique van caure de la bici, amb la consegüent fisura del cap del radi del Jaime i el trencament de la bici del Quique.

En aquell moment, òbviament, només es pensa en la salut i el mal no és tant quan veus que no ha passat res 'greu', que tot és 'arreglable' i que, per sort, estem tots bé.

Un cop en fred, t'adones que la lesió implica un mínim de 4 setmanes de guix (amb la corresponent baixa laboral), més el període de rehabilitació i recuperació, i que més de mitja temporada esportiva se'n va enlaire, a més de la dificultat de moviment que implica tenir enguixat un braç des del canell fins a l'espatlla.

I, si parlem de la bici, doncs és purament material (i una mica sentimental), però implica una despesa econòmica bastant important...

Dissabte tarda, tornant de l'hospital de Figueres, arriba el moment de plantejar-se què fer al dia següent. El Quique no té bici, però el Jaime li ofereix la seva i veiem que, baixant el seient i adaptant una mica la potència, és 'factible' que hi pugui participar, encara que no de la manera més còmoda possible.

Deixant de banda la vessant 'material', anímicament ens trobem bastant baixos de moral per tot el què ha succeït el dia abans, i tot el que implica respecte als dies futurs. Tot i així, entre tots decidim que hem vingut aquí per a alguna cosa, i que sortirem a fer la cursa de la millor manera que puguem, deixant-nos la pell.

El dia de la cursa la logística es complica una mica, ja que hem de començar a pensar que el Jaime necessita que el portin als llocs, ja que no pot conduir. Tot i així, admiro la seva entesa i el seu positivisme, veient que s'aixeca d'hora i una hora abans de la sortida està a la platja com el que més. Ja sé que estem parlant d'una lesió que implicarà 2 mesos de total recuperació, que és insignificant, i que podria haver estat pitjor, però tots sabem el que implica anímicament des del punt de vista esportiu. Per tot això, penso que la seva actitud des del primer moment ha estat d'una gran ajuda per a la seva recuperació i des d'aquí vull donar-li ànims i l'enhonorabona per afrontar aquest revés de la millor manera possible.

Comença la cursa i la natació és un segment del què gaudim enormement pel bon estat de la mar, però sobretot perquè en total som 70 els 'bojos' que ens hem atrevit a apuntar-nos a aquesta aventura. El Quique surt primer dels homes i jo surto segona de les dones.

Arriba el moment d'agafar la bici. He de reconèixer que aquesta prova m'ha inquietat bastant des del dia en què ens vam apuntar. El seu perfil és bastant dur, les temperatures poden arribar a ser altíssimes i l'asfalt de les carreteres franceses deixa molt que desitjar; però per contrapartida el paisatge és espectacular, l'ambient i l'organització és de 10 i, en el fons, que el Jaime es decidís a apuntar-nos em donava una certa seguretat de què era un repte que podíem assolir.

Com deia, agafem la bici i al meu cap en tot moment hi ha la sensació de que em falta alguna cosa, de que el meu company no està a la mateixa situació que jo, que està a l'altra banda i que no pot gaudir d'una cursa que ha significat un objectiu per a tots dos durant uns mesos. En tot moment el Jaime està al meu cap, i una gran part de mi vol acabar (i acabar bé) per a homenatjar-lo en aquests moments.

No sé si ho sabeu, però el circuit de bici surt del poble d'Argèles, puja al cim de la Madeloc, baixa per l'altra vessant, passa pel coll de Banyuls i va fins al poble següent, on donem la volta i tornem pel mateix circuit, però fent els ports en sentit contrari. En total, uns 2000m de desnivell amb rampes bastant dures i quasi cap moment de 'pla' per a poder recuperar les cames i menjar alguna cosa.

Enmig d'aquest 'panorama', de sobte hi ha quelcom que fa que tots aquests pensaments s'esborrin de la meua ment i una sensació d'agraïment i emoció m'envaeixi.

De sobte, quan comença la pujada al coll de Banyuls, una pintada a l'asfalt crida la meva atenció: 'Comença l'alegria', diu. Aquesta frase em resulta molt familiar, però no li faig gaire cas i penso que és una coincidència i res més.

Continuo pujant pel coll i, novament, una pintada comença a fer-me pensar que no és una coincidència: 'Podesss' i després 'No te rindas'. En aquest moment ja començo a pensar que és massa casualitat, que no pot ser.

Un cop arribo a dalt del coll de Banyuls, comencem el descens cap al poble on haurem de donar la volta, és aquí quan unes noves pintades a l'asfalt em fan estar segura que gens és casualitat: 'Mapache Team' i 'Patricia-Palomino' es poden llegir en lletres de 2 metres pintades en blanc sobre l'asfalt.

És en aquest moment quan m'envaeix una gran emoció, fins al punt de sentir caure les llàgrimes i notar que tinc la pell de gallina: el nostre company i gran amic Quique ha vingut fins aquí per a pintar aquestes lletres i donar-nos una gran empenta i moral per a saber que sí, que podem acabar i que acabarem.

La sensació és una mica agredolça, ja que en aquest moment també penso que el Jaime no està aquí, no ha pogut córrer la cursa, i que la sensació que estic sentint en aquests moments no l'estic compartint amb ell, i se'm fa estrany perquè estem acostumats a compartir moments com aquests a sobre de la bici i em falta alguna cosa...

Com acabem la prova ja ho sabem: el Quique, després d'anar primer a la bici durant una bona estona, arriba a la transició amb rampes a les cames i decideix no córrer. I jo acabo 5a noia, després de veure com les companyes franceses estan fortíssimes a la bici i notant que mai fins ara m'havia sentit tan 'buida' a l'últim segment de la prova.

De fet, els resultats per a mi no són importants, vull dir que el meu objectiu en escriure aquestes lletres no és fer una crònica d'una prova, sinó donar a conèixer el que per mi ha estat un dels moments més emocionants que he viscut realitzant una triatló, i agrair al Quique que es prenés la 'molèstia' d'anar fins allà i pintar aquestes frases per a animar-nos el dia de la prova.

És un moment que difícilment oblidaré, que difícilment es pot agrair, i que ha quedat una mica enterbolit per no estar tots junts, i no poder viure-ho tots tres.

Això sí, hi ha la promesa de tornar al setembre (un cop recuperat el Jaime), fer el mateix recorregut i poder gaudir, ara sí, de l'emoció tots tres junts, l'equip 'mapache' (prometo foto).

Aquesta 'estranya' crònica va pel Jaime, per la seva paciència i actitud positiva, i pel Quique, pel seu regal. És un honor poder compartir aquests moments amb vosaltres, fem un gran equip.





*Per Germán Hidalgo*

Un sueño hecho realidad.

Me acuesto el sábado noche a las 22.15, después de una tarde de tensión con problemas técnicos de la bici. Empiezo a dar vueltas de un lado a otro, y al final logro dormirme. Entre vuelta y vuelta iba viendo las horas pasar, y pensaba...joder al final no voy a dormir nada. Toca el despertador y tal como acordemos, quien se levante primero llama. Esta vez llamo yo. Buenos días, ha llegado el día de la guerra (le dije), dentro de 3/4 nos vemos abajo.

Bajamos hacia boxes, y vaya ambientazo que hay ya esas horas, es impresionante. Preparamos las bicis y nos vamos a la orilla. Mientras nos acercábamos a la orilla, íbamos decidiendo que si a la izquierda o hacia la derecha. Al final decidimos a la derecha, en la zona de 1.14.

LLegó la hora. Nos tiramos al agua, y aquello era lucha libre. Madre mía!!!, cuántos palos me dieron, esto parecía una sprint. Y eso que en larga dicen que la gente va más tranquila. A sobrevivir como se pueda...golpes en la cabeza, en las piernas, uff... A 150 metros de la primera boya, me dan un golpe en el pie, y noto como el chip ya no está tan sujeto como antes. Mierda!!! a que se me cae!!!! me paro, me miro el tobillo, y efectivamente, tengo desplazado el velcro. Me paro y voy a colocarmelo bien, cuando giro la cabeza.....la ostia!!! esto es una estampida de brazos y pies, muévete como sea, que aquí la peña me ahoga. Y pienso...no creo que tenga la mala suerte de que me den otro golpe y me lo quiten. Pasa un minuto, y....otro golpe. Ahora ya siento como se me sale del tobillo. Mierda...ahora ya no hay vuelta atrás. Agacho la cabeza y veo el chip cómo se va hundiendo y desapareciendo.

Salgo del agua en la primera vuelta, y veo a mi mujer, mis hijos, mis amigos y a la mujer de Isma. Primer subidón, de unos tantos que me dan. Me vuelvo a lanzar al agua, y acabo la segunda parte de la natación muy tranquila. Total 1.10

Hago la transición, cargo los bocatas, y me subo a la bici. En ese momento me dicen que está Isma también haciendo la transición. Giro la cabeza, y lo veo. Lo llamo y nos saludamos.

Empiezo el tramo de bici. Todo de momento muy bien. Parece que las piernas funcionan. Antes de llegar al puerto del Ecre, veo a Xavi. "¡¡¡Ostras Xavi!!! ¡¡¡Cómo vas!!!". Me dice, "Voy muy bien. Demasiado bien me parece". Y yo también le digo lo mismo. Y le comento, "creo que voy demasiado rápido. LLevo una media de 31.5, y no sé si será demasiado". Y me dice, "No te preocupes, que ahora te bajará ya lo verás". Empieza la subida, y vamos juntos todo el rato, hasta que noto que las piernas no van como siempre. Decido bajar el ritmo un poco, y le dejo que se vaya. Llega un falso llano y allí lo volví a coger, y le dije, "¡¡¡Venga Xavi!!! ¡¡¡Vamos!! ¡¡¡Vente conmigo!!!". Y él ya me dijo que tirara. En la parte dura del puerto, notaba que en la subida no andaba como siempre, y decido bajar el ritmo e ir haciendo chino chano, y disfrutar del precioso paisaje. Las buenas sensaciones las tuve a partir del 90, ahí, ya noté que la maquinaria se había calentado y que empezaba la cosa a funcionar. En los siguientes puertos decido ir reservando y bajo el ritmo. La gente me pasa por el lado como motos. Y yo agacho la cabeza, y a lo mío. Y me digo a mi mismo, éste es un Ironman y no es Sprint. Aquí queda mucho Rock&Roll todavía.





En la bici fui comiendo y bebiendo. Pero lo que hacia más era beber que comer (cosa rara en mí), me apetecía mucho. Hacía muchísima calor. Lo que hacía, era escuchar lo que el cuerpo me pedía, y yo se lo daba. Me comí cuatro panecillos de leche con jamón, de los siete que llevaba (prefería que me sobraran a que me faltaran).

LLego a Niza, hablo con un árbitro, y le explico que el chip si lo quiere que está en el fondo del mar, jejejeje. Me dice, "No problem!" y me da otro. Joder, ¡¡¡¡qué eficientes!!!

Me pongo en marcha para correr la maratón. Y me pregunto..."¿Ahora tengo que correr 42km con la que está cayendo??? ¡¡¡Madre mía!!!". Y me digo a mí mismo, "¡¡¡Venga, con un par!!!"

Me pongo a correr, y cuando me doy cuenta escucho un montón de voces, joder ¿¿¿que es eso???? ¡¡¡Buahhhhhh, si son los míos!!!! ¡¡¡Subidón de energía!!!! El depósito psicológico arriba del todo. Con esto ya tengo para 10km garantizados. Me empieza a dar flato, y empiezo a notar un poco de pesadez en la barriga. Paso por el primer avituallamiento y bebo dos vasos de agua y un gel. Los dos vasos de agua bien, pero el gel no me hizo mucha gracia, estaba que parecía caldo. Y lo bueno es que eso es lo que había entrenado, y sabía que no me caían mal. Pero no me hizo mucha gracia. Entonces, empiezo a pensar..."¿¿¿Qué cojones bebo y como????". Y me pregunto a mí mismo, "¿¿¿Qué te apetece???" Y me vino a la cabeza... naranjas. Pues nada...vamos a probar las naranjas. Y veo que me sientan bien. Decido tomar lo que el cuerpo me pide. Unas veces coca-cola con galletas, otras naranja y agua. Ésta fue mi alimentación durante la maratón, no sé si a alguien le servirá de ayuda, pero a mí me fue fenomenal.

Voy haciendo kms....y me pasó un chico que conocimos en los boxes, un tal Jon de Vilanova i la Geltrú, y me pasa y me anima. Aprovecho, yo también para animarle. Sobre el km 12, me lo encuentro parado y le digo "¿¿¿Qué te pasa???" Y me dice, "¡¡¡Estoy fundido del coco!!!". Y yo le digo, "Venga va, ámate y vente conmigo". Durante el recorrido no paraba de darme las gracias y se emocionaba muchísimas veces. A estas alturas, el cuerpo se vuelve hipersensible. Las emociones van y vienen que da gusto. Pareces una montaña rusa. ¡¡¡Qué pasada!!!

Nos vamos acercando para dar la segunda vuelta, y otra vez veo a mi mujer y a mis hijos. Aquí aprovecho para pararme y darles un beso a todos. ¡¡¡Qué pasada!!!! Depósito psicológico lleno otra vez. Veo también a Gemma y le pregunto por Isma, y me dice que está corriendo. Voy mirando...y al final lo veo. ¡¡¡Qué alegría me dio verlo!!! Y lo mejor es que se veía con buena cara. A Xavi sí que no lo veía. ¡¡¡Qué raro!!! Iba atento buscando, hasta que le encontré en la zona del aeropuerto. Le pregunté, "¿¿¿Cómo vas, Xavi???", y él me dijo que iba haciendo. Le di ánimos. Yo realmente me encontraba fantástico. Iba a un ritmo medio de entre 5.20,5.40. Y en los avituallamientos me paraba en todos, comíamos, bebíamos, y después nos decíamos..."Venga va, ahora a correr 10 minutillos, y luego otra vez, ducha, comer, beber y correr 10 minutos". Así nos cascamos la maratón.

Conforme van pasando los kms, los depósitos psicológicos se van gastando más rápido de lo que uno quiere. Aquí es cuando el cuerpo se vuelve gelatina. ¡¡¡Madre mía!!!! Estaba deseando llegar para ver a mi mujer, a mis hijos, a mis amigos, a Isma y a Xavi. Esto es lo que realmente me cargaba las baterías. Pero a la vez que te las carga, notas que te emocionas al verlos, es una cosa realmente alucinante. Eso es vivirlo. No hay palabras para definirlo.

Última vuelta, cojo la goma, y me doy un golpe en el pecho, señalo a mi gente y les digo"¡¡¡ Una vuelta!!!!". Mientrastanto Jon , junto a mí, se emocionaba cientos de veces. Giro la cabeza y le digo, "¡¡¡Jon!!! ¡¡¡Esto no nos lo quita ni Dios!!!". Aquí nos emocionamos.

El último km, el mejor. Me cruzo con Isma, nos abrazamos, y me dice "¡¡¡Tío, te lo mereces!!!", llorando a moco suelto. Y yo le digo "¡¡¡y tú también, venga con dos cojones, que esto ya lo tienes!!!".



Me pongo a correr, empiezo a buscar a los niños, y los encuentro. Me emociono, los cojo de la mano, y nos dirigimos a la alfombra azul, el speaker animando, el arco que había soñado tantas veces lo tengo delante. Disfruto de ese momento tan espectacular e inolvidable. Cruzo el arco, y me estaba esperando Jon. Se dirige a mi hijo el grande, y le dice..”Tu padre es un crack, si no hubiese sido por él no lo hubiera podido conseguir”. Nos damos un fuerte abrazo y nos emocionamos.

Y ...colorín colorado este cuento se ha acabado jejeje.

Espero que no haya sido mucho tocho.

PD: esta experiencia la repito seguro, ¿¿¿cuándo y dónde??? No lo sé, ahora toca descansar, y disfrutar de la familia. Que se lo merecen.

PD: ¡¡¡en Septiembre ya daremos guerra!!!jejeje



*Per Xavi Riera*

## COURAGE

Són les 4 en punt i sona el despertador, sorprenentment he dormit 6 hores gairebé seguides gràcies a la dormidina recomanada pel gran Jordi Elias. Fem els 30 minutets caminant de l'hotel fins boxes pel preciós passeig marítim de Nice, ara s'està fresc i penso que quan fem la marató serà un infern. La Mamen em relaxa i fem el trajecte tranquil.lament.

A les 5 en punt ja sóc a boxes i ens trobem amb el German i l'Isma, dues persones que s'han convertit en quelcom especial després d'aquesta aventura, durant un mes cada cada dia hem estat en contacte matí, tarda i nit, un plaer haver compartit aquesta aventura amb ells.

Els tres ens relaxem i inflem bé rodes i comprovem les bicis, tot bé. Ens posem neoprens i cap a la platja. Som dels primers a arribar allà i ens fem pas entre les pedres.

Tot i que els meus companys volen anar a l'esquerra m'imposo i ens posem a la dreta! Escalfem i l'aigua està increïble, color perfecte, temperatura ideal, cap onada. Jo em relaxo moltíssim i penso que avui disfrutaré a l'aigua.

Queden més de 30 minuts per la sortida i la platja cada cop està més plena, públic, speaker, música i arriba l'helicòpter, un moment brutal.

Passa ràpid el temps i sortim!! Comença tot, em poso a la dreta i a uns 300 metres toco una medussa amb la mà esquerra i noto la típica descàrrega, em pica molt, però ni cas i segueixo més ràpid. Vaig sol i no rebo cap cop, només em toquen els peus constanment. Gaudeixo amb les sensacions de la natació i sobretot quan respiro al costat esquerre i veig a milers de triatletes il·luminats pel sol que està sortint, quina imatge, crec que no se m'esborrarà mai. No vull sortir de l'aigua, estic gaudint al màxim, però ja he fet la primera volta. Em trec el gorro interior (tinc calor!!!), escolto Xavi i vec la Mamen allà a les pedres, nedo esquena i li dic que tranquila, tot perfecte. Arribo ràpid de la segona volta i passo l'arc d'arribada al 1h9'29" perfecte!

Agafo la bici, i vinga a gaudir! Vaig a una mitja de 30 fins que comencem l'Ecre. Allà em trobo amb el German i fem junts gairebé tota la pujada, a les últimes rampes ell tira i jo no el puc seguir, està molt fort.

L'Isma ve per darrera. Em costa molt l'Ecre i no em noto bé de bessons, en tota la bici menjo dues barretes, 3 plàtans i combino aigua amb cola. No entra més menjar!

Al km 80 noto que la roda de darrera perd presió, decideixo parar, però comprovo que només perd presió, llàstima que no tinc "manxa". Espero l'Isma i faig uns 15 km molt lent fins que, desesperat, poso peu a terra i espero que arribi. Arriba i no podem fer res per inflar-la. Li dic que segueixi, que he de canviar tubular i si el veuen el poden desqualificar. Com me'n recordo del Quique, tant parlar del tubular!! El canvio, l'infla amb la bombona i vinga, em queden 100km i, si punxo un cop més, adéu al somni. 6 mesos entrenant per a res. Estic "cagat", més al veure com un triatleta omple el neumàtic amb herba a 50km d'arribar. I com se succeeixen les caigudes.

Reservo molt i per fi arribo a boxes. Total 6h55' que, si li resto els 20 minutets perduts amb la roda, no està gens malament per a les meves possibilitats.

Ràpida transició i apa, a córrer. Em trobo perfecte, no em fa mal res i miro el garmin, no vull anar més ràpid de 6 el km. Faig els 5 primers molt bé, però els següents 5 ja he de començar a caminar, torno a córrer 5km més i allà arriba "el hombre del mazo", em marejo i la vista s'ennuvola, començo a veure-hi molt malament i estic molt marejat. No sé com i per art de màgia, arriba la meva xicota, que té més que un sisè sentit, em ve a buscar plorant perquè pensava que m'havia passat alguna cosa.

La veritat és que el panorama comença a ser preocupant a la zona de l'aeroport on no hi ha espectadors. Fan una RCP a una noia allà al mig, els hospitals de campanya plens de gent i les ambulàncies amunt i avall, no paren. Ella em diu que pari, que ho deixi, que això és una bogeria i que vaig caminant com un borratxo de costat a costat, certament em noto i em trobo fatal amb un mareig increïble, però no li dic.

Crec que serà impossible fer els 27km que em queden, però per dins penso; nen, estàs fent un Ironman i com sigui s'ha d'acabar, has de ser Finisher sí o sí, costi el que costi. Calculo que caminant tinc temps d'arribar de sobres i fins i tot puc seure una estoneta cada 5km.

Seiem una estona a la gespa, m'estiro uns 5minuts i la veritat és que m'adormo, ella em diu: "Xavi, espavila, no t'adormis!". Jo flipo, com em puc estar adormint ara? Em dona les "gominoles" de power bar, m'aixeco i caminem ben bé 2km junts. Me les menjo i dic: "Saps què? Em poso a córrer".

Miraculosament, faig 5 km sense parar de trotar i acabo la segona volta, ja porto mitja marató. Decideixo córrer 5km i caminar-córrer els 5 de la zona de l'aeroport, on no hi ha gairebé ningú de públic. La Mamen increïble, crec que està fent més km que jo al meu costat amunt i avall.

Em dobla el German en aquesta segona volta i m'emociona veure que va perfecte, és un tio increïble que admiro i espero poder compartir amb ell mil reptes més. El mateix de l'Isma, sempre amb el somriure a la cara i contagiant bon rotllo, som els Nizaboys, com diu ell. Amb l'Isma ens aturem i li dic que vaig fatal, que no li vull dir a la Mamen però que no sé si podré acabar. Amb tot això també em vaig creuant amb en Mauri Altarriba que va fantàstic, em passa crec que a la tercera volta, com corre! És un campió! També ens anem creuant amb el David, que el veig molt molt malament i patint de valent, em diu que s'està arrosegant, i em sap un greu terrible pensar que no sé si podrà acabar.

El públic francès i de tots els països és increïble el suport que et dona i com t'ajuda, els crits de "COURAGE" no deixen de venir al meu cap, milers de cops ens ho deien i tenen tota la raó, tot els que vam acabar i els que ho van intentar ens poden criticar de mil coses, però de falta de coratge no.

Afonto la tercera volta, tercer braçalet ara el blau fosc i faig 5km més corrent, només m'en queda una!!!!  
Realment ara em trobo millor que mai, però vull acabar, vull ser Finisher, crec que el meu cos pot córrer els 10km que em queden, però decideixo caminar 5 i córrer els 5 últims.  
Vull assegurar, no vull que em passi com a la primera volta, em maregi, caigui a terra i adéu. He patit molt per arribar aquí, problemes amb la feina, econòmics, de cada 3 dies un estava malalt, falta de pes, nervis, ansietat, mil problemes que només jo i la meva parella sabem.  
Vull acabar perquè li dec a ella i li tinc preparada una sorpresa. Em queden 7km i li dic que s'espera a l'arribada, que no pateixi per mi que arribo segur, que vaig perfecte. Faig 3km caminant i xerrant al costat d'un atleta japonès de Califòrnia que aquest és el seu tercer IM i encara li queden 2 voltes.  
M'acomio de tots els voluntaris dels avituallaments i els agraeixo tot el que han treballat per nosaltres. Ara ja hi ha cervesa amb alcohol!!!! Fem broma amb el japonès i li explico la sorpresa, m'emociono de recordar-ho. Passo per les últimes dutxes i decideixo córrer els 5 últims, i em proposo baixar de 14 hores. Em passo 4km avançant a gent i picant la mà a centenars de persones del públic que m'animen, crec que sóc un dels únics que va corrent "COURAGE XAVIER" i dic no paro fins meta.

Escolto la megafonia i no em fa mal res,estic més que feliç i ja vec la meva xicota plorant, ens abracem i plorem els dos, li dic; ràpid que baixem de 14h!! Just abans de pujar a meta trec de la butxaca del maillot un body que he portat durant tota la prova (l'M IRONBABY) un regal amb missatge subliminal (com diu l'Eva) del projecte més immediat i més seriós de les nostres vides!!! Que ja ens toca fer el pas i construir un nou triatleta que sigui millor que els pares!! No parem de plorar i sí, objectiu aconseguit: FINISHER després de 13h54' ! Medalla al coll!!

Agrair-vos a tots que ens van seguir en directe tot el dia i que vau patir per nosaltres,és fantàstic formar part d'aquest equip. I a l'interès mostrat pel nostre gran entrenador i gran persona, sempre admirada per mi, en Jordi Elias.



*Per Isma Oliver*

Hola a todos,

Hoy hace una semana empezó el reto deportivo más importante de mi vida cuando a las 4:00h de la mañana suena el teléfono, miro y es Germán. Compañero ya es la hora, llegó el día de guerra, nos vemos abajo en 45'. Me levanto, y, en el siguiente orden, WC, desayuno, cambiarse y coger material, me presento abajo a las 4:45h, donde me encuentro con Germán puntual como siempre.

Tenemos los boxes a menos de 10' andando y tranquilamente vamos hacia allí, toda la procesión iba por dentro pero daba la impresión que estábamos bastante tranquilos, con la seguridad de que el trabajo estaba bien hecho. Una vez en boxes, vamos a las bicis, inflamos ruedas y nos encontramos con Xavi Riera, que nos ha sido de muy gran ayuda debido a su experiencia en el año anterior. Empieza a amanecer, nos ponemos los neoprenos y nos dirigimos a la playa.

## NATACIÓN

Impresionante la previa al inicio de la natación, la playa con todos los participantes preparados, increíble la cantidad de público que hay a esas horas (familiares, amigos, personas que pasan por allí,...), la música a tope, el speaker animando a todo el mundo y el helicóptero que se acerca...

Piel de gallina y los ojos que se empañan un poco, la emoción y la tensión son inevitables. Los "pro" salen antes y a los 5' suena la sirena, subidón de adrenalina y todos al agua, las piedras que tanto nos habían molestado el día anterior ni se notan. A los pocos metros me doy cuenta de que he cometido un error, no colocar el xip dentro del neopreno, y con los golpes casi se me sale, me giro y me lo vuelvo a colocar bien. La primera vuelta es bastante caótica y salgo bastante mareado, aprovecho para parar y colocar el xip dentro del neopreno. Arranco para iniciar la segunda vuelta y primera alegría, Ismaaaaaaaa, me giro y es mi mujer y el Jan. La segunda vuelta mucho mejor y salgo del agua bien, nada mareado comparado con la vuelta anterior. Parcial: 1:08:50.

## CICLISMO

Me quito el neopreno, me pongo el maillot, casco y gafas y corriendo a coger la bici. Coloco los alimentos en los bolsillos de atrás y arrancamos.

La familia esta allí animando y nos despedimos hasta la vuelta. En la bici llevo enganchado 2 cosas, una un plano del recorrido con indicaciones que nos pasa Isma Ayestaran y el otro un excel con los puntos kilométricos donde están los avituallamientos y puertos con su longitud y desnivel. Me fueron de gran ayuda, muchas gracias a los dos. Los primeros 60km de bici las piernas están raras, no son malas sensaciones, pero no están como siempre y empezamos a subir el Col de l'Ecre. Me lo tomo con calma e intentando reservar fuerzas. Coronado y empiezo la bajada donde me encuentro a Xavi Riera parado en la cuneta, doy media vuelta y paro. Parece que ha pinchado y no hay manera de quitar el alargador para poder sacar el tubular. Le intento ayudar, pero no puedo, decide arrancarlo y me dice: tira, tira, ya me espabilo. Arranco y no hago más que pensar si podrá arreglar la rueda y poder continuar. Cuando me lo vuelvo a cruzar en bici, me alegro mucho, lo ha podido solucionar. Lo que queda de bici se hace muy bien, excepto los últimos 20km, planos, pero con el viento en contra y siendo el final, con las ganas de llegar, parece que ese momento nunca llega. Parcial: 6:37:24.

## CARRERA A PIE

Después de la transición, me pongo a correr, las sensaciones son buenas y pienso "acabo seguro" mientras los primeros gritos de la familia hacen que me vuelva a emocionar, vamos 4 vueltas y ya estamos, me digo. Todos los avituallamientos los hago caminando, bebiendo y comiendo bien, y todo va viento en popa siempre esperando cruzarme con Germán y con Xavi y llegar a donde esta la familia, pequeños objetivos que hacen que la carrera se haga más llevadera. Cuando llevo unos 2km de la segunda vuelta me cruzo con Xavi que va andando y levantando los brazos me dice: Isma, Isma he petat, però no pateixis que acabo, encara que sigui caminant. Nos damos ánimos y continuamos. Llega la tercera vuelta y paro un momento a ponerme vaselina, el escozor empieza a hacer mella mientras le digo a la familia, 2 vueltas y ya estamos, vamos!!!. Sigo corriendo y al final, muy a mi pesar ya que quería evitarlo, me veo obligado a parar en el WC, buena decisión jeje.



Sigo corriendo y empiezo la última vuelta, esto ya está, aunque sea andando acabo. Cuando llevo unos 2km de esta última vuelta veo a Germán que ya llega a meta, nos paramos y nos damos un abrazo para el recuerdo: "te lo mereces tío", "tú también" me dice, nunca se me olvidará. Sigo corriendo pensando, Germán ya está, qué bien, y eso me anima aunque sobre el km. 34, los isquios me empiezan a hacer mella y prefiero no forzar, los últimos 8km decido hacerlos parte andando, parte corriendo. Encaro los últimos 2km y me cruzo con Xavi, vamos Isma que ya estás, venga Xavi última vuelta, lo veo bastante mejor, incluso vuelve a correr y me alegro mucho, acabamos los 3 pienso.

Llego a la "Finish Line" y los ojos se vuelvan a empañar, que emoción, lo he conseguido, increíble. Allí me esperan mis niños, mi mujer y mis padres, el pequeño se baja para entrar conmigo, pero el grande, es muy tímido, y al final no quiere. Alfombra azul, arco y cruzo. Parcial: 4:45:49.

TOTAL: 12:51:17

Un sueño hecho realidad. Quién me iba a decir a mí, cuando empecé a formar parte de esta grandísima sección, que iba a acabar un IRONMAN. Simplemente dar las gracias a todos los que formáis parte de esta sección, al místico Jordi Elias, sin él seguro que no lo hubiese conseguido, impresionante el trabajo que realiza y como diría el gran Oscar Puntí: Sóc del Club Natació Terrassa.

Y por último, agradecer a mi familia, mis padres, mis suegros, y en especial a mi mujer y mis niños porque ellos son los que realmente han sufrido todo este año mis ausencias durante muchas horas para yo poder hacer este reto. SIMPLEMENTE GRACIAS.