

Triatlón de Cabo de Gata-Níjar.

La preparación.

Para los aficionados que practicamos regularmente este deporte, el tiempo medio de preparación para un triatlón de media distancia (1,9km de agua, 80-90 km de bici y algo parecido a una media maratón para terminar), ronda los cuatro meses. A mí personalmente, me resultaba accesible este evento, por las fechas, ya que de junio a septiembre, con los días más largos, se puede entrenar la bici por las tardes. Esto, para los que trabajamos mañana y tarde es un punto que condiciona bastante, ya que correr y nadar si se puede hacer sin luz natural.

Casi todos los compañeros del club hemos contado con ayuda externa y entrenamientos dirigidos. Tienes que conocerte muy bien y tener mucha experiencia, para atreverte a terminar una prueba de estas características, preparándola por tu cuenta. En mi caso, para situarnos, una semana normal de entreno se podría parecer a:

Lunes: 3000 metros de agua y 70' de carrera (2h30 total approx)

Martes: 2h de bici con trabajo de cadencia, series, cuestas. Muy específico.

Miércoles: 3000 metros de agua y 60' de carrera con series (2h30 total approx)

Jueves: 2h de bici con trabajo de cadencia, series, cuestas.

Viernes: 3000 metros de agua y 70' de carrera (2h30 total approx)

Sábado: 4h-5h de bici a ritmos suaves.

Domingo: 2000 metros de agua muy suave.

Así más de cuatro meses. Esto se vive muy intensamente, compartiendo las mejores horas de entreno con los amigos del club. Nadando con banderas amarillas y olas de metro y medio, subiendo puertos a las 12:00 del medio día a 35 grados, después de 70 km de ruta y con otros 50km por delante. La otra cara es el sacrificio de la familia, para adaptarse a este ritmo. Todos sabemos que estas pruebas las disputa la familia entera. Ahora es momento de recuperar ese tiempo.

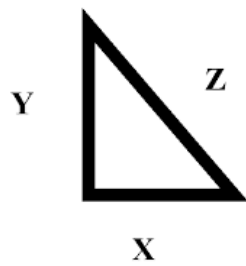
La prueba.

Por todos sitios te advierten de la dureza de este triatlón en concreto, aunque me veo tranquilo y preparado. Solo cuando llego a San José y Paco Reyes me enseña el Mirador de Las Amatistas, me doy cuenta de que esto sobrepasa cualquier idea previa. Dejo un enlace a youtube en el que se puede intuir la sensación de rodar con la bici en ese punto. Una pendiente del -16% con final en curva de 90º y viento de costado, no sabía a qué Santo encomendarme.

<https://www.youtube.com/watch?v=sPd5DP9k2zY>

Cambio mi objetivo. Ya no es hacer un buen resultado deportivo, ahora es simplemente terminar y volver sano a Cartagena con la familia.

El sector de agua perfecto, limpio, agua transparente aunque un poco de viento conforme nos alejamos de la costa. Ya con la edad llevo varios triatlones tirando de Pitágoras y escorándome a un lado en la salida, para evitar la multitud. Si la primera boya está a unos 200m(Y), evito la línea recta hacia ella, me desplazo 15m(X) a la derecha y trazo el recorrido Z . Haré... ¡¡¡medio metro!!! más que mis compañeros y no me llevo ni una “guasca”. A cambio hago yo solo todo el esfuerzo del sector de natación, renunciando a ir a pie del grupo, ya que en el agua también existe un efecto hidrodinámico favorable, por nadar rodeado.



$$X^2 + Y^2 = Z^2$$



Abajo a la derecha creo adivinar a mis grandes amigos Paco y Victor. Ellos prefieren darse de porrazos, y les salió bien.

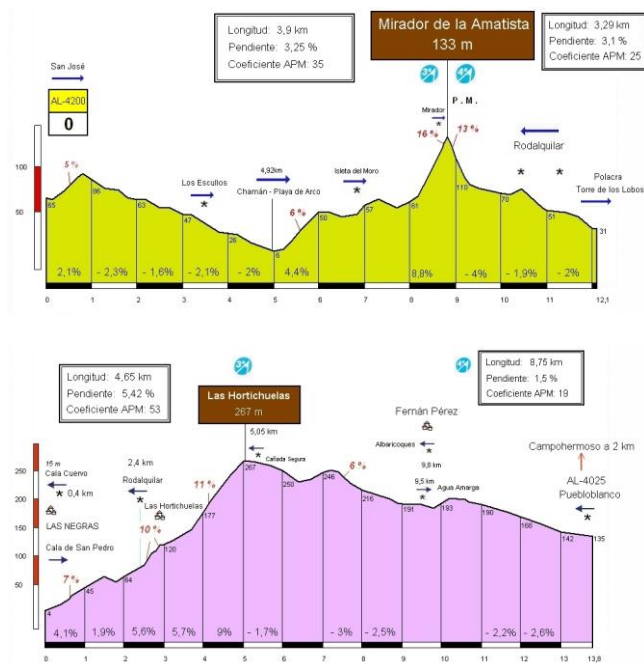
Llega el momento de la bici. Concentrados, acoplados buscando una posición aerodinámica, aunque nos resta maniobrabilidad. En estos 80 km no está permitido ponerse a rueda, para aprovecharse del esfuerzo de otros, debes dejar creo que ocho o nueve metros de distancia. Esto sí es posible en Cabo de gata, gracias a que es un circuito de 80km a una vuelta y somos menos de 400 participantes. Por ejemplo, en el último Ironman de Barcelona, metieron a 2500 participantes en un circuito de 30 o 40 km a dar 4 vueltas, esto se lo tienen que ir planteando los que organizan... y los que pagan.



El circuito de bici contaba con 2 puertos, desde San José hasta Aguamarga. Primero el Mirador de Las Amatistas y luego Rodalquilar. A la vuelta se suben y se bajan de nuevo estos dos puertos. Toda la ida la hacemos con un fuerte viento de cara, que a la vuelta sería favorable.



Los puertos.



Meto también la gráfica del Cedacero desde La Azohía hasta La Vieja Hacienda, para comparar estos puertos con algo mas cercano. El desnivel del circuito de bici, sería como subir tres veces y media El Cedacero.



Rampas del 11%, 13%, 16%. No tienen desperdicio. Pues nada empiezo el sector de bici y al ir acoplado, en el km 7, cerca de Los Escullos, me pega una ráfaga de aire, no puedo controlar la dirección, me saca de la carretera y hago 40 metros entre chumberas, a todo trapo. Logro gobernar la bici y me veo gritando con los brazos en alto como si hubiera ganado, porque acabo de darme cuenta, de lo fácil que es terminar de la peor forma un proyecto de 4 meses, los de la organización me aplauden, *“De la que te has librado, amigo”*, a la vuelta los saludo y se ríen, todavía se acuerdan de mi. Pierdo minutos en revisar si hay pinchazo o avería y reincorporarme. El resto del sector de bici decido terminarlo disfrutando del entorno y de la prueba, si he salido entero de ese percance, es una señal. Me subo los puertos sentado, y adelantando gente, pero en llano y bajando apenas vuelvo a volver a coger el acople, me falta confianza.

Alt. Max: 60 m Desnivel \pm : 336 m

km 0 km 3 km 5 km 9 km 11 km 15 km 17 km 19

AVITUALLAMIENTO

Una vez que salimos del pueblo ya no vuelven a aparecer los calambres, trotando un poco desaparecen una vez que empezamos los 10km por el desierto. Me cruzo con Juan y Victor y veo que están haciendo un carrerón. Paco y yo no hemos tenido nuestro mejor rendimiento, pero tampoco nos preocupa mucho, ahora solo pensamos en terminar.



Finalmente 3 o 4km más por las calles de San José antes de cruzar la meta y compartir ese momento con la familia y los amigos.



Conclusiones.

Solo puedo recomendar este reto a todos. La mayoría de los que no terminan de animarse, me dicen que el agua no les va bien. En una prueba de más de 5 horas, 5 o 10 minutos de diferencia en el primer sector de natación, no son determinantes. Marca más defenderse bien en la bici o la carrera a pié.

Referente a lo que “me da” la prueba, el tema organización y el €:

Embarcaciones de apoyo acompañando a los nadadores, equipos de rescate y salvamento, velando por nuestra seguridad.

4 avituallamientos en bici con agua, isotónica, geles, frutas. Yo iba en el vagón de cola y seguía siendo abundante.

4 avituallamientos a pie con agua, isotónica, refrescos, geles, chucherías, fruta. Solo faltaba Martin Miller & Fiber Tree.

Guardia civil, Policía local. Un pueblo volcado con cada corredor que entraba en meta a las tres de la tarde. Tropecientos voluntarios. La familia tranquilita a la sombra de una terraza en el puerto de San José, esperándome.

Las vistas desde miradores y el acceso a una zona natural protegida, como es el Cabo de Gata.

La dureza de la prueba como reto para los más exigentes.

Un cronometraje complejo, con varias zonas de alfombras, transiciones, boxes, duchas.

Un catering para participantes. Pasta, fruta, dulces, agua, cerveza, refrescos.

Una bolsa de corredor con Medias de compresión, manguitos, calcetines, tomates cherry.

Una medalla para mí y otra ... para mis hijos. La familia también es “medio Finisher”. Son detalles que suman.

Decir 95€ en primer plazo, suena muy frío. Una prueba de la franquicia Ironman va por encima de 400€ por dorsal. Un Marathon 40-70€. También hay muchos más participantes para repartir los costes fijos de la organización. Personalmente creo que esta prueba, te destroza físicamente, pero repetiré, y espero que algún día vayamos 30 peralic@s.