

TRIATLON DE INVIERNO

Tres deportes con un elemento común, la nieve.

El triatlón de invierno no es un deporte nuevo, pero su faceta sobre nieve y en nuestro país relativamente sí lo es. Para aquéllos que estáis pensando en iniciaros en este hermoso deporte y para aquéllos que aún no tenéis claro este salto a la nieve, os vamos a explicar como es esta disciplina, hablaremos de en qué consiste, del material necesario, de dónde se puede practicar y también nos permitiremos dar algunos consejos para llevar a buen término una prueba exigente, pero que da mucha satisfacción, tanto por los lugares en los que se suele disputar como por el ambiente que se suele vivir de compañerismo y buenas relaciones.

Qué es el triatlón de invierno?

El triatlón de invierno consta de tres pruebas, una de carrera a pié, otra de bicicleta de montaña, y por último una de esquí de fondo, todo ello sobre nieve (tal como dicta la normativa de la "I.T.U." Internacional Triatlón Union).

Las pruebas se suelen disputar en masa. A veces se hacen salidas independientes (hombres, mujeres, sub. 23, júnior, etc.) pero lo normal es salir todos juntos.

Se suman los tiempos de las tres pruebas incluyendo el tiempo que se emplea en los cambios de zapatillas, bici, esquís, etc. (más adelante hablaremos de la importancia de entrenar estos cambios) y por supuesto, gana el que menos tiempo hace, que suele ser el que llega primero.

En Campeonatos de Europa, Copa del Mundo o Campeonato del Mundo suele haber también pruebas de relevos muy vistosas y normalmente con distancias más cortas.

Las distancias giran en torno a los 5 km de carrera a pie, 10 km en bicicleta y 10 km en esquí de fondo. Estas distancias pueden variar en función del estado de la nieve y de la orografía del terreno. Es evidente que sobre todo en la bicicleta se tendrán que adaptar los desniveles y las distancias según el estado de la nieve, incluso se habrá de prever una alternativa al segmento ciclista en caso de que la nieve esté imposible de transitar (ya se ha hecho en múltiples ocasiones, sin ir más lejos en el último europeo disputado en Freudenstadt en 2005, Alemania).

Este es un detalle muy importante a tener en cuenta por aquellos organizadores que se lancen a organizar una prueba de estas características.

Puede parecer una prueba en principio muy explosiva, pero no hay que dejarse engañar, el triatlón de invierno se disputa en la montaña o en sitios donde la climatología puede influir mucho y tanto la altura como el clima pueden convertir una carrera en un esfuerzo considerable. Este punto es vital y hay que estar preparados para todo tipo de inconvenientes.

En resumen el triatlón de invierno tiene un montón de componentes que lo hacen atractivo y llevadero pero también puede ser un deporte duro y difícil, lo cual para muchos también será un gran aliciente.

Qué material necesitaremos?

Empezaremos por la indumentaria. Como decíamos al final del anterior apartado, dado los lugares donde se practica necesitaremos ropa de invierno (similar a la que se emplea en esquí de fondo); si hace un día estupendo podremos correr menos abrigados pero recordamos a los menos experimentados que una caída tiene menos consecuencias con ropa que sin ella, y la nieve a veces está tan dura como el asfalto.

Ropa de lycra larga en condiciones normales es más que suficiente y si el frío es intenso alguna prenda térmica debajo no vendrá mal. Lo mejor es llevar siempre un poco de todo y según veamos el día ir añadiendo ropa. Muy importante no olvidar unas buenas gafas de protección solar o de niebla.

Importante son los guantes, que casi siempre vamos a tener que utilizar, serán finos y fáciles de quitar y poner. No han de llevar correas o remaches que con el frío puedan complicar su colocación, con un velcro es suficiente.

Pasamos al calzado. Primero para la carrera a pie. Si la nieve esta dura, pero no helada, con unas zapatillas de entrenamiento con buen taco podremos correr fácilmente. Si hay nieve blanda van muy bien las zapatillas que se emplean en carreras de montaña pues suelen sujetar un poco más el tobillo, son más calientes en general y algunas incluso llevan una protección para que la humedad, nieve o barro no entren fácilmente en el interior. Y por último si la nieve estuviera muy dura o helada pues habría que recurrir a las zapatillas de clavos sino queremos dar con nuestros huesos en el suelo.

Algo a tener en cuenta es la facilidad que tenemos que tener al quitar y poner las zapatillas, mejor gomas o velcros que cordones.

Para la bicicleta son necesarias unas zapatillas con bastante taco pues a veces como ocurre en ciclocross tendremos que empujar la bici o correr con ella en nuestra espalda.

La bicicleta es otro cantar. Se puede practicar sobre nieve con casi cualquier bicicleta de montaña (nuestro presupuesto nos dirá con cual) Pero tendremos en cuenta varias cuestiones importantes: tener la bicicleta en buen estado, sobre todo bien engrasada, pues con el frío los cambios, los frenos y todos los elementos de fricción nos pueden dar problemas, las suspensiones habrá que mirar si merece la pena bloquearlas o no, y sobre todo las cubiertas, y aquí entramos en un punto importantísimo del triatlón de invierno, la elección de ruedas. Si la nieve está dura no tendremos ningún tipo de problema a no ser que llevemos las cubiertas que compramos hace 10 años y les hayamos hecho 20.000 km. Pero amigos, si la nieve está blanda o muy blanda y la organización no ha tenido la posibilidad de crear un circuito alternativo, habrá que tirar fundamentalmente de experiencia o de dinero (ya hay diferentes tipos de cubiertas que van muy bien en nieve, aunque todavía no hay una específica) y haber probado antes con diferentes tipos es lo mejor. Como norma general, y suele funcionar en un alto tanto por ciento de los casos, iremos desinflando la rueda, primero la trasera y luego la delantera, probando a veces hasta casi circular como si lleváramos la rueda pinchada (os aseguro que funciona).

También hay ruedas con clavos para nieve extradura o hielo pero no son fáciles de encontrar.

Y por último el equipo de esquí. Necesitaremos como mínimo un equipo mediano de esquí de fondo (botas, esquís y bastones) y aunque el estilo

en triatlón es libre, os recomendamos el paso de patinador, mucho más rápido y que da menos complicaciones a la hora de encerar.

El gasto del equipo repercutirá en los resultados y en el disfrute, así como en la durabilidad de los materiales. Desde aquí os recomendamos que llevéis buen material desde el principio, pues aprenderéis mejor los nuevos y los experimentados disfrutaréis más. Es fácil encontrar equipos de segunda mano en el mundo del esquí de fondo y siempre es mejor un equipo usado por un buen corredor que un equipo mínimo nuevo.

Como preparar una prueba de triatlón de invierno?

Para los que ya han hecho triatlón de verano o duatlón será relativamente fácil adaptarse a esta modalidad pues su musculatura y también su cabeza están acostumbrados a los cambios de disciplinas y a las transiciones y en resumen viene a ser lo mismo, lo único adaptarse al frío y a la técnica del esquí de fondo y a la de la bici sobre nieve. Para los más nuevos no hay que asustarse, como dicen los italianos, que de triatlón de invierno saben mucho, "piano, piano, se va lontano", así que paciencia, constancia y proyección de futuro. Hay que entrenar mucho los cambios de deporte, más que el volumen de los mismos, y va muy bien animarse a salir los días fríos y húmedos, acostumbrándose al clima invernal, a llevar las manos frías, los pies también y la cabeza bien caliente (es decir, con ánimo de perseverancia). Un consejo a los primerizos: Cuando vayáis por primera vez a una prueba pensad más en hacer amigos que en ganar premios, a la larga llegarán los premios pero entre medias hallaréis un muy buen ambiente.

Si no vivís en un sitio con nieve, podéis sustituir el entrenamiento a pie por arena o por pistas con mucha hierba mojada o incluso barro, la sensación viene a ser parecida.

La bicicleta es diferente, es importante que antes de ir a una prueba haber tenido contacto alguna vez con este elemento, aunque sólo sea por evitar un pequeño trauma psicológico (no sea que volváis diciendo que no valéis para esto el primer día de competición). Como no os queda más remedio que venir a entrenar el esquí, no os olvidéis nunca la bici, en los alrededores de las estaciones siempre encontraréis un camino nevado o alguna pista en condiciones para daros una vuelta. Algunas estaciones dejan practicar sobre nieve con la bici a primeras horas cuando todavía no hay muchos esquiadores. En cualquier caso la recomendación anterior sobre la arena, barro o hierba mojada también sirve para la bicicleta. Así que no hay excusa.

El esquí de fondo es una disciplina muy técnica y pasa un poco como en la natación, si bien podemos aprender a mantenernos en poco tiempo, el conseguir un buen nivel de esquí no es una cuestión de fuerza o de horas, es más una cuestión de conocer bien la técnica y de practicar siempre con un buen asesoramiento. Los vicios que se pueden llegar a coger cuesta mucho soltarlos, por eso os recomendamos un cursillo y cada temporada un poco de perfeccionamiento. En este caso, como dicen por ahí, la fuerza sin control no sirve de nada. En el mundo del triatlón se dan bastantes casos de genios de la carrera a pie y la bicicleta que dan al traste con sus resultados al llegar al sector del esquí.

Pensadlo bien, sobre todo los que queráis llegar lejos en este deporte. Una cuestión importante una vez hemos llegado a este punto es la preparación de los esquís. Muchos habréis oído a los esquiadores profesionales hablar del encerado de sus esquís, y habréis pensado esto es cosa de profesionales; pues no, de profesionales es tener a alguien

que les encere los esquís (en fondo decimos parafinar), pero de deportistas consecuentes es tener el material (aunque sea barato y con más motivo) en buenas condiciones y el esquí es fundamental que tenga la suela encerada (si no sabéis, preguntad o pedid ayuda, también así se hacen amigos). La diferencia entre un esquí sin ningún tipo de tratamiento y uno específicamente preparado es a veces abismal, no lo olvidéis.

Y por último y no por ello menos importante, las transiciones.

También hemos visto perder carreras por este motivo, y aunque no vayáis a disputar la prueba también tiene su importancia este punto. Si estáis en cabeza tendréis que ser ágiles y no perder tiempo inútilmente, lo cual no quiere decir hacer todo a lo loco, hay que centrarse en el momento y haber programado con antelación lo que se va a hacer, muy importante el casco de la bici bien abrochado (os pueden penalizar) y realizarlo todo ordenadamente. Avituallarse es muy importante, pues tal vez luego no lo podáis hacer en medio del circuito. Para los que sólo vais a probar, la transición no tiene por que ser un desastre, con todo tirado por el suelo, el orden es importantísimo y se pierde menos tiempo, se relaja uno y se disfruta más del siguiente segmento. Podéis descansar ligeramente, pero con el fin de habituar vuestro cuerpo a la nueva exigencia que le espera, estirar un poco no va mal y en este caso avituallarse, sobre todo de líquidos, es vital para evitar calambres (se manifiestan más con el frío) y para que por lo menos acabéis con ganas de volver a repetir.

LAS CLAVES DEL TRIATLON DE INVIERNO

Entrenamiento disciplinado y a ser posible en compañía.

El gusto por el esquí de fondo y por el mundo invernal.

Las ganas de viajar y de conocer otras gentes (las pruebas hoy por hoy están muy dispersas).

El dominio de la bici de montaña, no exclusivamente sobre nieve.

La capacidad de sufrimiento, como en todo deporte donde las condiciones pueden ser inciertas.

El afán de superación deportiva y de practicar un deporte diferente con muchos elementos de práctica en la naturaleza.

Por suerte o desgracia, es un deporte con un aporte de material importante. Cuidarlo y mantenerlo en buen estado nos ahorrará dinero y nos dará mejores resultados.

Debido a que no hay un exceso de practicantes, el estar en contacto con ellos y bien informado es fundamental, así como contrastar opiniones con otros practicantes. Desde aquí recomendamos hacerlo a través de Internet y como páginas a visitar:

www.triatlon.org

www.triatlonaragon.org

www.mayencostriatlon.org.

Así como las diferentes listas de correo que encontraréis dentro de estas direcciones.