

# **COMO DEBUTAR EN DISTANCIA IRONMAN Y NO MORIR EN EL INTENTO**

**MANUAL DEL PERFECTO NOVATO**



**EXPEDICIÓN DEL ELCHE TRIATLÓN CLUB**

**QUELLE CHALLENGE ROTH 24/06/07**

**by Cándida**

# **COMO DEBUTAR EN DISTANCIA IRONMAN Y NO MORIR EN EL INTENTO**

**MANUAL DEL PERFECTO NOVATO**

**1- Cronología de la última semana**

**2- La carrera**

**2.1- Preparativos previos**

**2.2- Transiciones**

**2.3- Natación**

**2.4- Ciclismo**

**2.5- Carrera a pie**

**3- Comida en carrera**

**4- Errores más frecuentes en la disputa de un Ironman**

**5- Consejos finales y estrategias psicológicas**

## **1- Cronología de la última semana**

### **Lunes 18/06 a Jueves 21/06**

A estas alturas ya está todo hecho, no vais a aumentar vuestras posibilidades de rendimiento en el Ironman hagáis lo que hagáis.

Sin embargo, todavía estáis a tiempo de cagarla si coméis, bebéis, entrenáis o descansáis mal o muy mal.

Por lo tanto, en estos días se trata de darle al cuerpo y al espíritu las máximas ventajas posibles para ser capaces de producir vuestro máximo rendimiento.

No confundáis estas palabras con competición, marca, puesto, es decir, rendimiento "neto". Hay triatletas que por su nivel, experiencia y capacidad sí que estén en esta tesitura. Pero sacar lo mejor de vosotros mismos puede ser, también:

- Acabar la prueba,
- Acabar sin un desfallecimiento,
- Ser consciente y disfrutar de lo que vais a conseguir,
- Conocer hasta límites insospechados el propio cuerpo y sus señales propias, el dolor,
- Ser capaces de sobreponerse psicológicamente a dichas señales y continuar en el empeño,

Y muchas otras que seguro que, si hacéis un ejercicio de introspección, encontraréis dentro de vosotros mismos.

Así pues, en esta última semana esto es lo que:

### **SÍ HAY QUE HACER:**

- Recarga carbohidratos sin descarga previa: comer pasta/arroz/patatas por un tubo.
- Hidratarse mucho.
- Descansar mucho.
- Dormir mucho.
- Follar mucho (milagros a Lourdes ¿no?).
- Entrenar poco.

- Soñar mucho.
- Ser positivo.
- Anticipar.

### **NO HAY QUE HACER:**

- Entrenar demasiado.
- Comer y beber “lo normal”.
- Dormir poco.
- Trabajar mucho.
- Hacer la maleta el último día.
- Pensar en todos los entrenos que te has perdido y en todas las veces que te has puesto enfermo/lesionado, esto es, ser negativo.
- Probar algo nuevo de comida, bebida, avituallamiento, ropa, etc, etc.

Un detalle a tener en cuenta a la hora de hacer la maleta: es mejor llevar las zapatillas de correr, las de bici y los pedales en el equipaje de mano. Todo lo demás, si nos lo pierden, lo podemos comprar o alquilar para la carrera (una buena excusa para cambiar ese casco Giro del 92 o esas Evaney del 88), pero las zapas como que no.

### **Viernes 22/06**

Cita aeropuerto de El Altet 18h00. Cada uno acude por su cuenta.

Salida vuelo 20h20

Llegada Nuremberg 22h45

Llegada Abenberg/Nuremberg 00h00. A dormir cagando leches.

### **Sábado 23/06**

09h00 Desayuno

10h00 Montaje bicicletas

10h45 Rodaje de 30' para la verificación de las bicis

11h30 Salida hacia Roth

12h00 Recogida de dorsales y feria del corredor

13h00 Comida

14h30 Control de CASCO + BICICLETA + BOLSA DE CORRER en el canal, T1. Atención, hay que llevar el chip que nos den con los dorsales.

16h00 Regreso a Abenberg/Nuremberg

19h00 Cena

22h00 A dormir!

## **Domingo 24/06**

3h45 Despertá

4h00 Desayuno. Pastillita de Omeprazol (protector estomacal) y visita penitencial al santuario de Nuestra Señora de Roca.

4h30 Salida hacia el canal (la organización recomienda llegar hacia las ¡4h50!). El parking puede estar a 15-20' andando de la salida, llevar buena mochila.

5h00 Llegada Canal, marcaje dorsal en el body (de 4h30 a 6h00), revisar bicis, hinchar ruedas, meter comida y bidones, calentar. El calentamiento en el agua es posible en una zona específica.

6h20 1ª Salida, Profesionales y maquinorros.

6h55 2ª Salida, a partir de aquí de 5 en 5 minutos.

7h00 Hora límite para abandonar la T1 camino de la salida

7h10 Acceso cámara de salidas Raúl y Rabasco. Una vez se accede ya no se puede salir.

7h15 6º Salida, Raúl y Rabasco

7h25 Acceso cámara de salidas Tano, Pedro, José Luis, José, Patricio y Ximo

7h30 9ª Salida, Tano, Pedro, José Luis, José, Patricio y Ximo

18h00 – 20h00 We are the champion!

21h00 Cena en Roth (????)

## **Lunes 25/06**

Día libre, cada uno que haga lo que salga del florí. Nosotros iremos a Nuremberg. Al que le duelan las patas, que se joda, los acompañantes también existen.

## **Martes 26/06**

Regreso de parte del grupo.

La otra parte sigue viaje.

## **2- La carrera**

### **2.1- Preparativos previos**

#### **Blue Clothing bag (azul)**

Es la bolsa en la que meteremos la ropa de calle que llevemos puesta al acudir a la carrera. Se deposita en la T1 el día de la carrera al ir hacia la salida. Al salir del hotel por la mañana contendrá todo lo necesario para la natación:

- Neopreno,
- Gafas de nadar, 2 pares,
- Gorro de la organización,
- Otro gorro,
- Mono de competición,
- Vaselina,
- Crema solar,
- Bolsa de plástico para ponerse el neopreno,
- Toalla pequeña,
- Bomba de pie,
- Paquete de pañuelos de papel para apretones de última hora,
- Sudadera limpia dentro de una bolsa de plástico para después de la carrera,
- Una barrita energética,
- Un plátano,
- Un powergel,
- Un botellín de agua,
- Un botellín de isotónico.

## **Bolsa Bike (roja)**

Contiene todo lo necesario para el segmento ciclista y es donde pondremos los pertrechos de la natación en la 1ª transición. Aspectos MUY IMPORTANTES Y ESPECIALES EN ROTH:

- Esta bolsa pasa el control el día de la carrera,
- Si no metéis el neopreno dentro de la bolsa al finalizar la natación sufriréis una penalización de 8 minutos.
- Es OBLIGATORIO poner el casco sobre la bicicleta,
- El resto de material ciclista puede estar sobre la bici o dentro de la bolsa roja.

Contenido de la bolsa:

- Zapatillas de ciclismo,
- Calcetines (yo disputo la bici con ellos),
- Gafas de sol,
- Dorsal en cinta elástica portadorsal,
- Un powergel,
- Manguitos,
- Cortavientos sin magas.
- Una estampica de Santa Bárbara.
- EL CASCO NO VA AQUÍ YA QUE HA PASADO EL CONTROL EL DÍA ANTERIOR.

## **Bolsa Run (verde)**

Contiene todo lo necesario para el segmento pedestre y es donde pondremos los pertrechos de la bicicleta en la 2ª transición. Aspectos MUY IMPORTANTES Y ESPECIALES EN ROTH:

- Esta bolsa pasa el control el día anterior a la carrera,
- NO TENDRÉIS ACCESO A LA MISMA EL DÍA DE LA CARRERA!!

Contenido de la bolsa:

- Zapatillas de competición,
- Calcetines (por si se me han mojado y/o ensuciado),
- Visera o gorra,
- Un powergel,

- 1 botellín de agua pequeño,
- 2 pastillas de ibuprofeno 500,
- una medallica de San Isidro.

### **Bolsa Special Feed**

En Roth la organización no te da la bolsa de avituallamiento especial, por lo que el que quiera tener esta opción, debe tener un voluntario propio que le dé la bolsa al final del avituallamiento de Eckersmuhlen (km 5,92 y 177). Yo creo que no la dejaré y lo llevaré todo de partida (menos el Red Bull), pero de hacerlo, este sería el contenido:

- 2 medios sandwichs de pan bimbo con aceite y jamón york,
- 1 bidón de 750 mL de Isostar Long Energy,
- 1 Red Bull



### **Bicicleta**

- 3 barras Isostar High Energy de 40g de banana partidas por la mitad y pegadas con cinta de carroceros en el manillar y parte delantera del tubo horizontal,
- 4 barras Isostar High Energy de 25g de almendra en bolsita globera Ironman delantera,
- 3 geles pegados con cinta de carroceros en el manillar y parte delantera del tubo horizontal y/o en bolsita globera Ironman delantera,



- 2-3 medios sandwiches de jamón york y pan bimbo con aceite en bolsita globera Ironman delantera,
- 3 pastillas de ibuprofeno 500 pegadas con cinta aislante negra en la parte trasera del tubo horizontal,
- 2 bidones de 750 mL de Isostar Long Energy,
- placa de dorsal,
- 1 chuleta con puntos Km claves y avituallamientos pegada con aironfix en la potencia,
- 3 cámaras,
- 3 desmontables,
- 1 alargador de válvula,
- 1 tronchacadenas,
- 1 herramienta multillave,
- 1 postalica de Santa Bárbara,
- la puta máquina se sube luego.



## 2.1- Transiciones

Hay que reconocer bien las 2 transiciones y tomar puntos de referencia. Se trata de espacios mucho más grandes de los habituales, con capacidad para 3.000 bicicletas, por lo que merece la pena estudiarlas sobre plano e in situ.

En carrera yo soy partidario de hacer las transiciones lo más rápidas posible, sea cual sea el nivel del participante. Esto no significa pretender hacerlas como los pros, pero ya sabéis que el triatlón es non stop desde la salida hasta la meta y el crono no se detiene nunca. Todos los segundos son buenos.

Esto no quita que, si tenéis decidido cambiaros de ropa, lo hagáis, pero a buen ritmo, nada de florituras.

Yo personalmente compito con el mono de triatlón durante todo el Ironman y no tengo ningún problema. Tan sólo me dejo preparados unos manguitos por si hace frío (y si es previsible que haga bastante frío, como en IMUK 2006, también un cortavientos sin mangas).

Eso sí, me embadurno bien de vaselina todo lo embadurnable, o sea, axilas, tetillas, cuello y zona perineal (vamos, els collons i el cul).

### T1



## T2-META

### LAGEPLAN TRIATHLONPARK IN ROTH



### TRIATHLONPARK ROTH





## 2.2- Natación

Es uno de los circuitos más rápidos que te puedes encontrar. Consta de 1 ida y vuelta por un canal fluvial, con boyas cada pocos metros delimitando la zona de nado, con 1.200 m de ida, giro de 180°, 1.900 m de vuelta, giro de 180° y 700 m de nuevo de ida hasta el punto inicial. Salida en tandas de 300.

## 2.3- Ciclismo

2 vueltas de 86 Km más un enlace de 8 Km con un desnivel positivo acumulado de 1.700 m.

3 subidas por vuelta, con la Solar Berg en los Km 78 Y 170.

Avituallamientos cada 17,5 Km.

Te dan un bidón a cambio de otro vacío.

Orden de las vituallas en cada uno de ellos: agua – bananas - bebida mineral – barras - agua.

Si te sacan tarjeta amarilla, debes detenerte en la 1ª penalty-box que te encuentres y que son las siguientes: Kleinhöbing (km 30 y 115), Weinsfeld (km 55 y 142) y Eckersmühlen (km 85 y 170).



## 2.4- Carrera a pie

Avituallamientos cada 2 Km.

Orden de las vituallas en cada uno de ellos: bebida mineral-agua-cola-gel-barritas-pan-fruta deshidratada-pastelito de arroz-bananas-manzanas-melón-limonas-agua.

Avituallamiento especial: Km 4 y 22, en el Canal-Port Roth



### 3- Comida en carrera

Mi plan:

T1:

- 1 powergel (108 Kcal),
- 100 mL Isostar Long Energy (60 Kcal).

$$\text{ENERGÍA TOTAL} = 108 + 60 = 168 \text{ Kcal}$$

Bici:

- cada 30' media barrita Isostar High Energy Banana 40g (79 Kcal) alternando con 1 barrita Isostar High Energy Almendras 25g (103 Kcal),
- 2 medios sandwichs (50 Kcal),
- 1,5 L Isostar Long Energy (912 Kcal),
- medio plátano cada 2 avituallamientos (50 Kcal),
- 100 mL isotónico organización cada avituallamiento (40 Kcal),
- 1 powergel por vuelta (108 Kcal).

$$\text{ENERGÍA TOTAL} = 182 \times 6 + 50 \times 2 + 912 + 50 \times 5 + 40 \times 10 + 108 \times 2 = 2.970 \text{ Kcal}$$

Carrera a pie:

- 1 powergel cada 4 avituallamientos (108 Kcal).
- medio plátano cada 4 avituallamientos (50 Kcal),
- ¼ de naranja cada 4 avituallamientos (20 Kcal),
- pan cada 4 avituallamientos (20 Kcal),
- 100 mL isotónico organización cada 2 avituallamientos (40 Kcal),
- 100 mL cola organización cada 2 avituallamientos (30 Kcal),

$$\text{ENERGÍA TOTAL} = 108 \times 5 + 50 \times 5 + 20 \times 5 + 20 \times 5 + 40 \times 10 + 40 \times 10 = 1.790 \text{ Kcal}$$

$$\text{TOTAL INGESTA CARRERA} = 168 + 2.970 + 1.790 = 4.928 \text{ Kcal!!!!}$$

Hay que comer sin hambre, metódicamente. Esto es un cálculo teórico, intento cumplirlo pero las circunstancias de carrera a veces hacen que me salte alguna de las tomas.

## 4- Errores más frecuentes en la disputa de un Ironman

Un Ironman es una prueba muy larga en la que pueden suceder muchas cosas, a veces ligadas a factores ajenos a nosotros (climatología adversa, pinchazo, accidente) y otras veces como consecuencia de una mala actuación por nuestra parte.

Esta es una breve pero relativamente exhaustiva relación de conductas que pueden dar al traste con nuestra ilusión. Están ordenadas más o menos de forma cronológica, apareciendo remarcadas las más “graves”.

Errores en la disputa de un Ironman desde el bocinazo de salida hasta la línea de meta:

### NATACIÓN

- Salida anaeróbica en la natación,

### CICLISMO

- **No comer nada hasta transcurridos 60-90' del segmento ciclista (en este momento llevaremos entre 2h y 2h30 de competición y entre 4h30 y 5h sin comer),**
- **Rodar demasiado fuerte en los primeros 90' del segmento ciclista, muy por encima del umbral aeróbico e incluso acercándonos o sobrepasando el umbral anaeróbico,**
- Seguir rodando demasiado fuerte en el 2º tercio del segmento ciclista,
- **Comer por sensaciones y no sistemáticamente,**
- **Beber tarde, en pocas ocasiones y mucha cantidad de golpe,**
- Alterar nuestro ritmo de competición en base al de los rivales que nos adelantan,
- Entrar en una espiral de pensamientos negativos en los posibles momentos malos del segmento ciclista (entre los Km 130 y 150 aproximadamente), “No acabo”, “Cómo voy a correr ahora una maratón si no me siento las piennas”, “¡Todavía me queda 1h en la puta bici!, ¡Dios, que pasada me acaba de pegar Raulito, y yo como una tortuga!”, “Esto es una mierda, me voy a parar”...



## CARRERA A PIE

- **Empezar la maratón demasiado fuerte después de la euforia que te entra al dejar la bici, a la que odias en ese momento con todas tus fuerzas,**
- Hacer la 1ª media maratón por encima de tus posibilidades pensando lo bien que vas y que no es para tanto. A mi me gusta mucho una frase de Cameron Brown, ganador en Nueva Zelanda muchas veces que dijo tras conseguirlo en 2.002 en referencia a la maratón: **“twenty miles of hope and six miles of reality”**,
- **No avituallarse correctamente,**
- Demorarse demasiado en los avituallamientos (una cosa es andar deprisa para beber y comer bien y otra muy distinta y contraproducente en mi opinión, pararse a echar una siesta).

## 5- Consejos finales y estrategias psicológicas

- Sonríe al día que empieza, es todo tuyo,
- Disfruta todos y cada uno de los minutos del Ironman, estás haciendo realidad un sueño,
- Nuestro Limorti dice: Salid tranquilos, tenéis todo el día para hacer algo que os gusta mucho, nadar, andar en bici y correr. Yo suelo pensar: bueno, hoy a disfrutar...no tengo hora de vuelta a casa, no me espera nadie a comer, no tengo que hacer la compra después, el paisaje es nuevo y precioso, me van a dar de comer y beber durante todo el camino...
- Alterna las estrategias de asociación (permanecer concentrado en la tarea, atento a todas las señales internas y externas) y de disociación (deja volar tu mente lejos, hacia tus seres queridos, tus cosas, tus otros sueños) en carrera, esto más largo que un día sin pan y da para todo,
- También Vicente dice: Sed avaros de energía, guardad siempre una reserva. No os lo dejéis todo en la bici. El verdadero Ironman empieza entre el Km 25-35 de la maratón. Es vuestra primera vez, ¡coño! Pasad

de la marca, pensad en la meta si flaqueais, hay que llegar aunque sea andando.

- Sé positivo,
- Si tienes problemas físicos, plantéate metas parciales, seguir rodando hasta pasar la cuesta que luego es 'pa abajo', seguir corriendo hasta el próximo avituallamiento donde andaré un poquito, etc, etc...
- Disfruta de la compañía de tus amigos, de los otros competidores y de los voluntarios, saluda y sonríe, estamos todos en el mismo barco,
- La meta está ahí esperándote y tú estás aquí para hacerla tuya,
- En los últimos metros experimentaréis un cambio, todos, independientemente de como lleguéis, os sentiréis invadidos de euforia y emociones....dejaos llevar, disfrutad del momento, alargad la zancada, recomponed el gesto y arreglaos el pelo, o la gorra...hay que salir bien en la foto...y llorad si os apetece, aunque ya seáis de hierro, no os vais a oxidar...
- Un Ironman, como los buenos libros, se comienza con incertidumbre, se transita por él en solitario, aunque estés rodeado de gente, y se termina con una mezcla de emoción y cierta melancolía.

08:49:00

**IRONMAN**  
**LANZAROTE**  
**CANARIAS**  
T R I A T H L O N

