

MI PRIMER MEDIO IRONMAN, por Guillermo Navarro.

-¡Pero tú estás loco, Vicente! – fue lo que le dije a mi amigo, vecino y compañero cuando me lo propuso – ¿Cómo voy a apuntarme al triatlón de Arenales de Elche? No puedo.

- Sí que puedes Guillermo. Nadando vas bien y con la bici también lo tienes ya, solo te queda perder un poco de peso y correr un poco más y seguro que lo puedes hacer.

Esta fue la historia en la que casi de broma, casi sin querer, a principios de Enero, me vi inscrito en el X Triatlón Arenales de Elche. Pero, ¿Qué sabía yo sobre el triatlón? ¿A qué me vería yo cara a cara?, ¿podría de verdad con ello? ¿Quién me manda a mi hacer triatlón?

Mi experiencia en el triatlón la tengo resumida en cuatro o cinco triatlones sprint, tres duatlones y un duatlón Olímpico en Oliva 2012. En cada triatlón había mejorado las marcas habían mejorado, pero para nada eran dignas de Arenales. ¿Cómo afronto yo este reto?

LA PREPARACIÓN

Salía yo de una lumbalgia muy fuerte en 2013 que me dejó casi seis meses en el dique seco y me dejó fuera de forma de tanto sedentarismo, el verano retomé la bici y empecé a retomar sensaciones en el pedaleo otra vez, pero partía casi de cero. Lo mismo me ocurría con la natación y especialmente con la carrera a pié.

El Triatlón Arenales consta de 1900 metros nadando, 90 Kms. en bici y media maratón; ¿Con qué marcas afronto yo esta preparación?

- En natación los 1500 lo tenía en veintisiete minutos en Oliva, siendo aquel día una piscina más que la playa. Sé que es la disciplina en donde mejor voy, aunque el margen de mejora es aún bastante alto.
- En la bicicleta partía otra vez casi de cero. En forma me puso ir a trabajar a la playa todos los días en ella (40 Kms.). Con ello sabía que volvía a estar al nivel, pero muy lejos de Elche aún.
- En la media maratón hice en Gandía una hora y cincuenta y siete minutos.

Así pues, en Octubre empecé a entrenar, pero sin objetivo aún, solo coger forma y fondo. En Enero empecé a entrenar ya con el claro objetivo de Arenales Elche. Durante estos meses el entrenamiento ha sido con una semana tipo de nadar dos o tres días, correr dos días y bicicleta tres días, teniendo como volumen unos 6/7.000 metros natación, 220/240 Kms. en bici y 20/30 corriendo. Viendo estos volúmenes son 3x la natación en Elche, 2'4x la bici y 1x la carrera, por tanto es normal que cada sector me saliera diferentemente. A medida que pasaban las semanas aumenté un poco el volumen, pero no mucho más.

Los entrenamientos con más carga fueron un día 140 kms. con muchos puertos y tres días que hice 70/80 kms. y 10/12 corriendo. De estos tres días, acabé bien solo uno. Los otros dos abandoné por sobrecarga muscular.

ERRORES QUE COMETÍ: No soy corredor, pero aun así quise forzar la carrera. Al final, amagos de lesión. Si no se es corredor, no hay que apretar, se corre lo que se puede y punto. La técnica te ayuda, pero tiradas largas te lesionan. Es así.

LA CARRERA. LA NATACIÓN

Si de un sector puedo estar orgulloso es de la natación que realicé. Con un tiempo de 35'14 segundos hasta la detección del chip, creo que hice un sector digno de pseudo-profesionales. Y sin apretar. Aprendí que nadar en el mar no es lo mismo que hacerlo en una piscina. Además de la técnica de natación, en el mar hay que tener otras habilidades. Dicen que en Elche el mar estaba mal, para mí, estaba relativamente bien, no perfecto, pero bien. Al fin y al cabo, son aguas abiertas, como tales, no debes esperar una piscina.

Antes de la natación junto con mis compañeros Alfonso y Ximo tuve una charla que fue de suma importancia. Discutimos las corrientes. Superficialmente había corriente dirección sur, que iba pronunciándose; por debajo, había corriente en dirección hacia adentro del mar. Nuestras opciones eran:

- Al lado izquierdo, mogollón de gente, era fácil esperarte muchos golpes, y existía la posibilidad de tener que abrirte a la altura de boyas.
- Al centro, implicaba tener que nadar muy rápido al principio, comprometiendo toda la natación.
- A la derecha, poca gente, por lo que podríamos adelantar a mucha gente y salir en primera línea, aunque corriendo el peligro de nadar un poco a contra corriente. Fue nuestra opción y al final la acertada según mi parecer. Una de las claves era la vuelta, había que guardar un poco de hombros teniendo en cuenta la contracorriente. Como resultado, notaba a cada brazada como pasaba algún compañero. Fue perfecto.

CICLISMO

Fue en Enero cuando otro compañero, Javi "Warrior" Guerrero, alguien a quien considero de los que mejor me han aconsejado, el primer sábado que no fui con la bici: " si te saltas estas salidas en Elche estás muerto". Amén, sólo me salté uno. En Elche guardé, modo tranquilo, apretando lo justo, y aprovechando la bajada para descansar y la subida, aire en contra para pedalear, pero sin apretarme. Como conclusión hice 29'69 kms/h de media, para ir sin apretar, está muy bien.

ERRORES: Alimentación. Comí bien, pero diría que demasiado, estaba muy preocupado en desfallecer luego, y la comida es esencial, pero creo que me pasé. La nota que hay que tener en cuenta es que no te debes sentir ni vacío, ni lleno. Me sobró comer, la verdad. Por otra parte, Como otro gran experimentado dijo después, las barritas para la bici (se digieren más lentamente), los geles para la carrera a pié (Coso dixit). Yo en eso no acerté.

CARRERA A PIÉ

Y aquí es donde AC/DC apareció con su "Highway to Hell". Si el infierno fuera un sector de carrera a pié en un triatlón, sería muy parecido al de Elche. Los veteranos de la prueba y artículos declaran como la edición más dura de la prueba. Creo que está justificada. No me extraña. ¿Me pareció dura? La verdad es que no. Os explico por qué.

Fue una media maratón muy exigente, pero hay que tener en cuenta que el objetivo no es hacer tiempo, sino acabarla y es mejor acabarla tarde, pero sin lesionarte. Sólo acabarla y punto. Sufrí mucho, pero dosifiqué el sufrimiento.

Tampoco me pareció larga. Porque pese a ser la media más dura que he hecho, no fue la más aburrida, ni mucho menos. Mi record lo hice entrenando en 1'48, pero este día hice una hora más. Había que segmentar la carrera, así lo hice yo:

- La primera vuelta corrí hasta el segundo sector de arena, donde caminé, la arena blanda cargaba los músculos y quedaba mucha carrera. Una vez pasada la arena, corrí hasta las escaleras, que caminé hasta el avituallamiento, donde volvía a correr.
- La segunda caminé en el avituallamiento, corría, mejor dicho, daba mi versión más lenta del trote hasta la zona de playa, la pasaba y volvía a correr hasta las escaleras, que repetía lo mismo que la primera vuelta.
- La tercera lo mismo, solo que la caminata la amplié a zonas de subidas, y arenas.

Por ello no me pareció para nada larga. Solo segmentaba: “ paseo marítimo, bajada, subida, avituallamiento, subida, bajada, pasarela, tierra, subida de tierra, avituallamiento, bajada, subida pasarela, bajada pasarela, arena, subida pasarela, paseo marítimo escaleras, subida, avituallamiento, bajada, paseo marítimo”. Con todo esto, ¿Quién se aburre?

ERRORES: Los geles de la bici pasaron factura aquí. La zona de playa podría haberme desviado a la zona donde la arena está compacta, creo que habría podido correr, me quedo con esa duda, debería haberlo probado.

Así, acabé mi primer Medio. Mi primer Triatlón Arenales Elche. De otra cosa que estoy orgulloso, aunque sea para mí es que ni el triatlón ni la preparación la hice con material electrónico. Solo el cuentaquilómetros para entrenar, pero dos días se rompió y lo hice sin él. Estoy orgulloso de ello.

AL FINAL...

... el entrenamiento consiste mucho más que en nadar, ciclismo y correr. Lo que más se debe entrenar es la cabeza, tanto para coger la rutina, como para dejar de entrenar cuando el cuerpo te lo pide. Además, conocer tu cuerpo es otro aspecto muy complicado, escucharlo es una incógnita al principio, y es difícil aprender qué te dice.

Y por último, mi club Triatlón Algemesí, por hacerme levantar cada día a entrenar. El pique sano que hay es el que te motiva a ir cada día, haya ganas o no. Y con ello, gracias a los entrenadores Alberto y Tere; gracias a los que me esperaron en la bici en los días duros, Julio, Jaume's y Girbés Brothers y especialmente a los asesores/compañeros Manolo (sentido común), Ximo (alimentación), Vicent, (sentido común, running) y especialmente al Warrior, por todo. Sé que me dejo mucha gente, como Alfonso o Antoni, o las chicas, con los que también he pasado mucho tiempo, pero lo digo por si alguien tiene dudas sobre algún tema, que sepa a quién acudir; y al resto, cada broma y cada chiste ayudan a ir a entrenar cada día. El triatlón es más que entrenar.

Espero que esta experiencia, estos tres folios sean de ayuda a quién se plantee hacer algo parecido. Este ha sido mi principal propósito.