



teTRInotícies

Octubre 2012

L'AMIC ESTRÈS

Per Xavi Aloy



Déu meu quins nervis. Allà estava a punt de nedar a una piscina de 25 metres a Sant Vicenç de Castellet, 750 metres seguits!

Era la meua primera triatló. Cada cop que aixecava el cap només veia aigua pertot arreu, cames i braços, semblava que em faltava aire, que el cor m'anava a explotar... per un pèl que no abandono, estava súper estressat!.

L'estrès, una paraula que segur tots hem sentit parlar alguna vegada i ben poques hem associat a un fet positiu, que sempre hem tingut present com quelcom dolent, agermanat a situacions de màxima implicació emocional o física amb conseqüències només negatives que sovint han conduït a la persona afectada a greus problemes de salut. I és veritat que l'estrès conduït a situacions extremes, descontrolades i contínues, el que es coneix com a estrès a llarg termini, pot arribar a desenvolupar-se de forma crònica, originant malalties com poden ser d'índole coronària, lesions estomacals com úlceres, disminució del sistema immunitari amb el consegüent risc de desenvolupament de diferents tipus de càncer o disminució de la segregació hormonal sexual amb la consegüent disfunció o alteració del desig entre moltes altres malalties.

Però aquesta paraula tan injustament maltractada no sempre ha de comportar problemes de salut, ni molt menys, tot al contrari. Per exemple, l'estrès als seus inicis fins i tot va permetre la supervivència de l'espècie humana.

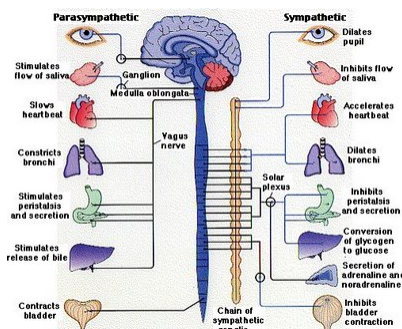
L'estrès és un procés que l'organisme posa en funcionament davant una situació de perill, com pot ser l'atac d'una altra persona o animal. És el procés que de forma immediata proporciona la suficient sang, oxigen i contracció dels músculs per a una immediata defensa, atac o fugida. En aquests casos diem que l'estrès no sempre té una component negativa, sinó adaptativa. Aquest tipus d'estrès forma part del que es coneix amb el nom de homeòstasi i que defineix el conjunt de processos que permeten l'equilibri intern de l'individu davant un procés estressant que el pot perjudicar.



Altres funcions de l'estrès a curt termini ens permeten afrontar de forma positiva situacions les quals sense aquest no seria possible portar a bon port. Són accions que precisen en ocasions d'una gran càrrega emocional, com són la presa d'importantes decisions d'un càrrec directiu, parlar davant de persones (per exemple en una conferència) o a l'hora d'iniciar un esdeveniment esportiu com pot ser una competició.

En el cas dels esportistes, l'estrès a curt termini és aquell "punt" de motivació davant un objectiu esportiu a punt d'assolir. Un esportista d'elit sense l'estrès a curt termini no tindria l'organisme preparat al moment de la sortida per a afrontar amb garanties la competició en ple rendiment des del primer instant. Un estrès mal gestionat pot fins i tot fer que l'esportista no gaudeixi de la competició o no pugui exercir-lo a alt nivell, encara que tingui totes les qualitats físiques i esportives per a rendir com el millor.

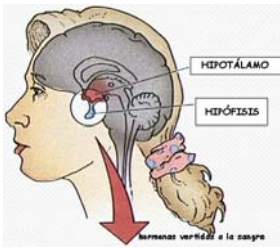
Però què s'activa i ho activa dins nostre per a que tot això passi?



Cal recordar que al nostre organisme tenim dos sistemes que segur hem sentit parlar, són el sistema simpàtic i parasimpàtic. El segon, de forma genèrica, el definirem com aquell sistema que controla la nostra activitat corporal en estat de repòs, és a dir, tot allò que passa dins nostre (per exemple, mentre estem asseguts al sofà mirant la televisió), com poden ser processos digestius, segregacions hormonals, etcètera. Però el primer és el que a nosaltres ens interessa pel cas, parlem del sistema simpàtic.

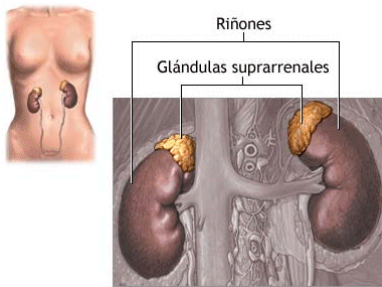
El sistema simpàtic és l'encarregat, per exemple davant d'una situació de perill, d'augmentar el ritme cardíac i aquest el flux sanguini als músculs i cervell mentre treu altres recursos menys necessaris per l'ocasió d'altres

accions internes de l'organisme, com pot ser disminuir la irrigació de les vísceres.



Però això no passa perquè sí, el primer element que posa en funcionament tot aquest sistema es troba en el nostre sistema nerviós central i, concretament, al cervell en un important òrgan anomenat hipotàlem.

L'hipotàlem està format per diversos nuclis, però aquí ens interessa concretament un, el nucli paraventricular. Aquest és qui, davant d'un estímul d'estrès, és a dir, jo a punt de llençar-me a la piscina de Sant Vicenç de Castellet, detecta com una situació desconeguda per mi en aquell moment de cert perill i envia la informació dels estímuls processats a la seva cosina germana, amb qui intercanvia molta informació, l'anomenada hipòfisi. Com es comuniquen? Amb el mòbil no, sinó a través d'una hormona que allibera l'hipotàlem que es diu corticotropina. Quan la hipòfisi rep aquesta hormona sap que cal activar ràpidament dues zones de les glàndules suprarenals, recordem ubicades sobre els ronyons. La comunicació entre la hipòfisi i les glàndules suprarenals també és a través del sistema sanguini mitjançant hormones específiques (CRF, ACTH...) que actuaran dins les glàndules suprarenals, concretament sobre la medul·la de la glàndula adrenal (a través d'unes neurones anomenades preglanglionars) qui allibera adrenalina al torrent sanguini, i les mateixes cèl·lules preglanglionars fan sinapsi (es comuniquen) sobre les anomenades cèl·lules postganglionars, encarregades de segregar noradrenalina. Són aquestes substàncies, l'adrenalina i la noradrenalina, les que s'encarreguen directament d'activar elements vitals



per a la resposta immediata davant la situació d'estrès com, per exemple, ja hem mencionat el cor per a que alliberi més sang (sensació que notem a través de l'augment de les pulsacions), entre altres, sobre els músculs per que es contraïguin ràpidament i es preparin per a la competició.

Buffff quantes coses passen dins meu mentre estic allà esperant per a llençar-me a la piscina! Eiii per acabar... sabeu com es diu tot aquest sistema que comunica l'hipotàlem, la hipòfisi i les glàndules suprarenals? L'eix hipotalam-hipofític-adrenal. Quin mareig!.

Sobretot no us estresseu, que ja veieu que tot el cos es posa a "tope", però és momentani i cal controlar-ho!

En fi, de forma resumida ja sabeu d'on venen aquells nervis abans d'una triatló, a l'igual que ja sabeu per què heu experimentat que un cop s'inicia la prova i veieu que tot està controlat de mica en mica anem relaxant-nos i tot allò que es presentava com un perill es torna una situació controlada i gaudim de l'esport que, a la fi, **RECORDEM QUE ÉS DEL QUÈ ES TRACTA: FER SALUT, ESPORT I SOBRETOT GAUDIR DE L'OCCASIÓ PER A QUE QUEDIN BONS RECORDS!**

Tot això gràcies a l'amic estrès.



PARTICIPACIONS I PROPERS REPTES DEL TRIATLÓ

Enhorabona a:

Juliol *IM Lake Placid*
Altriman

Tabita Caballero, Cristian Fernández
Toni Miró

Setembre *IM Cozumel*
Sailfish Berga

Álex 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
Jordi Pardina, Jordi Hurtado, Cristina Bombardó

Cavalls al Vent

Molta sort a:

Tots els companys que comencen novament el cicle de les duatlons de muntanya i carretera, que segur seran molts!!

DECA IRON ITALY

<http://www.decaironman.com/1/>

ATHLETES REGISTERED IN 1x10 Iron

- 1) Ignigo Perez "Hurrechu"(Spain) CONFIRMED
- 2) Ivan Rodriguez (Spain) CONFIRMED
- 3) Stefan Zetterstrom (Sweden) CONFIRMED 1x12 in 30 days
- 4) Leslie Holton-female(USA) CONFIRMED
- 6) Gisela Lindoff-female(Sweden) CONFIRMED 1x12 in 30 days
- 7) Christoffer Lovborg (DEN) CONFIRMED
- 8) Mads Holm Andersen (DEN) CONFIRMED
- 9) Angelo Sorrentino(ITA) CONFIRMED
- 10) Roberto Setnik (Croatia) CONFIRMED
- 11) Paolo della Patrona(ITA) CONFIRMED
- 12) Diego Velazquez "Jaba" (Spain) CONFIRMED
- 13) Pascal Correc (Germany) CONFIRMED
- 14) Sarka Kolbova- female (CZE) CONFIRMED
- 15) Andreas Meyer (Germany) CONFIRMED
- 16) Kenty Siverio (Spain) **NOT CONFIRMED**
- 17) Johnny Munk Pedersen (Denmark) CONFIRMED
- 18) Thomas Brager Olsen (Norway) CONFIRMED
- 19) Mogen Steen Petersen(Denmark) CONFIRMED
- 20) Daniel Meier (Switzerland) CONFIRMED
- 21) Francis Toujouse (France) CONFIRMED
- 22) Tony Fisher (UK) CONFIRMED
- 23) Oscar Puntí Fiestas (Spain) CONFIRMED
- 24) Raimon Martínez Aliaga (Spain) CONFIRMED
- 25) Ghislain Maréchal (France) CONFIRMED
- 26) Beat Knechtle (Switzerland) CONFIRMED

Suposo que ja us imagineu de què parlo, no? Com molt bé sabeu, el nostre company Òscar Puntí, que no ha tingut prou amb l'èxit aconseguit a l'Enduroman (2 Ironman), s'ha apuntat per al setembre del 2013 al Decalronman que es celebrarà a Itàlia.

Li vaig demanar si ens podia fer 'cinc cèntims' del per què d'aquesta 'bogeria', i això és el que em va explicar:

Només fer-li saber que la secció de triatló del CN Terrassa li farà costat el dia de la prova (encara que sigui a distància), i també durant tot el procés d'entrenaments, compartint-los sempre que ens sigui possible (i que poguem aguantar el seu ritme!). És admirable i em fascina la força de voluntat i el bon humor amb què afronta aquests grans reptes.

Enhorabona, Òscar!!

“ Ei Patri, com va això ?

T'explico,

No fa massa vaig presentar currículum esportiu a l'ultra d'Ironman, per a poder classificar-me per a Hawai, i em van convidar a la de UK. M'ho vaig estar mirant i ho vaig trobar molt fred, amb la inscripció no entra res, ni assistència, ni avituallament...Un membre de l'equip ha de fer l'assistència durant els 10km d'aigua amb una caiac que has que llogar. A més, és necessària i obligatòria l'assistència motoritzada amb la bici...Uff !! Massa complicat, no em va arribar a les entranyes.

Llavors, mirant la pàgina de la IUTA (Internacional d'ultra triatló) vaig veure que hi ha una Deca a Monterrey i Verona, i aquest any per primera vegada es fa la Triple Deca a Itàlia. Normalment, aquestes organitzacions són més familiars, tot ho organitzen ultrafondistes experimentats i amb el preu de la carrera ja està tot inclòs (metge, fisio, mecànic, assistència, avituallament, buffet lliure 24h) i amb uns preus molts bons per a familiars i acompanyants. A dia de avui, ja estic al llistat d'inscrits de la Deca, la prova es farà al Setembre 2013, però fins pasat Nadal no vull pensar en la llarga distància.

Ara estic fent duatlons de Terra Endins i ho estic passant molt bé. Estic fent entrenaments molt curs i intensos, si estava prim, ara encara ho estic més, 1,77 x 68 kg, però em sento molt àgil corrent, i nedant també tinc molt bones sensacions. Per Nadal aprofitaré per a agafar un parell de quilets i començar la llarga distància molt tranquil.la i progressivament que, per cert, em ve molt de gust anar a les Brevets, pirenaïques i fer tirades corrent per muntanya.

Em vaig animar a fer aquest repte perquè, sincerament, ho necessito: el fet d'entrenar a diari per un únic objectiu em dona molta energia i em fa de balança emocional. És una prova que sens dubte és molt forta, però jo la veig, crec que sé com entrenar-la i, a més, tinc moltes ganes de intentar-ho. Si no és per algun problema de lesió, crec que puc aconseguir-ho.

A casa meva els fa també molta il.lusió que ho provi, tenen moltes ganes d'anar a Itàlia, i sabent que no hauran d'estar tota l'estona per mi, ja que hi haurà molta assistència, encara més s'ho podran passar d'allò més bé, ja que aquesta Deca es fa en un Club de Golf, que és un hotel molt gran.

Després de l'última experiència que vaig tenir a Lanzarote, que va ser molt bona, estic molt il.lusionat amb aquest nou repte, cada dia que passa ho veig més clar i estic més motivat, la llarga distància m'apassiona.

Una abraçada a la Secció de Triatló,
Òscar Puntí “

CRÒNIQUES

Per Ignasi Freixa



Per fi arriba el gran dia! Després d'una setmana especialment nerviós, ja que el meu cap no para de pensar si seré capaç d'afrontar aquest repte, arriba el cap de setmana del 15-16 de Setembre. És el meu primer Half i, per els que no ho sabeu, al maig de 2010 jo pesava 112 kg i era una persona 100% sedentària, i que 2 anys després em trobi davant d'un repte d'aquesta magnitud em té bastant atemorit...

Sortim dissabte amb la Laia des de Terrassa, per anar a recollir les bosses SWIM, BIKE i RUN i deixar la bici a boxes per, posteriorment, pujar fins la Cerdanya a fer-hi nit. Primer parem a Berga a recollir les citades bosses i deixar la bossa RUN ja a la T2, així és una cosa menys que ja estarà feta per demà, i veiem als primers companys del club: el Gran Isma, que com sempre va amb una riulla d'orella a orella, es nota la gent que té ja molta experiència en realitzar aquest tipus de proves per la tranquil·litat que reflexa la seva cara, la Patri o com trobar una corda per lligar-me a les seves cames a la natació, una autèntica fera, el Palo o com saber dosificar en tot moment i tenir molt clar on és el límit, la "Gacela" Romero, sempre xerrant amb tothom i fent desesperar a la parella Palomino,...

Anem cap al pantà i deixo la bici a la T1, desinflato completament les rodes, no fos cas que tinguéssim un ensurt, i marxem cap a Alp. Resultat, a les 16:00h per fi ens seiem a dinar al pis... Passem una tarda molt tranquil·la on la Laia, per sorpresa meua, només fa que repetir-me que està molt orgullosa de mi, d'haver arribat fins on he arribat, que si no acabés pel que sigui no passa res, etc. Gràcies a ella la tarda es passa volant i ens fem al llit ben aviat que hem de descansar!

Sona el despertador! Em llevo com un llamp, li faig un petó a la meua princesa, i directe cap a la cuina a preparar un bon esmorzar. Són les 6:00 AM i em recomanen fer un bon esmorzar 4 hores abans de la prova i així ho faig: dos iogurts, un plàtan, cereals i un cafè. Un cop esmorzat em dutxo, em poso la roba i m'assec al sofà on tanco els ulls durant 1 horeta per acabar de descansar.

Agafem tots els trastos i marxem cap a Baells, ara sí, ja no hi ha volta enrera, el moment que porto esperant tant de temps ha arribat. Deixo tot a punt a la T1, agafo el neoprè i els estris de natació i surto cap a fora. Comencem altra vegada a trobar-nos a gent, Xavi Riera, Mamen, Hermies, Àlex Garcia, Eric Besora, Rut Pujol, Palomino's, Romerito, Isma,...

Anem baixant per la rampa que ens porta cap al "matadero" i em quedo amb el Jaime i el Romerito. Em pregunta el Romerito que quin temps vull fer a la natació, li contesto que si acabo amb 40 minuts estaré la mar de feliç i ell em diu que també, així que decidim intentar anar junts. Ens col·loquem a la sortida, a la banda dreta aprop de les noies, estratègia Palomino per a no rebre cops, i pràcticament no ens dona temps a res, donen el senyal de sortida i arrenquem i, com sempre em passa a les sortides, he d'aprendre a serena-me, la sensació d'estrès m'envaeix, així que penso en els consells que tantes vegades em donen, i que poc sovint faig cas, i nedo com si estigués escalfant molt suau, respirant cada 3 i notant cada braçada, em deixo portar per uns peus que tinc davant i a la que aixeco el cap....estem arribant a la primera boia!!!! No entenc res, estic gaudint de la natació, i havent passat la zona més llarga, enfilem cap a la següent boia i aquí ja sí que començo a rebre els primers cops i no cal dir-ho a donar-ne jo també, je je je... Passem la segona boia sense més incidents i vaig a buscar la tercera, em sorprèn com amb la natació desastrosa que em va sortir a Banyoles avui noto que estic nedant prou bé, per ser jo clar està, i que estic disfrutant, suposo que l'efecte neoprè influeix i molt! Surto de l'aigua, miro el Garmin i sorpresa! 41 minuts clavats! Després vaig sentir que van ser + de 1900 mts, amb el que la meua alegria és doble!

Enfilo la rampa, em començo a treure el neoprè i sento els primers crits d'ànim, són el míster i el xileno! Què grans que són d'haver vingut fins aquí un diumenge, de veritat gràcies de tot cor, continuo corrents i sento el crit que em posa la pell de gallina, el de la Laia, li llenço un petó a l'aire i continuo la marxa cap a la bici. Em trobo amb en Jordi Fabra, veig el Palomino, Romerito, Jordi Vázquez, i penso "Bufa noi, avui la natació ha sortit prou bé no?". Ràpid, o almenys em sembla a mi, agafo el casc, el dorsal, les ulleres i la bici i enfilem a fer el circuit ciclista. Em comencen a passar veritables fletxes, com l'Oriol Farré, i coneixedor del circuit apuro al màxim fins a Puig Reig, on comencen els 12 km de pujada constant i que més tard recordaré a la segona volta.



Arribo sense cap problema acabant la 1a volta amb un temps d'1 hora 25 minuts, tenint en compte que gairebé 6 km no es repeteixen a la segona volta, perquè són els que corresponen al pantà de la Baells fins a Berga, prou content. A partir d'aquí no sé que em passa que tot i haver fet cas i anar menjant la barreta i el gel que duia, el meu cos ja no engrana igual i començo a notar el cansament a les cames...ai noi, ningú havia dit que això seria fàcil! Em passa entrant a Puig Reig en Xavi Aznal i em pregunta com vaig, li contesto que vaig justet de cames, sobretot de quadríceps, i tot perquè baixant per 2a vegada cap a Cal Rosal he tingut la brillant idea d'estirar els músculs de les cames a sobre la bici, i en comptes d'agraïr-ho, els cabrons dels quadríceps han contestat amb un avís de rampa!

La qüestió és que torno a enfilars els 12 km de pujada, però aquesta vegada amb una cadència ben suau i a l'alçada de Casserres al mirar enrere veig al Palomino, decideixo reduir el pas, per a posar-me en paral·lel a ell i fer la pujada més amena, tant és així que anem petant la xerrada, fins que una jutge ens veu i ens diu que si parlem es que anem "xupant roda"....Ja em diràs de qui si no tenim a ningú davant, tros de soca!
Enfilem cap a Berga i de regal abans d'entrar a la T2 a la pujadeta final va i es salta la cadena, la torno a posar i amb molta mala llet faig els últims metres de la bici! Per fi! "Només" queden 21 km! Només....animal, això és mitja maratón! Per sort tinc al gran Jaime al costat, i decidim fer-la plegats a ritme de 5'30"-6" (el que deixen les cames), fins que passat el primer "fals pla", veiem l'Aznal completament parat i ens fa un gest de que no pot més, i els dos en aquell moment ho tenim claríssim, no el deixem abandonar i li diem que encara que sigui arrossegant-se ell ha d'acabar aquest Half! Per pebrots, que diem a casa meva, acabem la primera volta i veig per primera vegada des de que havia agafat la bici a la Laia, m'hi acosto i li faig un petó, i no em pregunteu el motiu però el meu món s'ensorra i arrenco a plorar, sort de les ulleres i la visera que amaguen la meua cara, però noto que tinc les emocions a flor de pell...sense paraules.

La segona i tercera volta les trampegem com podem ja que en Xavi va molt tocat i ha de caminar i estirar els isquios bastant sovint, ens diu que li sap greu per nosaltres, però això a nosaltres ens és igual, som el Natació i acunyant la frase d'un altre gran club: **SOM MÉS QUE UN CLUB!**, de fet en aquest cas Secció, però per al cas és el mateix. Ens agafa l'Omar i s'anima a acabar amb nosaltres, la gent que ens veu ens va animant, ens diuen "Els Dalton",...sense voler estàvem corrent de la següent manera un al costat de l'altre, Omar, Jaime, Xavi i jo mateix, és a dir, de més baixet a més alt.

Per fi veiem l'arc d'arribada a la que és la recta final i creuem la meta agafats de la mà, gran moment, i immesament feliç d'haver acabat el meu primer Half! L'únic punt amargant del dia es produeix quan en Xavi Riera ens diu que a la natació ha mort un noi i que, per més inri, la Mamen ha sigut qui l'ha trobat...DEP

Ignasi Freixa Furió

Per Ismael Ayestarán

Bones a t...@s!

També m'agradaria compartir les meves impressions sobre la cursa. Personalment, una gran experiència per a finalitzar la temporada i un bon grapat d'emocions satisfactòries envoltades de patiment i mal de cames.

El Sailfish de Berga, al igual que la majoria de curses llargues, no comença el diumenge a les 10am. Comença uns dies enrere analitzant com és el parcial ciclista, però sobretot unes hores abans quan, en companyia de la Sandra, l'Amaia, el Carlos i la Merche (la parella d'aquest últim), ens apropem a sopar a Berga. Aprofitant que la cursa a peu passarà pel centre, fem en cotxe el circuit de 6,5kms que demà ens tocarà recórrer durant 3 llargues voltes.

Només m'ha calgut fer la meitat del circuit per manifestar-li al Carlos una premonició: "¡Mañana van a haber más pedos que en el culo de un viejo!".

Acabo de refer la meua estratègia de cara a la cursa. Si ja havia pensat reservar una mica en bici degut a que els darrers 2 mesos no he pogut fer tirades llargues, ara ho tinc més clar que mai... o vas aixecant el peu sobre els pedals o demà no acabes la cursa..



L'endemà encara segueixo mantenint el pensament ferm al meu cap... Ja ens coneixem, sempre ens diem que cal reservar, però un cop ens passem el pitrall per la cintura, se'ns injecten els ulls de sang i se'ns activa el xip "assassí" que portem dintre, jajaja.

No començo massa fidel al meu pensament i em col·loco amb els pro's a l'aigua, davant de tot. Sortida un xic botiflera i tinc la gran sort de recórrer més de 500m amb un paio que s'escarrassa en tirar-se sobre meu constantment matant-me a cops al cap amb cada braçada. Arriba un punt que em veig tan agobiat que decideixo aturar-me en sec, deixar que em passi una mica veient com es desvia cap a l'esquerra i, tot just quan m'està passant, nedo a tope i li passo per sobre, jajajaja..... si és que som com crios!

A partir d'aquí nedo més tranquil, en tot moment fora del grup. Passem sota el pont de la carretera i em sorprèn veure que la boia l'han situat realment més lluny del que havien marcat al web... això es farà llarg. Un cop passat el pont veig que porto a la meva dreta a la Patri, senyal que estic fent una bona natació i, tot i que els darrers 500m se m'estan fent eternals, la mantinc a la vista com a referència.

Surto de l'aigua un xic cansat i enfilo la llarguíssima transició cap a la bici. Pujant la rampa em criden que m'han caigut ulleres i casquet i, com no estem per a despeses innecessàries, em dono la volta i torno a baixar la rampa per a recuperar-los. Corro durant una bona estona fins localitzar la bici, deixo el material dintre la bossa, dono un petó a l'Amaia que em mira amb cara de "què collons està fent el meu pare", i em pujo sobre la CKT per iniciar el circuit ciclista.

La natació ha estat clarament més llarga, d'uns 2200m aproximadament.. 32'50".. sobre 1'30" de ritme... amb neoprè no és per tirar coets però a una cursa tan llarga, la natació no té massa rellevància.

Primers 2 kilòmetres que puguen de valent i on més d'un comença a acumular els primers grams d'àcid làctic a les cames. A partir d'aquí uns quants kilòmetres per a acoblar-se i rodar molt ràpid i on cal que em repeteixi la màxima "reserva, reserva, reserva" cada cop que em passa alguna cabra que sembla motoritzada. Arribats a Puig-Reig, comencen els 12 ó 13 kilòmetres de pujada semi-constant fins arribar a L'Espunyola. No dubto ni un sol instant en treure el plat i rodar amb molta cadència.. millor perdre una mica de temps que anar clavant els quàdriceps.

No obstant això, vaig mantenint la posició, em passen alguns i jo passo a d'altres. Entre ells, algun de conegut, dels que entrenen molt... ;).

Segona volta mantenint la filosofia d'anar reservant. No obstant, com lògicament tampoc he anat dormint sobre el manillar, em noto les cames menys fresques que 40kms abans. A falta de 5kms escolto una altra bala apropant-se pel darrera i una veu crida: "- CKT, ja et tinc!". Em giro i la cara de kamikaze d'en Jordi Fabra es projecta a les meves pupil·les, jajajaja...

Els darrers 5kms són els més divertits de tot el circuit... ens anem avançant mentre ens insultem (amb carinyo) cada cop que un passa a l'altre. El tio tira com un animal i haig d'apretar dents per arribar amb ell a boxes. La darrera rampa abans d'encarar la transició és plena de gent animant a ambdues bandes del carrer. Pugem forts i, amb un moviment un tant caòtic per treure els peus dels pedals degut al poc marge que han deixat els de l'organització, ens fiquem cagant llets a la zona de transició.

Surto uns segons abans que en Jordi, qui no triga a agafar-me. He invertit unes 2h38' en fer el circuit ciclista... més ràpid del què esperava.

Els primers quilòmetres a peu són sempre una incògnita i cal fer un auto-scan per a comprovar què tal va tot. En el meu cas porto bones sensacions i a la poca estona de sortir de boxes ens creuem amb l'Hermies que ens deu portar no més de 2 quilòmetres. "- Ja et tenim!" -, li crido rient mentre veig que la seva cara no és de les millors que li he vist en cursa.

Porto prou reserves com per a seguir mantenint el ritme proper al 4'/km sense més dificultats que la baixada de velocitat lògica quan el desnivell es posa cap amunt i, arribats al km 5 el Jordi es comença a quedar. Per un moment, tenint en compte tot el que queda pel davant i el parcial ciclista que ha fet, penso que se li farà molt llarg i que pot arribar a la fallida... Res més lluny de la realitat: el tio ja no parará de córrer fins al final forçant-me a mantenir-me en guàrdia en tot moment, jajaja... Amb el poc que ha entrenat, és increïble que estigui en llocs capdavanters de la cursa... deu ser un ciborg!!!

Sobre el km 8 em poso a l'alçada de l'Hermies. Va absolutament trencat i no té ànims per a gaire xerrameca. Com ja li he comentat a en ell, passar-lo en cursa produeix un sentiment confrontat: per una banda sempre és una passada avançar a un dels millors triatletes de la secció però, per altra banda, sempre va lligat al fet que ell s'ha buidat totalment. Òbviament, això és un dels aspectes claus de la llarga distància però, sincerament, em sap



greu que encara no hagi pogut obtenir el resultat esperat en aquesta distància ja, que li sobra qualitat esportiva i humana per a fer-ho.

A partir de la segona volta, aplico la paraula clau adquirida del gran Romero: "Gestió" i, amb més pena que glòria, deixo que les meves cames vagin rebent els darrers quilòmetres de càstig amb la seguretat que he fet un molt bon parcial a peu.

La darrera pujada la passo trotant per orgull, més que no pas per forces, i em diverteixo travessant per darrera vegada l'estora blava camí de l'arc d'arribada.

1h23'40" per finalitzar els 19,5kms a peu i una magnífica 24ena posició que em sap a glòria.

Sandra i Amaia apareixen amb cara de felicitat i per dir-me que he fet un super-carrerón... Em veuen amb bons ulls, però tenen raó, avui he fet una cursa boníssima, jejeje!.

Espero que vagin arribant alguns companys de batalla: en Fabra que ha retornat a la competició per la "puerta grande" creua la meta en la posició 36. En Carlos arriba uns minuts més tard en una genial posició 76 i l'Àlex Garcia-Cascón, qui ha tornat a agafar una bona forma en menys de dos mesos, en la 80. Amb ells hem portat un pique sa i catxondo durant un temps, que li ha aportat l'ingredient de diversió a aquests mesos de preparació.

A la resta de companys els veiem una mica més tard, ja amb una merescuda cervesa a les mans. Tot i que cadascú ha viscut la seva particular experiència, és sempre un plaer compartir una jornada de patiment amb tots vosaltres.

Tanmateix, no puc deixar d'agrair els incondicionals ànims dels amics i acompanyants. El vostre recolzament durant una cursa ens aporta més energia que un mega-xute de gels i barretes!!!.

I fins aquí la meva temporada 2011-2012. Ara toca descansar, perdre la forma, engreixar i tornar progressivament en uns mesos... Grassonet, si... Però motivat a tope!

Isma

Per Jordi Romero

Hola,

després d'uns pocs dies i ja recuperat:) també us faré cinc cèntims!! A mi, que tinc sang berguedana, la Sailfish de Berga em té un pèl enganxat, i ha tornat a satisfer totes les meves expectatives. En aquest tipus de prova el fet que la família estigui aprop és un valor impagable, el compartir una experiència d'aquest tipus amb amics també impagable, i "l'acte" que m'han demostrat gent de la secció també impagable.

Tot i que arribava un pèl saturat d'objectius (marató, Zarautz i Berga), la motivació era òptima.

Començo un cap de setmana triatlètic amb els Palomino's, pujar dissabte a deixar catxarros i diumenge la batalla!! Disposats a agafar el bus que ens baixa al pantà, ens trobem a l'Omar i a la seva parella que s'ofereixen a baixar-nos, ben jugat! Ja a boxes, cadascú fa els preparatius i cap a la rampa de sortida, on trobo els companys de la secció. Mentre ens esperem per "embarcar", comentem la jugada amb el Jaime, la Patri i l'Ignasi. Ja a l'aigua, comentem la tàctica...a un costadet i anar fent (en la meva dinàmica,jaja, el Jaime supertranquil, ens diu "por aquí"...i l'Ignasi i jo, cap allà).

He arribat a la conclusió que no em va gaire l'acció a l'aigua, si puc trobar una via per nedar al meu rotllo fins i tot la "gaudeixo" (de moment és el meu objectiu i anem pel bon camí), però és curiós les dinàmiques que sorgeixen, a estones sol, a estones amb algú pujat a l'esquena,...Em va fer molta gràcia un comentari que em van fer la meva mare i una tieta..patien perquè no sortia mai de l'aigua (m'ho vaig prendre pel costat positiu,jaja).

En arribar a boxes, veig al Jaime que ja està a punt per sortir, jo "m'acicalo" i vinga, bici i en marxa (he de dir que anava d'estreno d'acoples i també he de dir que he d'entrenar més perquè no aguanto molta estona acoplat). Pujant cap a la carretera principal, agafo al Jaime que em comenta que ell va fent i li dic que ens veiem en breu. El circuit de bici són dues voltes (és un circuit que m'agrada, primer avall i després amunt). En un moment de la primera volta em trobo l'Àlex Pérez i aprofitem per petar una mica la xerrada. A la segona volta, també de pujada



em trobo a la Patricia que va amb el seu típic pim pam i endavant. La resta del circuit vaig fent, i en arribar a Berga ja sé que hi ha un parell de rampetes, que l'any passat em van sorprendre, però aquest any ja les tinc controlades. En definitiva, prou content perquè em surt una mitjana una miqueta superior a 30km/h, fet que fa uns pocs anys no feia ni en una sprint plana, jaja

Arribo a boxes, bambes i a córrer... A la cursa a peu és on es veu més fàcilment el "percal" de cadascú, ja diuen que la cara és el reflexe de l'ànima o en aquest cas, el reflexe de l'estat en què et trobes. Començo força bé, les cames poden empènyer bé, però veurem... Al circuit ja molts suporters de la secció que animen a tope, em creuo amb la màquina Isma, porta bona cara i un bon tiki taka, té molta qualitat aquest paio (enhorabona pel gran resultat). De fet, em vaig creuant amb altres companys (el Fabra, que també va suelto, encara que sempre porta cara de patir, és l'excepció que confirma la regla, jaja; l'Àlex GC, un altre amb el seu pim pam constant; el Carlos amb el seu somriure i el seu ritmarro, agafo a l'Hermies a la pujada i veig que camina una mica, mala senyal i raro en ell.. malauradament així va ser). Acabo la primera volta, aquest any han canviat una mica el circuit, ens han estalviat dues rampetes que hi havia l'any passat, i vaja diferència, però no és un circuit pla ni de conya, i la calor farà que surti el metge amb la recepta. A la segona volta les cames comencen a notar la fatiga, i passo a activar el programa de gestió, us sona? jaja. Cap a la segona volta em trobo al Xavi que està aturat i em diu que va ben clavat, però que endavant, una mica després al Jaime i a l'Ignasi que van ben tranquils i que no saben que donaran tota una lliçó esportiva!! També creuem ànims amb la Patri, Àlex, Xavi Riera, Omar i Jordi Vazquez (potser em deixo algú, però anava tan concentrat...)))

Començo la tercera volta, fa molta calor i noto que el meu ritme de cursa va baixant progressivament, sé que s'estan sumant "factors"..., per tant, control i endavant. Objectiu, línia de meta, i objectiu assolit, amb el temps exacte de l'any passat.

Jo sóc dels que em prenc aquestes curses, primer per acabar-les, i segon per ajustar-me als meus temps. Però a més m'aporten moltes coses més, i una que m'agradaria destacar és el gran gest del Jaime, l'Ignasi i l'Omar d'ajudar i encoratjar a un company quan les estava passant canutilles. Segurament, per un tio com l'IronXavi, acabar o no no era una prioritat, però segur que va pensar que ja que estamos... va treure el seu coratge, i ajudat per uns companys que van decidir que tots fins a meta, d'autèntic chapeau!!

Bueno, enhorabona a tots els participants (sobretot als debutants en la distància), i gràcies a tots els que em van donar els vostres ànims durant la cursa!!!!

Per Xavi Riera

El dia va començar fresquet a Berga. Arribem i aparcem ràpid el cotxe. Sense haver d'esperar gens agafem el bus que ens porta al pantà de la Baells. Molt bonic anar amb companys triatletes, familiars i amics d'aquests tots junts. El triatló és un esport que el vivim tots, tant els de dins com els de fora i la comunitat aquesta i el companyerisme entre tots (èlits i la resta) fa màgic aquest esport.

Arribem al pantà, revisem bicis i ens comencem a trobar amb els companys. Queda 1h que passa volant entre xerrar amb un i amb l'altre, hi ha nervis però així els minimitzem.

Manquen 10 minuts per les 10, ens acomiadem de familiars i amics i baixem la rampa cap a l'aigua, allà parlem amb el Jordi Elias i el Chileno i passa pel nostre costat el crack Marcel Zamora. Allà ens quedem 5 minuts per escoltar una noia cantar una emocionant cançó (que desconec el títol), entrem a l'aigua i esperem la sortida.

Comença la prova i em trobo amb una natació còmoda i neta, no agafo peus de ningú, però vaig sol pel costat esquerre disfrutant i gaudint, no vull apretar gaire perquè el dia serà molt llarg. Quan passo la segona i la tercera boia miro enrere on hi ha d'haver la Mamen, però és impossible distingir-la perquè avui els no federats també porten casquet groc com les noies.

La natació passa ràpida, vaig sense rellotge, però crec que estic fent un bon temps. Surto de l'aigua, ja hem fet 1900metres (alguns van comentar que finalment van ser 2100), pujo la rampa i escolto els ànims de la gent. Em sap greu, però pujo tan ràpid que no veig qui m'anima!! Arribo a boxes i veig el Feliu i el Xavi Herencia, això em confirma que he fet una bona natació. Finalment 35'28" (el 128)



Transició ràpida i comencem la bici. Queden 90 quilòmetres decisius per la cursa on l'alimentació i el regular-se és la clau per acabar bé.

Només començar el sector ja em trobo amb el David Guinart, a la primera rotonda la Rut, la dona d'en Xavi i d'en Jordi que animen sense parar; més endavant el Jordi Comas, espectacular que t'animin així! Vaig fent la bici amb uns primers quilòmetres ràpids on hi ha molt tràfic i els jutges més d'un cop ens avisen però no tenim més espai. La cursa es va estirant i comparteixo uns 6 quilòmetres amb el gran Pep que ens ha vingut a veure i animar amb la bici (el circuit és obert i pot circular qualsevol persona aliena a la cursa). Amb tot això primera hora damunt la bici i 32km, potser massa ràpid però he decidit no guardar i donar-ho tot.

Arribem a Berga i començo la segona volta amb 1h20' de bici, 5 minuts més del previst però vaig molt bé. Em passa en Jordi Fabra i algú més del club que van com bales!! Menjant i seguint pedalant a tope arribo als últims quilòmetres, penso en la meva xicota, però és impossible saber res perquè no ens creuem mai amb els companys en cap moment del circuit, és dur estar fent la cursa i no saber com estarà l'altre. Arribo als últims quilòmetres em passen la Rut i la seva troupe amb cotxe (moment molt divertit) i a la rotonda rebo els ànims de la Cris, la Marta i el Noé, encaro la brutal pujada a boxes enmig d'un passadís de gent que no para de cridar i cridar, sembla una etapa del Tour i se'm posa la pell de gallina, gràcies als ànims vaig ràpid i acabo fent un temps excel·lent amb una mitja de 32'23km/h el parcial 90 (2h47'33").

Només queden 21km de cursa a peu, el meu punt feble sens dubte. Tinc previst anar a una mica més de 5'/km i així començo. Són 3 voltes a un duríssim circuit, amb molt desnivell, faig la primera volta i em trobo molt bé però veient la duresa sé que patirem molt. Durant la mitja les cares de patiment de tothom són brutals, de tots excepte el gran Cesc i Marcel que em passen com si res. Portem ja 4 hores de cursa i ens anem creuant amb tots els companys triatletes, amb molts ens piquem la mà per desitjar-nos ànims, aquí crec que és un dels únics esports que no hi ha rivals, tots som companys i ens animem els uns als altres.

El Xavi i el Feliu es retiren, l'Hermies també i molta gent camina, tot això em confirma que he de baixar el ritme i anar a acabar. Em comença a fer mal les articulacions del meluc, he de gestionar bé la cursa per acabar. El recorregut tot i la seva duresa té l'encant de ser molt urbà i la gent de Berga ens anima de forma increïble, a l'arribada hi ha la família, i molts companys de Terrassa que també es deixen la veu cridant, potser no arriben a saber què importants són aquests crits d'ànim per a nosaltres, i què important és i com s'agraeix que et vinguin a veure. Amb tot encaro l'última volta i em passa l'Èric amb qui tenim un gran duel des de fa temps ;), però aquest cop, tot i que li tenia molta avantatge, sabia que em passaria a la cursa a peu, així li vaig dir a la Rut cada cop que la veia i així va ser, gran cursa a peu patint molt però fent un temps brutal.

En aquesta última i agònica volta ens anem creuant amb tots i fem unes cares de patiment que Déu n'hi do..... Passo a l'Omar, Jaime, Xavi i Ignasi que són genials, els dic dic si camino amb ells no tornaré a arrencar i continuo al meu trote, que quan ens creuem amb la Queralt (gran cursa la seva) ens diem: què malament anem! Amb tot, encaro els últims metres i FINISHER 5h18'27". Molt, molt content.

Però la felicitat s'esvaeix ràpidament quan em trobo amb la Mamen plorant explicant el que havia passat. Al segment de natació un company va perdre la vida per una aturada cardíaca i ella va topar amb el noi i va haver d'ajudar a treure'l de l'aigua, tràgic incident que si el viu en primera persona et marca i et perdura durant molt temps. Tot i així va acabar la bici però no va fer la cursa a peu. De ben segur si no s'hagués trobat amb aquest desafortunat cas hagués estat Finisher, no en tenia cap dubte.

Gran triatló i genial organització, jo particularment he disfrutat moltíssim, i espectacular tots els companys del Natació i genial actuació de la Patri, l'Isma, el Jordi i TOTS!!

Xavi

Radikal Marbrava
Per Quique De Llorens



Són les 6h del matí. Les persianes de fusta xiulen, els arbres van bojós batuts pel vent. No hi ha núvols i farà un sol radiant. Ens llevem preocupats. No sembla que avui es pugui disputar la travessa. L'Organització envia un missatge postposant la sortida fins a les 11h del matí, quan està previst que la Tramuntana minvi un xic. La Marnaton consisteix en nedar des de Cala Jugadora fins a Cadaqués. Son 6,7km, els primers 4 a mar obert per la Mar d'Avall, al sud del Cap de Creus, a resguard de la tramuntana. Els últims quilòmetres ressegueixen la costa des de punta S'Oliguera fins al poble, tot creuant pel laberint de roques del pas per l'illa de S'Arenella. El problema no és tant pels nedadors, com per a les embarcacions, i sobretot els caiacs de suport, vitals a l'hora de garantir la seguretat dels 675 participants. Les onades no tenen temps per agafar suficient alçada com per a impedir nedar. Però si per a fer impossible la navegació i maniobrabilitat dels caiacs i zodíacs de l'organització. Enguany és la cinquena edició, podríem dir que la Marnaton ha estat la travessa que ha impulsat i popularitzat definitivament la natació en aigües obertes de llargues distàncies. Fa uns anys eren molt poquets els que s'aventuraven a nedar pel mar més enllà de les platges i les seves valises. Avui dia a qualsevol indret de la costa és fàcil observar com un grup, armat de neoprens i "boies", es llença a nedar a mar obert.

Un cop més, el nostre petit país es descobreix com un paradís. La Costa Brava és un lloc ideal per a la natació en aigües obertes. Per un costat un paisatge costaner imponent, penya-segats que cauen a plom fins les aigües, cales de color turquesa, fons marins de bellesa colpidora. I per l'altre, una mar que si és coneix i respecta en justa mesura no és prou brava ni freda com per a impedir gaudir dels seus tresors.

Arribar a qualsevol de les cales del litoral, llençar-se a nedar, jugar amb les onades fins a copsar-ne la freqüència i intensitat per a acompassar-hi el ritme, passar llepant amb la punta dels dits uns baixos, calcular el retorn de l'ona per passar arran d'un cap, observar com un banc de dents canvia de rumb i fugir al sentir-se descobert, sorprendre un neró en busca de presa, afinar la vista per a localitzar una ostra o admirar al sobrepassar una estrella de mar, són sensacions úniques.

Per a mi, nedar és llençar-me al mar a cercar aquestes sensacions. La piscina és una eina de millora i perfeccionament on posar-se a punt per a poder afrontar les aigües obertes.

No hi ha res més contraposat que la piscina i el mar. L'una és com una presó, els metres s'acumulen en infinites anades i tornades entre dos murs distants 25 o 50 m entre ells, la ruta la marquen, estrictes, les sureres i l'obstinada línia blava del fons. L'altra és un món de llibertat sense direccions ni distàncies marcades, cadascú fa el seu camí.

Finalment, a les 12h del migdia ens llencem a l'aigua per a posar-nos en formació de sortida, serà el primer cop que afronto aquest recorregut en cursa. Tot i que ja és la cinquena edició, mai m'ha atret gaire la idea de pagar per fer un recorregut que tinc l'immensa fortuna de poder fer lliurement cada estiu. I un cop m'havia inscrit, una tramuntanada va obligar a optar per un recorregut descafeïnat dins la badia de Cadaqués.

Aquest any sembla que farem el recorregut original tot i el fort vent. Les condicions seran difícils, el primer tram amb onades de tramuntana d'un parell de metres d'alçada. I el segon tram, ja sense onades, amb forta corrent en contra en haver d'avançar quasi contravent.

Els nedadors estan en tensió, els menys, pendents de sortir com un llamp en busca de la victòria; molts, per saber si els entrenaments d'aquest any es veuran reflectits en una millora de temps, per si podran seguir els col·legues. Uns altres, perquè aquest any no han pogut entrenar gaire i se'ls farà feixuc, i uns altres mai han nedit tants km, es pregunten si seran capaços de superar el seu límit.

Probablement, pocs d'ells sàpiguen que la cala on esperen era el lloc on es trobaven els pescadors per a jugar-se a les cartes i als daus els caladors i drets de pesca, d'aquí el nom de Cala Jugadora.

Sóc conscient que no arribo gaire bé de preparació, tot i que aquest any he nedit moltíssim i em conec cada roc i corrent d'aquestes aigües com si fos casa meva, de fet, podríem dir son casa meva, l'últim mes abans de la cursa només he pogut nedar 2 dies, a part de la Triatló de Banyoles.

Tot i això decideixo fer servir la mateixa tàctica de sempre: primer quilòmetre al màxim per a poder agafar el grup més capdavanter possible. A partir d'aquí, posar-me a peus, recuperar l'alè, agafar ritme, donar algun relleu i aguantar fins l'arribada.

Sóc molt exigent i, quan em poso un dorsal, molt competitiu. Sempre he pensat que puc fer aquesta distància en 1h30'(1'20"/100m). Aquest any serà difícil, però vull provar de baixar d'1h35'(1'25"/100m).

Surto ràpid, localitzo el meu grup de referència i nedo tant com puc per posar-m'hi a peus. No hi ha manera, braços i cames no van fluids, no agafo aigua, no llisco. Lluito fins al km 4, vaig tota l'estona a pocs metres del grup, però no en tinc el rebuf. Fins que s'acaben les forces i rebento. Els 3 últims quilòmetres els faig totalment esfondrat, sense pràcticament poder picar de peus per un bessó que s'ha pujat, i amb el cop moral que ha suposat no poder mantenir el ritme.

Arribo a la platja físicament "fet caldo", com poques vegades ho havia estat, i decebut. Al final 1h37'03"(6'7km a 1'26"/100m). El Company Ferran Garcia un excel·lent 1h 42'50"(1'32"/100m).

I, com sempre, el millor: la post cursa. Preguntar a l'un i l'altre com els ha anat, escoltar les seves vivències... En definitiva, compartir allò que ens agrada i ens fa gaudir cursa rera cursa.

A nivell personal, la conclusió és la inscripció a la Radikal MarBrava, una altra travessa de 7km entre Calella, les Illes Formigues i Llafranc que es disputa en un mes. I la ferma convicció de tocar aigua i entrenar fort cadascun dels dies que disten entre ambdues travesses. L'objectiu de nedar aquestes distàncies a 1'20" cada 100m és més proper del que la Marnaton indica. Vull fer la Radikal per referendar l'esforç i les hores nedades aquests últims anys.

El meu oncle sempre m'ha dit que assolir l'èxit és presentar-se a la línia de sortida amb la preparació adequada, la cursa simplement n'és el premi. Avui ho sento així, estic preparat, sento la confiança de qui sap que ha fet els deures. Si tot va normalment, el resultat sortirà per si sol.

A diferència de fa un mes abans de sortir, sóc tot confiança i tranquil·litat, gaudeixo de cada instant previ.

La sortida resulta caòtica, la platja Port-Bo de Calella és molt estreta, en Martí i jo hem escollit malament l'ubicació de sortida. Els primers metres són impossibles, ens limitem a esquivar cops i sobreviure. Quan finalment aconseguixo començar a nedar he perdut la referència del Martí. Però avui les sensacions són boníssimes, tot i les grans onades que entren de costat i desequilibren el cos, em noto nedar fàcil.

Arribem a les Formigues, on es fa mitja volta per tornar cap a Llafranc en un llarg de 4 km totalment a mar obert, que si no regules bé es pot fer etern.

Passo al capdavant del grup per donar un relleu. Més aviat em surt un canvi de ritme. Estic hiperconcentrat, cada múscul del meu cos, cada pensament, estan focalitzats en lliscar endavant.

Ens acostem a Llafranc, les sensacions són cada cop millors. Les mans busquen l'aigua en l'angle perfecte, quan noten el contacte comencen la remada amb el colze ben alt, agafant molta aigua. Les hores de piscina concentrat en les correccions de l'Elies a la fi surten a la llum. Avui no em cal pensar-hi, el meu cos ho fa sol, només m'he de focalitzar en lliscar més i més ràpid. Estic en estat d'èxtasi.

Arribo a la platja de Llafranc, faig un crit d'eufòria, he xalat com mai! No sé el temps, no em cal, he nedat com volia, per fi he trencat la barrera del minut i vint cada cent metres, n'estic segur. Finalment: 1h27'25"(6,5km a 1'20"/100m).

En Martí Bigordà, que ha tingut un mal dia, a punt d'abandonar pels cops rebuts en l'estampida inicial i amb el relaxament lògic després del gran objectiu del Challenge, finalitza amb un magnífic 1h29'45" (1'22"/100m).

L'endemà de la cursa, el Gran Blau m'ha tornat a cridar, li vull demanar disculpes per haver nedat com un eixelebrat, només pendent dels meu reptes.

Torno a la platja de Port-Bo, aquest cop sol, nedo arran de costa, gaudint al màxim, és la meua manera de demanar-li disculpes, d'agraïr-li la temporada estival que s'acaba i acomiadar-me fins la següent.

RESULTATS

07 Juliol 2012

III Aquatló de Creixell (Torredembarra)

Per a canviar una mica d'aires i provar una disciplina diferent a la que no estem gaire acostumats, el passat dissabte 7 de juliol es va celebrar a Torredembarra la III aquatló; sobre una distància força interessant de 5000m corrents-2km nedant i finalitzar amb 5000m de cursa a peu.

Destacar que el segment de córrer va ser en part sobre la platja de Creixell i Torredembarra, cosa que ho va endurir notablement

El guanyador va ser Antonio Roldan del C.N.Mataró. Per part nostra, els resultats van ser:

Hermies Busqué	1:21:40
Ismael Ayestarán	1:22:31
Sergi Mendoza	1:22:39
Àlex Frías	1:26:08

A la posició per clubs vam acabar en quarta posició; darrera del ReusPloms, RunnersWorld Tarragona i el CNBadalona.

També comentar la desqualificació del Carlos Restoy, al descuidar-se de portar el dorsal al darrer segment de córrer.

09 Juliol 2012

Altriman

Aquest passat cap de setmana s'han celebrat a la localitat francesa de Les Angles un conjunt de proves triatlètiques de forma paral·lela a la triatló en distància Ironman més dur del planeta, l'Altriman. Després de 3800 metres de natació a 1600 metres d'alçada, s'han de fer gairebé 200 en bicicleta amb un desnivell positiu de 5000 metres, i per acabar s'ha de córrer una maratón que acumula també 700 metres més de desnivell positiu.

El més destacable del cap de setmana ha estat la finalització d'aquesta prova per part d'un atleta del CN Terrassa-Cicles Morenito, en Toni Miró, qui va acabar la prova després de 18 hores i 16 minuts d'esforç continuat.

La resta de membres de la secció que es van desplaçar a Les Angles van participar en la prova de curta distància, on es van nedar menys de 1500 metres degut a la boira, es van fer uns 52 km de bici amb gairebé 1000 metres de desnivell positiu, i es van córrer 10'6 km al voltant del llac de Matemale. Els resultats van ser els següents:

Jordi Ureña	3:05:47
David Guinart	3:07:45
Samuel Madrid	3:09:30
Dani Charles	3:20:07
Xavi Santiago	3:40:40

14 Juliol 2012

Triatló Pont de Suert

Avui diumenge s'ha celebrat la X Triatló del Pont de Suert en format olímpic (1500m nedant-40km bicicleta-10km corrents) i puntuable per a la lliga catalana de clubs.

El guanyador absolut ha sigut en Roger Serrano del CERRR Igualada amb un temps final de 1:55:03, acompanyat al podi per



Albert Parreño (FAST Triatlón) i l'Albert Moreno del CERRR Igualada.

Destacar per part nostra el magnífic top ten d'en Lluís Vila (2:00:46).
La resta de resultats van ser:

Ferran Balcells	2:09:47
Sergi Canet	2:25:08
Xavier Riera	2:29:01

En l'aspecte negatiu, la retirada de la cursa per problemes físics del nostre finisher a Lanzarote, Dani Laforet.

15 Juliol 2012

Isostar Desert Marathon

El company Dani Herrando ha aconseguit una gran fita aquest cap de setmana, completant els 114 km de la Isostar Desert Marathon per la zona dels Monegros, i acabant en una meritòria 67ª posició de 145 participants Inicials, dels quals van abandonar pràcticament la meitat.

Després de poc més de 22 hores d'esforç va completar el seu calvari particular, que va començar al km 80 de la prova al punxar el dipòsit d'aigua de la seva motxila. 11 km sense aigua, hipotèrmia, 3 hores a una ambulància discutint amb el responsable de control per no abandonar, però tot i així va continuar endavant fins a acabar una de les proves més dures d'ultra-resistència en territori nacional.

Moltes felicitats company !!

22 Juliol 2012

IM Lake Placid

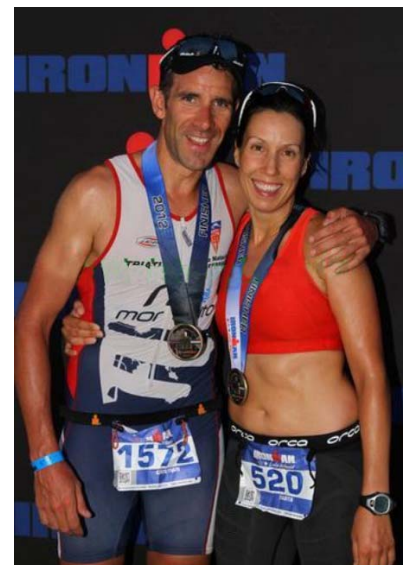
El passat 22 de juliol es va celebrar l'Ironman de la ciutat nord-americana de Lake Placid, on dos membres del CN Terrassa-Cicles Morenito, en Cristian López i la Tabita Caballero, van completar la prova obtenint la preuada medalla de finisher.

El guanyador de la prova va ser l'americà Andy Potts, que va avantatjar en gairebé mitja hora al segon classificat.

Després de 13 hores i 20 minuts, van arribar plegats a la meta de la prova, aconseguint l'objectiu pel qual han estat entrenant durament durant molts mesos.

Els seus parcials aproximats van ser de 1:25 a la natació, 7:10 a la bici, i 4:23 a la Marató.

Enhorabona als dos, ja podeu gaudir de les vostres merescudes vacances !!

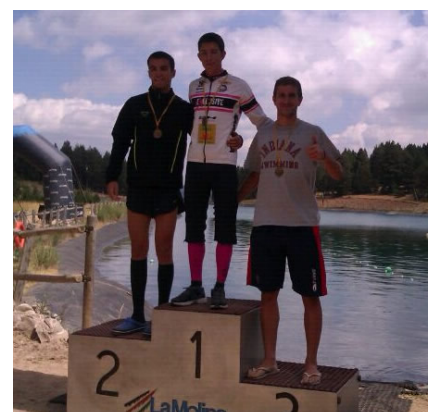


05 Agost 2012

Triatló de Muntanya de La Molina

A la 2ª edició del Triatló de Muntanya de La Molina, Ferran Balcells va aconseguir una fantàstica 3ª posició en categoria sub'23, a només 20 segons del segon lloc del podi.

Després de sortir en 15ª posició de la natació, va fer un gran parcial en btt,



tot i que al final no va poder aguantar el ritme del segon classificat a la cursa a peu.

En la classificació general va aconseguir la 25ª plaça absoluta, en una cursa on el dominador va ser en Joan Ruvireta, del CN Vic.

El guanyador de la categoria sub´23 va ser l'Erik Alaminos, que va fer 2on absolut a la prova, i en segon lloc l'independent Borja Álvarez.

12 Agost 2012

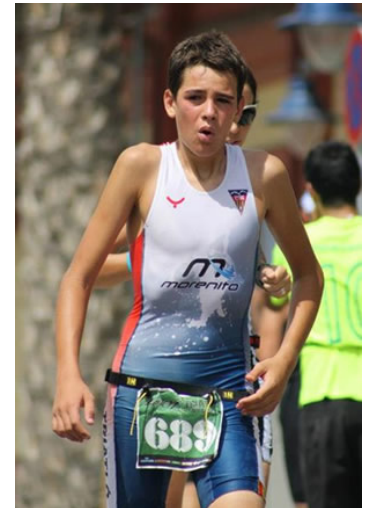
ZOOT Triatló de Tarragona

Francesc Godoy en categoria masculina, i Eva Ledesma en categoria femenina, han estat els guanyadors absoluts de la 2ª edició del Zoot Triatló de Tarragona.

Per part del CN Terrasas-Cicles Morenito, el millor classificat ha estat en Sergi Mendoza, qui ha acabat en 72ª posició. Cal destacar també la mala sort del jove Daniel Ratera, que malgrat punxar les dues rodes de la seva bici, va poder completar igualment la prova.

Els resultats obtinguts pels participants de la secció han estat els següents:

Sergi Mendoza	1.06.31
Sergio Lozano	1.07.33
Jordi Fabra	1.08.59
Xavi Riera	1.09.03
Pere Garcia	1.12.32
Daniel Ratera	1.34.01



IM New York

La darrera incorporació a la secció de triatló, en Francesc Poveda, ha aconseguit la medalla de finisher a la primera edició de l'Ironman de New York, on té tant de mèrit haver acabat com haver obtingut una plaça per participar-hi, ja que en pocs minuts es van esgotar.

Amb un temps de 11:25:42, va finalitzar la prova en la posició 399, fent una gran marca de 4 hores en la maratón final, amb arribada al famós Central Park.



1 Setembre 2012

XVII Triatló de Catalunya

Sobre una distància olímpica (1500m nedant-40km en bici-10km correns) s'ha realitzat la triatló de Banyoles, el primer que es va realitzar a Catalunya i amb una de les participacions més importants de la temporada (1000 triatletes). La victòria va ser pel júnior del CN.Olot Nan Oliveras, que va cobrir la distància en un temps de 1:59:12, va estar acompanyat al podi per Roger Serrano del CERRR Igualada i Joan Ruvireta del CN.Vic.

Per part del CN Terrassa-Cicles Morenito vam assistir 29 triatletes i cal destacar la gran actuació del Lluís





Vila, dotzè amb un temps de 2:06:21 i de l'Hermies Busqué vint-i-vuitè amb un temps de 2:10:19. Una mica més enrera va arribar l'Ismael Ayestaran (82-2:17:53); però fent un temps suficient com per a assolir la setena posició per clubs.

També ressaltar la tornada del Jaume Pons i del Jordi Fabra que feia més d'un any que no competien per diversos problemes físics. Felicitats !!!!

Pel que fa a la resta de participants del CNTerrassa-Cicles Morenito:

Jaume Pons	2:19:34	Enric Vilamajó	2:38:26
Samuel Madrid	2:21:12	Pere Garcia	2:39:44
Àlex Frías	2:21:49	Jordi Vázquez	2:43:15
Jordi Fabra	2:24:34	Dani Charles	2:48:44
Carlos Restoy	2:25:25	David Guinart	2:48:44
Sergio Lozano	2:27:16	Enric de Llorens	2:48:44
Àlex García-Cascón	2:27:49	Jaime Palomino	2:48:45
Sergi Mendoza	2:30:10	Raúl Garcia	2:48:47
Xavier Riera	2:30:43	David Milán	2:48:58
Sergi Canet	2:34:16	Andrés Lermos	2:49:38
Sergio Gaete	2:34:21	Ignasi Freixa	2:51:11
Jaume Gràcia	2:36:49	Xavier Aloy	2:51:20
José Manuel Río	2:37:35		

Per la banda negativa a destacar la retirada del Manel Casoni a l'inici de la cursa a peu per problemes musculars.

15 Setembre 2012 *Triatló Tossa de Mar*

El passat dissabte 15 de setembre, es va celebrar la tercera edició del triatló olímpic de Tossa de Mar. El més dur del circuit català, la bicicleta en té la culpa, ja que la pujada al port de Sant Grau fa que tot sigui realment dur. El fet de no ser considerada cursa objectiu i amb el Saifish Berga al dia següent, no ens va privar de tenir dos companys batallant per les carreteres gironines; aquests van ser en Sergi Canet i el David Milan, que van acabar amb uns temps de 3:05 i 3:07, respectivament

El guanyador absolut va ser en Joan Ruvireta del CNVic amb un temps total de 2:23:47 (cosa que indica la duresa de la prova).

16 Setembre 2012 *II Saifish Triatló de Berga*

El passat diumenge 16 de setembre es va celebrar al Berguedà una de les curses que van de camí de ser marcades en vermell al calendari, l'entorn és espectacular i la distància destacable (1.9km de natació, 90km de bicicleta i 21km de cursa a peu). El II Saifish Half triatló de Berga va comptar amb un autèntic cartell de luxe amb triatletes del nivell de Marcel Zamora (cinc cops guanyador de l'Ironman de Nice i recent guanyador de l'Embrun).

El guanyador absolut va ser en Cesc Godoy (3:53:42), seguit de Marcel Zamora (3:55:36) tots dos del Club Natació Barcelona; va completar el podi Alvar Velázquez (4:06:12).

Per part del CNTerrassa-Cicles Morenito, teníem amb molt bones opcions al Lluís Vila que després de les bones actuacions a Zarautz i el Campionat d'Espanya de València, era el moment del top ten i qui sap si una mica més; malauradament va arribar arrossegant un procés víric que el va dur a abandonar a la bici.

De la resta de participants destacar la gran actuació de l'Isma Ayestaran (posició absoluta 24 amb un temps de 4:35:24) cosa que el confirma com un dels referents de la llarga dins de la secció i el retorn del Jordi Fabra a la llarga després de la seva recent paternitat i més d'un any de baixa, va fer un parcial en bici espectacular (el



dissetè) i va acabar a la posició 35 amb un temps final de 4:42:42, la inactivitat la va notar a la mitja maratón. El tercer dels nostres que puntuava per la classificació general va ser Carlos Restoy amb un temps de 4:56:50 (posició 77).

La posició assolida per clubs va ser la sisena, l'abandonament del Lluís i de l'Hermies ens va privar d'una molt millor posició.

En categoria femenina, malgrat els dubtes de la darrera setmana també cal destacar la gran cursa de la Patricia Domínguez que va acabar en l'onzena posició amb un temps de 5:33:52.

Pel que fa a la resta de participants de la secció:

Alex GarciaCascon	4:57:54
Jordi Romero	5:16:18
Xavi Riera	5:18:27
Jordi Vazquez	5:32:58
Alex Perez	5:55:01
Ignasi Freixa	6:15:30
Omar Laarbi	6:15:40
Jaime Palomino	6:15:40
Xavi Aznal	6:15:40

Com dada molt negativa també cal destacar el defalliment d'un participant que es va trobar en mal estat durant la natació, descansa en pau company.

TETRIENTREVISTA

Per Isma Ayestarán

A l'entrevista d'avui intentarem conèixer millor a l'Àlex Frias, un dels membres més actius de la secció que forma part de la comissió des de fa 3 anys, els dos primers com a responsable de les compres de material i el darrer fent-se càrrec de les notícies de premsa relatives a la secció.

Per posar-nos en antecedents sobre el personatge en qüestió, l'Àlex va néixer fa ja 38 anys (per ser més exactes, el proper 7 de Novembre bufarà les 38 espelmes), veterinari de formació tot i que relacionat amb el sector farmacèutic com a professió, casat amb tota una Santa (la Marta) i pare de dos fills increïbles (la Laura i l'Oriol). Com ens explicarà a posteriori, l'Àlex ja porta uns quants anys d'experiència a les seves cames i el seu currículum està dibuixat amb una varietat notable de curses.. L'Àlex ha participat en tot allò que hom pot competir amb un dorsal: aquatlons, duatlons de btt i carretera, triatlons sprints, olímpiques, B's, half IM i IM's..... i encara segueix amb la motivació intacta per a seguir donant guerra sense contemplacions ni pors.

Ens trobem amb l'Àlex per fer-li algunes preguntes referents al nostre esport i, tot i que intentem temptar-lo amb una cerveseta fresca, segueix fidel a la seva responsabilitat personal i es demana un Aquariu de llimona. En fi, comencem:



Isma - Quant temps portes vinculat al triatló? Com vas conèixer aquest esport i que et va motivar a practicar-ho a una època en la que encara no existia el boom que estem vivint aquests darrers anys?.

Àlex - Vinculat a la secció uns 7-8 anys; però conèixer el triatló des dels 18-19 anys més o menys el segueixo, en aquella època era l'esport que em semblava impossible de que jo el practiqués, però mica en mica vaig anar fent, fins al dia d'avui on crec que puc dir tranquil·lament que és el meu esport.

I - Suposo que, des d'aquells dies, les coses han anat canviant... Com recordes aquelles competicions? (material, roba, organització de les curses, etc....).

A - Jo recordo dues coses, poca gent (màxim 300-400 persones) i poder-se inscriure el dimecres de la mateixa setmana, sense haver de fer les planificacions que hem de fer ara. Que per una cursa sense gràcia t'has d'inscriure 1 mes abans

I - Com creus que el triatló ha millorat durant aquesta evolució? I quins aspectes consideres que s'han vist empitjorats?.

A - Ha millorat en tot, organització, materials,...i el que veig pitjor és la massificació de les curses.

I - Com eren els teus entrenaments durant aquella primera època? Seguies cap pla específic o et planificaves tu mateix les sessions?.

A - Feia el que em semblava i el que em venia de gust; intentava fer 2-3 sessions de cada a la setmana i feia una fluixa (de volum) i una més alegre de ritmes

I - Ets conscient de quantes competicions has fet durant aquests anys? Duatlons, tris sprints, olímpiques, half, etc....?

A - No tinc ni idea (unes 10-15 per temporada quan feia més curta) i ara que faig més llarga 5-6...sense comptar les curses /travesses,...Ara m'has fet mirar el GarminConnect on ho tinc tot gravat, i surten 765 hores d'entrenament (i no està la natació) des de l'any 2010

I - Tens cap anècdota o record lligat al triatló que se t'hagi quedat marcat especialment?.

A - Com a anècdota, recordar que durant la preparació de l'Ironman de Nice la meua filla tenia 3 anys (camí de 4),...i cada ciclista que veia pel carrer li cridava papa, i després anava dient que el seu pare era ciclista (bé, vaig entrenar força)

I - "Darrerament" sembla que t'has especialitzat més en llarga distància i, durant aquests darrers 3 anys, has completat un bon grapat de curses llargues, incloent dos IM's amb molt bons resultats.... Quines són les motivacions que t'han conduït a focalitzar-te en curses llargues?.

A - *Per una banda són els ritmes que es porten a la cursa, els porto millor que anar més accelerat (qüestió d'edat...jeje) i per l'altra la filosofia de la llarga m'agrada més, tant l'entrenament (planificar, anar de mica en mica, volum i volum,...) com la cursa en sí.*

I - Com plantejes les temporades? Segueixes el pla d'entrenament d'en Jordi Elias o marques els teus propis objectius i plans?

A - *Marcant objectius de 2-3 curses de llarga (aquest any 2012-2013 mitjos Ironman). Segueixo al màxim els entrenaments del Jordi Elias, però també reconec que tinc entrenos "privees" (no te'ls diré....!!!) que em donen una motivació extra...*

I - Quins han estat, segons el teu criteri, les teves millors curses o de quines et sents més orgullós?

A - *La temporada 2009 vaig fer curta sobretot i em sembla recordar que en general vaig ser molt regular; però a dia d'avui la millor cursa que m'ha sortit és l'Ironman de Nice 2012 (10:47).*

I - Per a no perdre el costum, resumeix algunes de les teves millors marques... a curses, tests, etc...

A - *A l'Ironman és la del 2010 10:47 ; en 10000: 38:30 (cursa dels Nassos), mitja Marató (1:22 i algo a Montornés) i en Marató 3:11:00 aquest any a Barcelona. Pels nostres tests interns em sembla recordar 12:30 en el de 800 i 22:03 al 1500*

I - En temes nutritius, segueixes cap tipus de dieta? Varia durant l'any en funció de l'època d'entrenament? Prens algun tipus de suplement?

A - *Intento no portar-me gaire malament, i faig una dieta molt variada amb molta fruita, verdura, amanides. Sí que la vario segons l'època d'entrenament, durant setmanes de volum important, a part de que em porto millor, augmento una mica els hidrats. Al respecte de suplementos, quan comença a fer fred, em prenc suplementos naturals tipus jalea real, equinacea,...durant 2-3 mesos (no sé si serveix per respotser és efecte placebo).*

I - Parlem del futur... Quins són els teus objectius més immediats, per la temporada que comença? I objectius més a llarg terme?

A - *Per la temporada que comença... mmmm... home t'haig de veure el cul ben a prop en algunes curses...ja veuràs. A llarg terme, tornar a fer un Ironman.*



La mirada fixa a l'horitzó – Extrememan Salou 2011

I - Quins aspectes penses que has de treballar més per seguir progressant en triatló?

A - *Tinc abandonat el gimnàs, i haig de fer-ho.*

I - Quin material fas servir normalment en cada disciplina...

A - *L'habitual ...res destacable. Això sí, reconec que sóc bastant "freaky" i m'agrada anar variant i canviant; per a millorar, és clar.*

I - Aconsellaries als teus fills que practiquessin triatló, si en algun moment de la seva vida et manifesten interès al respecte? I als xicots i xicotes que ara comencen, quins consells els donaries, basant-te en tots els teus anys d'experiència?

A - *Sí, i tant, si volen doncs endavant. I a la gent que comença doncs que paciència, i que escoltin l'entrenador que és qui millor els pot assessorar.*

I, al mateix temps que apurem l'aquariu i la meva cervesa, arribem a la fi de l'entrevista al que és, segons el meu parer, un dels triatletes més equilibrats que tenim a la secció, amb un elevat esperit de sacrifici i fortalesa mental per a afrontar reptes amb total garantia (no cal més que comprovar que mai ha fallat a cap cursa, sempre està al peu del canó).

Ens veurem algun any a Hawaii? L'Alex ja no està per respondre'm però no tinc cap dubte de quina seria la resposta: "Segur!"