

ULTRAFONDO



La gestión del sueño y los descansos son vitales para terminar la Race Across America

Morfeo tiene una Canyon

MARTA MARTÍN Oxford (Ohio)

NO es ni un reto personal, ni una peregrinación. La Race Across America es una carrera, la más dura de las que se encuentran encuadradas en la Copa del Mundo de ultrafondo. Y, como tal, hay que competirla. Aunque el objetivo principal de Javier Iriberry es completar los 4.900 que separan Oceanside de Annapolis, es imposible quitarle de la cabeza que ser cuarto es mejor que ser quinto. Y quinto mejor que sexto. Pero bueno, ya ha estado cuarto en la tabla en varias ocasiones, así que el pamplonés ya ha visto que puede entrar en el top-5 de la carrera, y no le hace ascos, claro.

Mantenerse entre los primeros a pesar de perder más de dos horas en O'Fallon -antes del segundo

punto de corte en Mississippi River -está directamente relacionado con la gestión del descanso. De hecho, la mayoría de los adelantamientos se producen mientras duermen el resto de corredores.

En ese sentido, cada cual lleva una estrategia diferente. La de Javier Iriberry se preparó más basada en él y en su seguridad que en la carrera en sí. El pamplonés ha dormido hasta ahora entre dos y dos horas y media diarias, excepto tras pasar los puntos de corte de Durango y Mississippi River, en los que descansó unas tres horas y media. Para aprovechar la noche sobre la bici, el navarro y su equipo de apoyo buscan cuadrar sus horas de sueño hacia las 19 para que, entre cenar y ducharse, Iriberry vuelva a carrera hacia las diez.

Esta táctica es inversa a la de otros corredores, por ejemplo, el



Javier Iriberry, ayer durante su rodaje un día más en la RAAM. M.M.

mexicano Andrés Rodríguez Soto, que llegó en las primeras jornadas a ocupar la tercera posición. Llegó a esa plaza con pocos descansos y muy cortos (entre media hora y 45 minutos, aproximadamente). Esto le ha pasado factura y ya está fuera del top-ten.

Sin embargo, aún faltan los arreones finales y el sueño va a volver a ser crucial. Se acercan las últimas jornadas de la RAAM y, durante estas, los corredores suelen exprimir y alargar sus horas sobre

la bicicleta. Esto puede dar lugar a situaciones peligrosas, ya que el sueño atrapa a los ciclistas mientras pedalean.

En este sentido, el momento más sensible para Iriberry es el amanecer. "Las bajadas en esos momentos son peligrosas porque es como si estaría meciéndome en una cuna", explica el navarro. Sin embargo, el seguimiento directo del equipo de apoyo vigila cada movimiento del corredor.

Aunque los descansos sean di-

ferentes para cada uno -hay ciclistas que optan por más, pero más cortos-, las horas totales no difieren demasiado en cabeza. Los tiempos en paradas -dormir, comida, etc.- de los ciclistas que más opciones tienen para lograr la tercera plaza son similares hasta antes de llegar a Ohio: Michael Conti (1:18:42), Thomas Hass (1:19:18) y el navarro Javier Iriberry (1:13:39). El que menos, el líder: Christoph Strasser, con sólo 11 horas 55 minutos.

Strasser, campeón

Precisamente el austriaco Strasser no es sólo quien menos descansa, sino también el que más rápido va. Ayer completó la prueba, llegó a Annapolis con un tiempo de 7:15:29 e igualó de este modo el récord del esloveno Jure Robic de cinco victorias en la Race Across America.

Por su parte, Iriberry también podría igualar otra marca. Hasta el momento, sólo un español había participado en la prueba: el vasco Julián Sanz. La primera vez para Sanz acabó en abandono y en su mejor RAAM fue cuarto. Iriberry, debutante este año, cuenta aún con grandes posibilidades de hacer el mismo resultado que Sanz y de ser el mejor principiante de la RAAM 2018. Pero esto se sabrá en Annapolis.

BALONMANO

Meoki vuelve a Anaitasuna después de tres años

El donostiarra se despidió del Anaitasuna en 2015 y ha militado durante tres campañas en la liga germana

ALICIA SAGÜÉS Pamplona

Ibai Meoki regresa al Anaitasuna tras su paso por Alemania durante tres temporadas. El club navarro presentó ayer al nuevo fichaje de última hora con la presencia de Javier García, responsable de la sección de balonmano, Miguel Ollacarizqueta, presidente de la Sociedad Anaitasuna y el propio jugador.

"En principio la plantilla ya estaba cerrada pero desde enero estuvimos hablando con él para su vuelta. Ibai entraba dentro de nuestro perfil de jugador y estamos muy contentos de su vuelta", dijo García en la presentación del jugador celebrada ayer en las instalaciones de Anaitasuna.

El central navarro vuelve al equipo en el que jugó durante dos

campañas antes de poner rumbo a Alemania. Ahora regresa con una sensación diferente del balonmano y personalmente. Durante los tres años ha aprendido a vivir solo, a pasar una lesión y sobrellevar la presión de la liga germana. Ahora vuelve a un equipo totalmente nuevo, a excepción de los extremos y el pivote internacional Antonio Bazán. "Han pasado solo tres años pero la plantilla ha cambiado mucho", dijo Meoki.

La plantilla definitiva

Con incorporación de Meoki, el Anaitasuna da por cerrada los fichajes para la próxima temporada, tras los ya anunciados de Eduardo Salazar (Cangas), Borja Méndez (Teucro), Patick Boldsk (Kolstad), Pere Baquer (Barcelona B), Albert Pujol (Granollers) y Mladen Krsmancircs (Zeleznicar). Además, seguirán en el equipo navarro los renovados Miguel Goñi, Carlos Chocarro, Álvaro Gastón y Etxeberria, Ander Ugarte, Antonio Bazán, Nantes, Ceretta y Mikel Aguirrezabalaga.



Meoki en su presentación como nuevo jugador de Anaitasuna. GOÑI

La frase

Ibai Meoki NUEVO JUGADOR DEL HELVETIA ANAITASUNA

"El equipo no es el mismo que yo dejé hace tres años pero hay que adaptarse y conocer gente nueva"

"Siento que tuve mucha suerte en Alemania pero quería volver y justo surgió esta oportunidad"

Meoki "Este año se han dado todas las condiciones"

La última novedad del equipo navarro, Ibai Meoki, se siente agusto con la decisión de volver, ya que tenía ganas tras su experiencia en el extranjero. "Nunca había salido de Pamplona antes y tuve mucha suerte en el equipo al que llegué pero ya llevaba tres años en Alemania y desde el año pasado me planteé volver. Pero me salió otra oportunidad allí mismo que no podía rechazar, ahora es el momento de volver, me apetecía", explicó.

Meoki se siente afortunado de la oferta. "Mi intención era volver a España y se ha dado la situación de poder regresar a Anaitasuna, pues una situación perfecta. Se han dado todas las condiciones", declaró.