

finisher

Nº 139
JULIO 2012

PRECIO 4'50 euros
8 413042 475606 00139

TRIATLÓN

COMPETICIONES

- Series Mundiales - Madrid
- Triatlón de Zarautz
- Copa del Mundo - Banyoles
- Ironman 70.3 - Florida
- Half Challenge - Maresme
- Lisboa Triathlon
- Extreme Man Salou
- Wild Wolf Series - Madrid
- TriStar - Austria
- Triatlón Sierra de Segura

MEDICINA TRIATLÓN SPRINT

CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS

FISIOTERAPIA ESTIRAMIENTOS PARA NATACIÓN

ENTRENAMIENTO CARRERA A PIE MEJORA TUS MARCAS

CONSEJOS RUEDAS DESCUBRE TU COMBINACIÓN IDEAL

TECNOLOGÍA CAMBIO, ELECTRÓNICO ¿MERECE LA PENA?

PRINCIPIANTES ¿NECESITAS UN ENTRENADOR?

Juegos Olímpicos Londres 2012

JOSEMI PÉREZ

Sueño conseguido



ENTREVISTA SELECCIÓN OLÍMPICA

BH

BHTRIATHLON.COM



ÁNGELA NAETH Campeona del Ironman 70.3 de St. Croix / Segunda en el International Triathlon de Abu Dhabi

OUTDOOR / indoor

FERNANDO ALARZA Campeón del mundo junior

R O A D M T B T R I A T H L O N

Correr a la hora de la comida (14:00 para las chicas y 14:15 para los chicos) hace que el ritual sea un poco distinto al habitual, siendo, por decirlo de alguna forma, un poco más relajado. Ser llevado en bus a la salida de la natación da la posibilidad de comentar con los demás acompañantes la mar y el recorrido más o menos abierto respecto a la costa, y también disfrutar de las impresionantes vistas del Flysch de Getaria que dejaremos a nuestra derecha mientras nadaremos destino a Zarautz minutos después. Y tan impresionante como el Flysch es Aia, esa rampa sin piedad que salpica el perfil de la bicicleta en Zarautz, que hace que la mayoría de triatletas pongan su cuerpo casi al límite y casi todos con el único objetivo de pasar esta tachuela sin mucho que pagar después a pie. Aia se ha recuperado, y creo que con acierto. ¿Por qué se perdió esta buena costumbre? No importa, espero que se quede para siempre como símbolo, por qué no decirlo, de un triatlón diferente.

En esta edición, Ainhoa Murua se encargó de dar ambas salidas bajo un cielo que parecía querer descargar agua sobre los triatletas y que sólo lo hizo de forma muy suave e intermitente durante la carrera a pie. Desde la arena de Getaria y a punto de comenzar la competición, los allí presentes deseaban lo mejor para ella en esos JJ.OO. que en breve le esperan por tercera vez en su vida.

CARRERA FEMENINA, MAIDER DE PRINCIPIO A FIN

Asidua al calendario vasco, Maider nos dio ya un toque de atención en el Duatlón de Larga Distancia de Arrigorriaga, donde su victoria por más de 25' respecto a la segunda, y su segundo puesto tras Virginia Berasategi en el Triatlón de Bilbao, nos dejaba claro que este año había que tenerla muy en cuenta. Maider Gastañaga dominó desde la primera brazada de la natación distanciando a Saleta Castro en unos 3' y 6' sobre Estefanía Gómez y Patricia Llave, empezando el circuito ciclista con la seguridad que ya demostró en las anteriores carreras mencionadas. Sin usar cabra como sus perseguidoras marcó de nuevo el mejor tiempo en bici, mientras por detrás veíamos buenas remontadas como la de Gurutze Frades, que se había dejado 14' en la natación pero que remontaba poco a poco; y delante de ella estaban Estefanía Gómez y Saleta Castro, que tenían una bonita lucha sobre todo en Aia, aunque anteriormente habían estado intercambiando posiciones, donde pocos metros las separaban y viendo cómo una inalcanzable Gastañaga estaba unos 10' por delante y cómo, salvo algo extraño, el primer puesto estaba ya casi ganado. Así pues, a la T2 llegaban Gastañaga y a 10' Estefanía Gómez, y algo después Saleta Castro, mientras que Gurutze lo hacía a 18' de cabeza pero sabiendo que su carrera a pie podría servir para acercarla al podio final, aunque sería muy difícil. Mientras a Maider y a Estefanía se les veía correr con algo más de chispa, a Saleta se le notaba un poco más lenta, pero era difícil que Gurutze la alcanzase; cosa que finalmente sí sucedió y la gallega perdió el tercer puesto en el podio en la parte final del terder segmento. Saleta entró a menos de un minuto de Gurutze Frades, que marcó el mejor parcial a pie, no pudiendo administrar bien la ventaja que tenía en T2 ante ella. Se la vio fuerte a pie y contenta de su tercer puesto, y más al recibir los ánimos de los miembros de su club (Mugarra), que estaban entre el numeroso público que, como cada año, toma la parte vieja de Zarautz.

En cuanto al Campeonato de Euskadi, tras Gastañaga y Frades entró en tercera posición y ce-



ENEKO LLANOS: NOVENA VICTORIA

Como cada año, y ya son veintiséis las ediciones, el Triatlón de Zarautz aparece en el calendario señalado por más de uno como objetivo de la temporada dentro de las numerosas competiciones de media distancia que se nos ofrecen a día de hoy. Siendo Campeonato de Euskadi sumaba un plus extra de interés para los que allí lo disputaban.
Aitor Ruiz de Zárate www.triaitor.com / Manu (Photodeporte)

rando esta clasificación Ane Ziarán, que finalizó en sexta posición en una carrera muy regular de principio a fin.

ENEKO, Y VAN... ¡NOVE!

Como no podía ser de otra forma, Jon Unanue enseñó a los demás cómo se nada en su territorio, saliendo en primer lugar del agua y seguido a pocos

segundos del trío Reig, Eneko Llanos y Mathias Hecht, que abrían un hueco de un minuto sobre Santi Pellejero y otro sobre Del Real y Rance, quienes salían desperdigados antes que el gran grupo, en el que marchaban también nombres importantes. Cabe señalar que este grupo nadó más lento que la ganadora femenina, aun ella haciendo la natación en solitario, pero ya vimos su calidad en el Triatlón



BH ULTRALIGHT

PESO PLUMA

La BH Ultralight Mavic Dura Ace es la versión más asequible dentro del montaje de bicicletas superligeras de la marca vitoriana, y a pesar de ello detiene la báscula en los 6.100 gramos, lo que obligaría a lastrarla con 700 gramos extra si compitiéramos en ciclismo con ella. Afortunadamente, los triatletas como Nicola Spirig o Mario Mola no tienen esa absurda restricción y podrían incluso competir con la BH de 5.300 gramos más ligera que ofrecen de serie.



Jaime Menéndez de Lurca

El límite de peso de la UCI es una medida antediluviana si atendemos a la homologación y a test de rotura que han pasado todos y cada uno de los componentes que forman esta bici, usados ampliamente en competición y superando con creces las necesidades de seguridad que requiere una bicicleta.

La clave para ofrecer un montaje de serie a un precio relativamente moderado en una bici de 6

kilogramos es sólo el conocimiento del mercado para montar los mejores componentes en un cuadro de apenas 750 gramos en talla M. A pesar de este reducido peso, la rigidez es notable al crearse el cuadro a partir de un eje de pedalier BB86, que aumenta la superficie de apoyo.

De este eje sobresale un tubo vertical de sección cuadrangular, al igual que el tubo diagonal, ambos de una sección considerable. Este

tubo diagonal se une a una pipa de dirección de 1 1/2 en la parte inferior y 1 1/8 en la parte superior. El guiado externo de los cables, tanto de cambio como de freno, impide que el cuadro tenga que ser agujereado.

El triángulo trasero llama la atención por el contraste entre el tamaño de las vainas, de sección cuadrangular y bastante amplias, que comparadas con el pequeñísimo grosor de sección cilíndrica de los tirantes crea un contraste que caracteriza a la bici: ligereza y rigidez. En el modelo 2012 sólo es posible instalar los grupos de transmisión mecánica (salvo que recurramos a las guías adhesivas de los cables), pero a partir de 2013 BH ya ofrece la opción de guiado opcional para los cables de Shimano Di2 o Campagnolo EPS, una opción que sin duda muchos de los que optan por esta bici apreciarán.

La horquilla recta completa el conjunto de la bici aportando el mismo grado de ligereza y rigidez. El comportamiento dinámico de la bici es de mucho aplomo, y a pesar de que la zona baja es un auténtico bloque y se comporta como tal en su conexión con la impresionante pipa de dirección, el grosor y recorrido de los tirantes y la estrecha y cada vez menos habitual medida de 27,2 de la tija de sillín hace que el pedaleo sea bastante cómodo para el planteamiento puramente competitivo de esta bici.

A lo largo del test se la puso dos veces a prueba en carreras o sucedáneos con dorsal, obteniendo el primer puesto en la Marcha de la Sierra Norte y el mejor parcial sobre las dos ruedas en el Triatlón de distancia olímpica Villa de Madrid, en ambos casos en categoría femenina.





BH ULTRALIGHT

GRUPO

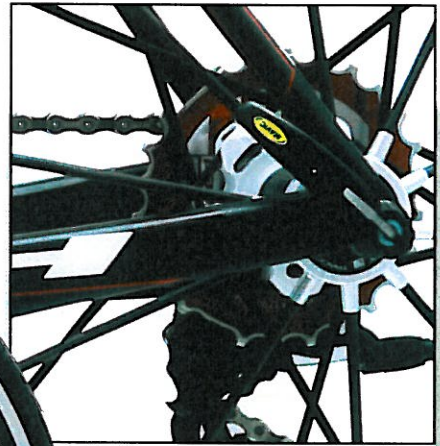
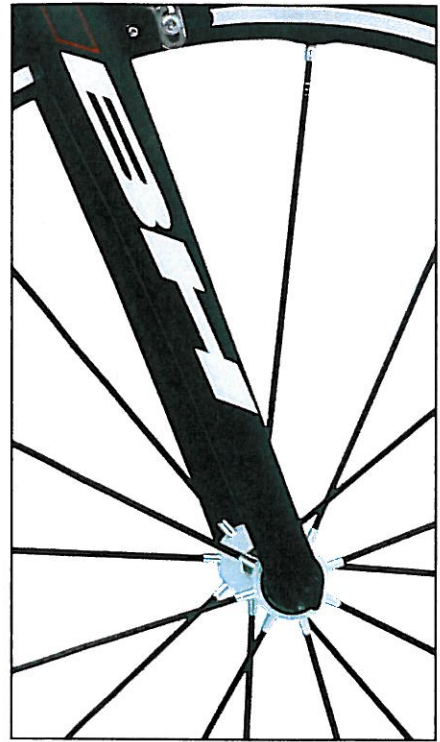
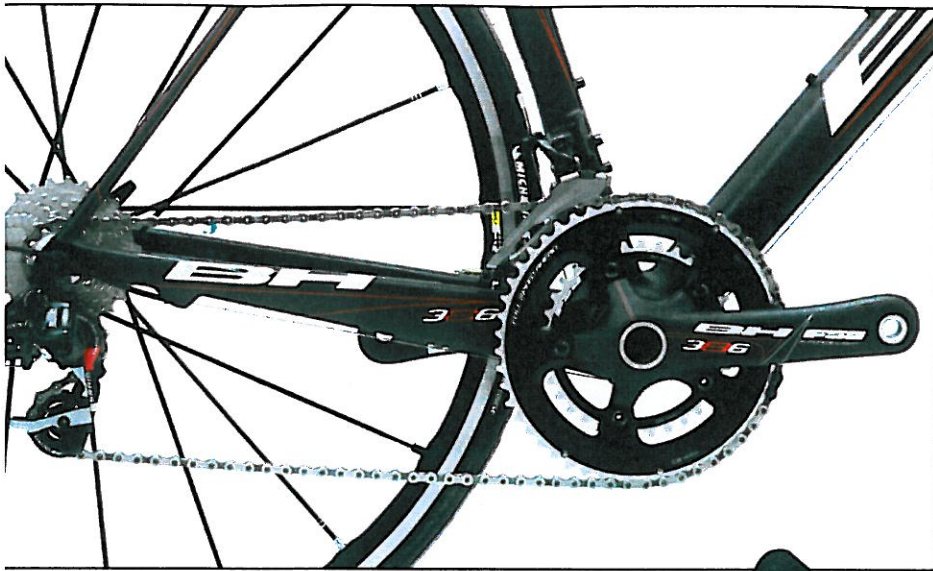
El Sram Red Black al completo en lo que a transmisión se refiere es el encargado de dar forma al cuadro. Las manetas son la opción más ligera en componentes mecánicos hoy en día, y su funcionamiento con un solo pulsador es muy sencillo e intuitivo, aunque a la hora de regular los cambios en parado pueda parecer algo confuso. Junto con ambos desviadores Red Black el funcionamiento es intachable, con un tacto muy directo sobre los cambios, algo recio en el desviador delantero pero que es casi imposible que falle en el cambio, permitiendo pequeñas regulaciones para evitar roces de cadena en combinaciones muy cruzadas. En los frenos se ha optado por unos Titan Evo, que regulan su posición mediante un tornillo central y fijan el cable con una pequeña llave de 2,5 mm. Normalmente, estos pequeños tornillos no dan más que problemas en componentes muy ligeros, pero en el caso de los Titan Evo aprisionan firmemente el cable. No es muy habitual ese tamaño de llave en caso de una emergencia en ruta.

Las Bielas FSA K Force Light 386 pesan tan sólo 553 gramos incluyendo platos, un peso que hace 5 años sólo podían exhibir productos que triplican en precio a las FSA. Tanto el eje de aluminio como las bielas de carbono son huecos por dentro, con dos canales en las bielas para asegurar la rigidez de estas.



TIJA Y SILLÍN

Sobre la medida de 27,2 milímetros, muy popular la década pasada y en desuso actualmente (aunque ahora parece que vuelve a ponerse de moda por su teórica capacidad de amortiguación). Pesa menos de 200 gramos antes de cortar alguno de sus 350 milímetros, y conviene tener en cuenta que no tiene retroceso, por lo que la posición tiende a adelantar algo el centro de gravedad. Para completar el conjunto se utiliza un sillín Prologo de carcasa de carbono sin ningún tipo de acolchado. A mí me pareció suficiente en la prueba, pero a otros usuarios no les invito a subirse visualmente.



MANILLAR Y POTENCIA

Los productos FSA 386 personalizados para BH dan un toque de identidad propia al puesto de mando, volviendo a sumar (porque no se puede restar) la ligereza que caracteriza a esta bici. La potencia tiene un sistema de apriete trasero de los tornillos que le da un aspecto más limpio pero dificulta algo el montaje. Los tornillos que la fijan al cuello de la horquilla roscan sobre tuercas de aluminio en vez de hacerlo sobre el carbono, evitando así problemas al apretar sin llave dinamométrica. El manillar K Force 386 pesa apenas 185 gramos en la estrecha medida de 400 milímetros y permite fijar un acople de triatlón.

COMPONENTES

CUADRO Ultralight Carbon
HORQUILLA Ultralight Carbon 1.5'
PALANCAS Sram Red Black
FRENOS Titan Evo
CAMBIO Sram Red Black
DESVIADOR Sram Red Black
CASSETTE Sram Pg1090 11/26
BIELAS Fsa Kforce Light 386
CADENA Pc1071
POTENCIA Fsa 386 Kforce
MANILLAR Fsa 386 Kforce
TIJA Fsa 386 Kforce 27,2
SILLÍN San Marco Aspide
DIRECCIÓN Fsa Cf40 1.5' Evo
RUEDAS Mavic R-Sys SI

RUEDAS

Las Mavic R Sys son unas ruedas ligeras para quien busque ruedas ligeras y manejables en vientos cruzados. La pareja pesa sólo 1.390 gramos, aunque su ausencia de perfil y el grosor de sus radios cilíndricos de carbono las sitúan en la persecución en una batalla por la velocidad en competiciones de triatlón. Sus armas son la comodidad, la rigidez de su montaje integral, la calidad de sus bujes con su zona más ancha de rodadura y sus rodamientos QRM+, así como la transmisión de potencia del núcleo a la rueda gracias a la calidad y firmeza de sus trinquetes.

MARIO MOLA DÍAZ

¿Cómo ha sido tu clasificación para los JJ.OO.?

Hace cuatro años los JJ.OO. no eran algo que entrara en mis planes, porque por edad y por experiencia parecía que llegaban un poco pronto para mí. Cuando comenzó la clasificación olímpica, hace dos años, conseguí hacer alguna carrera medianamente buena que me hizo creer que llegar a Londres podía ser un objetivo bonito a la vez que alcanzable, sin obsesionarme. Así que sin presión intenté mantenerme con buenos puestos en las Copas del Mundo y las Series Mundiales para ir sumando experiencia. Y todo ha ido creciendo hasta que este año ya nos hemos centrado en entrar en este tipo de competiciones tan seguidas para poder sumar puntos y ver si era posible clasificarme.

¿Cuándo la conseguiste y bajo qué criterio?

Al empezar este año lo más asequible era el segundo criterio que marcó la Dirección Técnica, que consistía en lograr una serie de resultados en los Campeonatos de Europa y determinadas pruebas de la Copa del Mundo y Series Mundiales. El buen resultado de Pontevedra en el Europeo del año pasado y finalmente el logrado en San Diego hace unos meses fue lo que me permitió obtener la segunda plaza de nuestro país. Y salvándome de entrar en la difícil situación en la que se encontraron Josemi e Iván en Madrid, luchando por una plaza en la última carrera posible y en casa.

¿Cuáles han sido los mejores y peores momentos de este ciclo olímpico?

Ha habido momentos complicados en los que por la acumulación de carreras no he podido entrenar lo que necesitaría con 21 años. He pasado de correr diez competiciones sprint al año a hacer 15 olímpicos, lo que ha sido una exigencia muy fuerte para mí. Por ejemplo, en la natación, donde tengo que dar el 110%, siempre tengo que estar a tope, por lo que salir en algunas atrás te hace estar un poco dubitativo. Los

peores momentos son cuando estás fuera de casa acumulando muchos viajes y cuando encima luego las cosas no te salen bien, como fue el caso de Japón y la gira asiática, en la que lo pasé un poco mal. Todos pasamos por momentos así, y lo mejor es que aprendemos de ellos para el futuro.

El quinto puesto logrado en Londres hace dos años fue el punto que me sirvió para darme cuenta de que, si lo intentaba, podía conseguir llegar a Londres. Porque tal y como estaban los criterios, un muy buen resultado te vale mucho más que tres puestos más o menos buenos. Así que ese fue el momento que me hizo ver que, si me dedicaba al 100%, podía llegar. Yo veo la carrera de Londres como una experiencia para la prueba de dentro de cuatro años, en la que ya seré más maduro.

Ya has competido en el circuito de los JJ.OO., háblanos un poco de él.

Todo el mundo lo ha destacado, el circuito no tiene demasiado misterio.

La natación será a una vuelta en un sitio cerrado como es un lago, sin oleaje. Es un circuito para nadadores y se va a estirar mucho el grupo, y hay que estar atento para ver dónde se produce el corte. El segmento de bicicleta es bastante llano, sin complicaciones técnicas ni subidas. Y en la carrera a pie ya veremos cómo

mo se desarrolla dependiendo del transcurso de la prueba.

¿Qué aspiraciones tienes para esta carrera? ¿con qué puesto te conformarías a priori?

Actualmente no me someto a ninguna presión de conseguir un resultado determinado. Saldré a dar lo máximo posible, el objetivo principal era estar allí, y ya está. Por ejemplo, creo que a Javi le hubiera venido bien haber estado en Atenas de cara a Pekín, y eso es lo que quiero yo, sumar experiencia. Soñando un poco, si me bajo a correr con opciones lucharé por lo máximo posible, pero no me refiero a conseguir medalla, sino a darlo todo y terminar contento con la carrera hecha.

Pronostica los podios masculino y femenino en Londres.

En la carrera masculina todos vemos a los hermanos Brownlee como candidatos para estar en este podio. Pero yo apuesto porque Javi pueda hacer una gran carrera y ganarlos. Ha estado entrenando muy bien este invierno y tiene la experiencia de Pekín. Y esperemos que la presión de correr en casa les pueda pasar factura a los británicos. Ojalá pase como hace cuatro años y venza Javi, que no es el gran favorito esta vez. En la carrera femenina veo un nivel muy parejo, con cinco o diez chicas que pueden estar en esas posiciones. Las australianas, por ejemplo, empiezan más fuerte y ahora siempre bajan un poco. La británica Jenkins es otra de las grandes favoritas. Pero a pesar de todo yo apuesto por Ainhoa, que está haciendo muy buenas temporadas y tenemos que apostar por los de aquí.

¿Qué recuerdos tienes de los anteriores JJ.OO.?

Nosotros vimos las carreras juntos con el grupo de entrenamiento y nuestro entrenador Iván, en una casa. Y lo que recuerdo es una carrera en la que se veía mucho respeto y que se decidió en la carrera a pie. Por la tele se veía una prueba muy grande, pero no te haces una idea de lo que te vas a encontrar en persona.

¿Quién te ha ayudado a llegar a Londres?

Primero de todo mi familia, que siempre me ha apoyado en esta aventura. Desde fuera, apostar por el deporte parece muy complicado porque tienes que arriesgar mucho y si las cosas no salen bien puedes sacar muy poco. Mi entrenador, que es César Varela, con el que llevo trabajando dos años y con el que tengo muy buen feeling y me siento muy bien atendido. Junto con César también tengo a mi chica, Carolina, que es la que está conmigo siempre y me ayuda cuando lo necesito, incluso en los entrenamientos. Y también cuento con el apoyo de la Federación, sus instalaciones, Zigor (médico), Bodoque (fisio)... Creo que cuento con todas las facilidades que necesito.

¿Con qué material competirás en los JJ.OO.?

Mi principal ayuda proviene de Red Bull, que a pesar de no poder tener la capacidad de mostrarlo en los JJ.OO. por la limitación de los sponsors, es fundamental para mí. Y a nivel de material, la bicicleta BH, las ruedas Hed, el pulsómetro Garmin, las zapatillas Nike y las gafas Oakley.



Fecha y lugar de nacimiento: 23 de febrero de 1990, Palma de Mallorca.
Años practicando triatlón: 7.

Twitter: @mariomola