

XI Triatló del Pont de Suert (7 de juliol de 2013)

per Germán Peralta

Distància olímpica (1.500m de natació – 40 km de ciclisme – 10.000 m de cursa)

Pont de Suert és un dels triatlons que més m'agrada i, potser per això, és el que més vegades he fet – i ja van quatre. Els triatletes costaners, com jo, hem de fer-hi nit degut a la distància, i això fa que el triatló es respiri a l'ambient durant tot el cap de setmana, fet poc habitual en d'altres competicions més a prop de Barcelona, on la gent hi apareix el matí de la cursa i marxa només travessar la línia d'arribada. M'he inclòs entre els costaners perquè haig de fer tota la tirada des de casa meva, afegint dues hores més al temps que em costaria arribar des de Tàrraga. Però com que és l'inici de les meues vacances no em queixaré.

Enguany vam sortir divendres per la tarda i vam patir la calor del pla de Lleida que ens va acompanyar tot lo viatge. Vam arribar a dos quarts de nou i encara no refrescava. No estava previst, però vaig parar obligatòriament al pantà de les Escalles, que estava a vessar. Increïble. Com canvien les coses en cosa d'un any! El 2012 el triatló va estar a un ai de ser anul·lat, es va salvar perquè la confederació va mantenir el cabal (es pot dir cabal parlant d'un embassament?). Al dia següent ja l'havien buidat. I aquest any aigua a dojo. Els boxes estarien com 100 metres més amunt que l'any anterior. L'aigua cobria el prat on havíem fet els girs (amb sortida de l'aigua) en altres edicions, i els troncs dels arbres que servien de punt de referència estaven coberts a mitja alçada, si fa no fa. Això prometia.



Il·lustració 1: Les Escalles 2012

Dissabte al matí vaig sortir a fer el reconeixement del circuit en bici, que era sensiblement diferent al del 2012. Fóra voltes i girs en circuit. Tram d'enllaç entre l'embassament i la carretera de la Vall de Boí, 15 km de pujada i 15 km de baixada per tornar. Més difícil que l'any anterior, quan es feien tres voltes als primers 5 km de la L-500? No ho sé, diferent i prou. Al meu nivell de ciclisme, quan el que compta és aguantar enganxat a la roda de davant, no crec que hi haja massa diferències. A mig camí em vaig trobar a tres components de l'Alta Ribagorça, el club local, que em van indicar molt amablement i que vaig trobar, com una hora més tard al pantà, quan vaig anar a provar l'aigua, freda, 19º, neoprè optatiu però no estrictament necessari. Allà mateix vaig coincidir amb el primer company del meu antic club, el Triatló de Blanes, a la resta els vaig vore dinant. Abraçades, salutacions, *Ei! Quan de temps... te'n recordes de quan... I com es estàs? Has entrenat molt? Te veig fort, cabró...*

Vaig directe a la cursa. 6:20 despertador. Baixada a esmorzar. Atenció, mira de no menjar res de diferent a allò que és habitual: cafè amb llet, tostades, fruita. Arriba tot el club d'Atletisme Igualada, secció de triatló, vestidets a l'última per Tuga. Una colla de xicuelos deu anys menys joves: acudits, rialles, bromes, me faran saltar enlaire tota la meva concentració! Tornada a l'habitació. 7:30 De nou dempeus. Verificació de tot el material. Pressió de les rodes, botellins... 8:00 Primera cua de boxes al camp de futbol (segona transició. Es deixa l'equipament de córrer). Em trobo als de Blanes i baixem junts per la carretera fins l'embassament. (primera transició, box per la bici). Decideixo, molt, massa agosaradament provar les gomes per fixar les sabatilles de ciclisme a la bici mentre sona al meu cap la veu del presi del Blanes "*no s'ha de provar mai res de nou en competició*". Però aquesta transició és complicada. Tota en pendent i caminar per costeres amb les cales és complicat. L'any anterior de poc no vaig caure. Entre la falta d'hàbit (perquè no ho vas provar dilluns o dimarts quan vas fer els últims entrenos de bici?) i posar-me el neoprè me passen els minuts volant. La sortida és en pocs minuts i encara no he escalfat! Tota la superfície de l'aigua és plena de branquetes i troncs que ha arrossegat els afluents després de la riuada de fa dues setmanes. A més, diuen que la temperatura ha baixat a 14,9º, Mare de Déu! No hi ha temps per esglais: de cap a l'aigua. Dues braçades i cap a fora. La sortida és molt tranquil·la, l'esplanada és ampla i hi ha pocs participants, cosa que hem relaxa tant que fins i tot deixo un forat de dos metres als bons. Sona la botzina i comencem a nedar. A diferència del triatló de Vinaròs de fa dues setmanes, hi ha molt d'espai entre els nedadors, res de cops i colzades a cada braçada, puc nedar en paral·lel a altres triatletes; tot plegat, perdo la sensació de

competició i agafo un ritme tranquil. Una veueta dins meu rondina que ho pagaré en minuts, però la faig callar. És millor gaudir d'aquest moment. Així, arribem com si res a la primera boia i girem sense cap obstacle ni tap de gent que s'atura buscant referències. La segona tirada és molt llarga, d'uns 800 m, la boia de gir ni es veu allà al lluny, però ni fa res, ja m'agrada nedar i nedar sense haver de fer la volta en els 25 m de la piscina. Aprofito per formar un grup i fixar el ritme. Passa el temps, ah, i de branques cap ni una, porto tanta gent davant que ja les han tret totes fora del camí – les meues sospites es confirmen: avui tampoc serà el meu dia. En arribar a la segona boia veig una filera índia interminable de nedadors que ja encaren la recta de la sortida. Faig l'últim tram darrere d'un company. Això és com anar a roda en bici. El de davant crea una mena de canal que m'arrossega sense esforç. S'ha de fer atenció, perquè de seguida li toques els peus amb la punta dels dits i tens la sensació errònia que t'està frenant. Però no serveix de res malgastar esforços en passar-lo davant. Primer, perquè les sensacions són falses: en sortir-te'n de *l'aspiració*, has de lluitar contra tota la resistència de l'aigua. Segon, com que això no ha fet més que començar, més val reservar per les parts següents, a no ser que sigues un crack i pugues anar a tope de principi a fi.

L'experiment de la transició fracassa. Em falta pràctica i sobre tot, no tinc les sabatilles apropiades. Les meues sabatilles de ciclista, amb una boca estreta i tres tires de velcro són massa obstacle i trigo gairebé fins al poble per ajustar-les, perdent un trio que anava a tope i quedant-me en un grup de despenjats, amb tota la pujada per endavant. Ens ha enganxat un jovenet, Marc, que anava com un tir, i que ha intentat organitzar relleus. De cinc o sis tios només hem entrat dos, més amb cor que amb forces. Poc a poc m'he trobat millor, però quan m'he girat he vist que havien deixat tot lo grup atrás. Li he dit a Marc que així no anàvem enlloc. Ell ha decidit tirar endavant i m'ha despenjat. He agafat un noi del Blanes que anava mort i he tirat d'ell fins que, a meitat de pujada, ens ha agafat un grup gros, d'una vintena.

El meu grup de descans, ja tocava. Aquest grup era anàrquic. Funcionava a estirons de gent que es posava a tirar, sense relleus, sense ritme. A la nostra alçada hi havia dues xiques que, mantenint el seu ritme, ens passaven al davant. Això ofenia la virilitat d'algú altre que es posava a tirar com un endimoniat fins que les deixàvem enrere, per tornar a començar, perquè no teníem ritme. Ni ordre. Les passaven per dreta i esquerra i se'ls hi quedaven clavats davant la roda. El reglament prohibeix anar a roda les dones dels homes i viceversa. Ara, convertir això en un pique sense

sentit i acabar destorbant no té ni cap ni peus. Com si no hi hagués prou calçada. Sort que al final no van desqualificar ningú. Que hauria pogut passar.

Al *briefing* ens van advertir del km final abans del gir. Tot i sabent que havia de patir com el que més per no perdre la roda, em vaig despenjar com una figa madura que tomba de l'arbre. Vaig començar la baixada sol, distanciant-me dels quatre despenjats que simplement es van deixar caure. Un altre esforç inútil. Així que fins que no va passar un altre *tren*, vaig deixar-me caure com els companys. Si bé vaig fer un temps acceptable a la bici, les sensacions tampoc van ser bones: vaig perdre dos grups que suposen una minutada al meu subconscient i més després de vore com gent que tira molt en bici, com un excompany de Blanes que va enganxar el meu segon grup de pujada tot sol i tot SOL es va ficar al capdavant per marcar el ritme i començar a despenjar gent... Collons, tan mal m'entreno?



II-lustració 2: Cursa a peu

Vaig fer la transició bici-peu prou bé. En sortir del camp de futbol, només havia de fer tres voltes a un circuit conegut, a què havia arribat fos l'any passat, per la qual cosa millorar el meu temps hauria de ser fàcil, a pesar que no vaig poder aguantar el ritme inicial ni seguir al corredor que tenia davant, perquè vaig tenir un amago de flato i vaig haver de baixar el ritme, que va començar a avançar-me gent i cada volta sentia més calor. Per sort totes aquestes sensacions negatives van marxar amb la primera volta. Vaig recuperar-me bé i vaig anar augmentant el ritme fins la línia d'arribada, on vaig tenir l'agradable sorpresa de trobar la meva companya dins la zona de

recuperació – l'any passat no es va atrevir a entrar, però enguany hi havia menys participants i molt d'espai.

Amb el meu pitjor temps global a Pont de Suert, vaig obtenir la meua segona millor classificació! En relació amb l'any anterior vaig perdre un minut a l'aigua i un altre a la bici però vaig recuperar mig minut a peu. Comparar temps en triatló és molt relatiu, sobretot quan canvien els circuits i les circumstàncies. Quin temps hauria fet en bici si hagués aguantat en el primer grup? Com hauria afectat aquest esforç per a córrer? Per a mi, acabant el 103, tot això és secundari. Lo principal és que m'ho vaig passar d'allò més bé i que, una vegada més, vaig gestionar el patiment i la calor per arribar a la meta i gaudir del rencontre amb els amics.