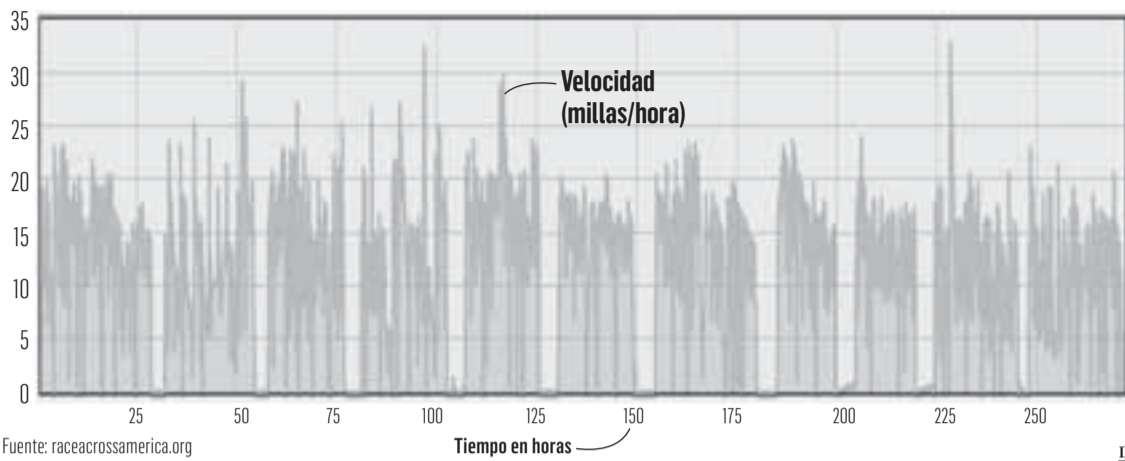


Ultrafondo

Velocidad y tiempos de Javier Iriberry



PRIMER 'ROOKIE' Y CANELA EN RAMA. De izq. a dcha.: Óscar Morales, Asier Orla,

Un gráfico casi perfecto

La estrategia relativa al rendimiento y las paradas de Iriberry no fallaron en la RAAM

MARTA MARTÍN
Nueva York

La estrategia ha sido uno de los pilares que han permitido que Javier Iriberry haya logrado acabar la Race Across America, la carrera de ultrafondo más dura -4.900 kilómetros desde California hasta Maryland-, en tercera posición. Óscar Morales, fisioterapeuta

en Kunap, y Xabier Pérez, profesional de actividad física y deporte, fueron los miembros del equipo encargados de prepararla, junto con la ayuda de Mikel Baraibar, ultrafondista navarro y gran amigo de Iriberry. En una carrera así, la estrategia se basa casi totalmente en la gestión del sueño, y esto era algo que podía controlar el equipo de apoyo. Durante meses, Pérez y Morales analizaron estudios científicos sobre la RAAM y otras pruebas de larga distancia y observaron qué estrategias habían utilizado corredores de condiciones similares a la de Iriberry en ediciones anteriores. El

punto fuerte para el navarro siempre ha sido que, una vez haber descansado, cuenta con la energía suficiente para abordar kilómetros muy rápido. Basándose en esto, Morales y Pérez crearon una rutina para que Iriberry descansara durante toda la RAAM en un mismo horario -a última hora de la tarde-. Después de unas 20 horas de bicicleta, contaba con aproximadamente cuatro de parada para ducharse, cenar, dormir, y recibir breves tratamientos de fisioterapia para activar el cuerpo. Es decir, aprovechaba una parada larga diaria de manera eficiente.

Hacer coincidir el descanso con el final de la tarde no ha sido casualidad. Especialmente en los desiertos, ya que se buscó aprovechar la bajada de temperaturas de la noche para seguir pedaleando. Gracias a esta estrategia, Iriberry consiguió a lo largo de los días mejorar posiciones. A pe-

XLV TORNEO PAREJAS SAN FERMÍN

GRUPO A
OLAIZOLA II - IMAZ
URRUTIKOETXEA - LARUNBE
ARTEAGA II - ALBISU

GRUPO B
EZKURDIA - REZUSTA
IRRIBARRIA - ZABALETA
ALTUNA II - MARTJA

Fecha	Horario	Binaka / Parejas	Binaka
LARUNBATA 7 SÁBADO	11:00 / 17:30	RETEGI BI - JALNARENA vs ARTOLA - IBAI ZABALA VICTOR - APRETXABAETA vs LASO - UNTORIA	AGIRRE - ESKIROZ vs UGALDE - MARTINEZ
IGANDEA 8 DOMINGO	17:00	JAKA - RUIZ vs P. ETXEBERRIA - MERINO II	ELORDI - LASA IV vs PEÑA II - ITURRIAGA
ASTELEHENA 9 LUNES	22:15	DARIO - JALNARENA vs BAKAIKOA - LADIS GALARZA	BENGOETXEA VI - ERASUN vs ELEZKANO II - TOLOSA
ASTEARTEA 10 MARTES	22:15	AGIRRE - UPRETABIZKAZA II vs ELORDI - MERINO	RETEGI BI - EROSTARBE vs LASO - APRETXABAETA
ASTEAZKENA 11 MIÉRCOLES	22:15	APRETXE II - ITURRIAGA vs UGALDE - MARTINEZ	MENDIZABAL III - IRUSTA vs BAKAIKOA - ERASUN
OSTEGUNA 12 JUEVES	22:15	DARIO - LASA IV vs PEÑA II - ESKIROZ	AGIRRE - UNTORIA vs P. ETXEBERRIA - EROSTARBE
OSTIRALA 13 VIERNES	22:15	DESAFIO "BODEGAS MARCO REAL" 4 y medio: RETEGI BI vs ARTOLA Parejas: BENGOETXEA VI - MARIEZKURRENA II vs ELEZKANO II - MERINO II Monomarcas: JAKA vs LASO	
LARUNBATA 14 SÁBADO	17:30	VICTOR - ARANGUREN vs ELEZKANO II - RUIZ 1º GRUPO A vs 1º GRUPO B	GORKA - ETCHEGOIN vs UGALDE - IRUSTA

HORARIO DE TAQUILLAS
De venderán entradas para cualquier día

26, 27 y 28 junio 5 de julio	18:00 - 19:30
7 de julio	de 10:00 a 14:00 h. de 17:00 a 19:30 h.
8 de julio	de 18:00 a 19:00 h.
9 - 13 de julio	de 20:30 a 00:00 h.
14 de julio	a partir de las 16:30

www.asegarce.com
688 868 868

www.aspepelota.com
661 259 009

CaixaBank

Localidades Numeradas	Día 7 FINAL 4 Y MEDIO	7, 8, 9, 10, 11, 12 TORNEO PAREJAS	Día 13 DESAFIO "MARCO REAL"	Día 14 FINAL TORNEO PAREJAS
Butaca de Cancha	50 €	35 €	30 €	40 €
1er Piso	40 €	30 €	25 €	35 €
2º Piso	25 €	20 €	15 €	25 €
JUBILADOS PRESENTANDO CARNET				
Paseo de Cancha (de pie)	15 €	15 €	15 €	15 €
2º Piso Fila 4	10 €	10 €	10 €	10 €

Ultrafondo

Pelota



Arantxa González, Xabier Pérez, Marta Martín, Javier Iriberry y Víctor Ganuza. M.M.

sar de llegar a la parte de arriba de la clasificación, el equipo decidió seguir ciñéndose al plan, sin entrar en batalla directa con el resto de corredores. Así, el na-

varro mantuvo un ritmo alto durante toda la prueba, mientras que otros corredores caían; algo clave para ascender hasta la tercera plaza.

Tocaremos la guitarra

OPINIÓN

Marta Martín

“¿Qué vamos a hacer ahora?”, preguntaba ayer Javier. Él dice que se va a dedicar a aprender a tocar la guitarra, pero, aunque no quiera repetir la RAAM por su dureza, y ya se considere “un exultrafondista venido a menos”, sigue pensando en qué pasará, qué será lo próximo.

Dentro del equipo de apoyo poco podemos ayudarle a contestar, ni mucho menos disuadirle. Repetiríamos siempre. Porque la RAAM no son sólo 4.900 kilómetros, ni once días. Empezó hace dos años, cuando Javier logró en la Race Around Austria la invitación para participar en la RAAM. En 2017 no pudo llegar a Oceanside por falta de apoyo, pero del ‘No’ nació una ilusión renovada, la de la RAAM 2018.

Se alimentó con cientos de emails para buscar patrocinadores, malentendidos con el inglés, decenas de Bikinas, y millones de Erentxun; con reuniones –o invasiones– en la casa de Javier y su familia, Excells y PDF’s que acabarían siendo la base de una estrategia perfecta. Y nos presentamos en Oceanside con maletas iguales, de colores, el equipo de apoyo más pequeño de toda la RAAM 2018 y un ultrafondista preocupado

por los aviones de ida y de vuelta, y por acabar la carrera.

Nos habían avisado de que esto era muy duro, para el corredor y para el equipo. Pero a pesar de que nos quedamos sin gasolina en dos ocasiones, que nos perdimos otras tantas, y que hemos gastado más dinero en hielos, agua y cafés que en comida, Javier nos puede llevar al fin del mundo, si quiere. Igual no ha ido tan mal como avisaban porque nosotros también teníamos mucha música de ‘Último helicóptero’, como llama Iriberry a su MP3 salvavidas. Desde ‘Busca lo más vital’ hasta ‘Dos hombres y un destino’ o la banda sonora de Oliver y Benji ayudaron a sobrellevar todos los pesados segundos en el coche.

Pero el verdadero ‘Último helicóptero’ fue el grupo en sí mismo. No aguantamos la RAAM, igual ella nos tuvo que aguantar más a nosotros. Así que Javier, si quieres repetir, Arantxa, Asier, Óscar, ‘Perdi’, Xabitzu, y yo estamos aquí.

En realidad, él ya lo sabe. La primera noche en Annapolis, después de finalizar, nos costó ver a gente en la calle. Seguía existiendo el mundo. En once días prácticamente sólo hemos tenido contacto con nuestras caras, nuestras voces, nuestras personalidades. Agobiaba reencontrarse con una realidad al margen de la Race Across America. Pero algo tendremos que hacer para salir del bucle de personas y de esta locura. Por ejemplo, tocar la guitarra.



Pelotaris participantes ayer en el centro de la capital vizcaína.

EL CORREO

Bizkaia renueva su apuesta

Un total de 24 pelotaris, bajo la denominación de seis montes, lucharán en las tres especialidades de la mano

Ganekogorta: Urretabizkaia II, Bengoetxea VI-Larunbe y Laso
Gorbeia: P.Etxeberria, Altuna III-Martija y Mendizabal III.
Kolitz: Darío, Iribarria-Rezusta y Ezkurdia.
Anboto: Erasun, Urrutikoetxea-Albisu y Víctor.
Sollube: Ugalde, Elezkano II-Zabaleta y Retegi Bi.

INAKI URBINA
 Pamplona

El Torneo Bizkaia 2018 conservará los novedosos esquemas pautados el verano pasado y en su séptima edición repetirá su apuesta por un torneo por equipos. En la competición participarán 24 pelotaris profesionales que, agrupados en seis conjuntos, competirán en las especialidades de mano a mano, parejas y cuatro y medio. Las empresas Asegarce y Aspe han ideado las siguientes alineaciones:

Oiz: Bakaikoa, Olaizola II-Aretxabaleta, Arteaga II

El torneo celebrará del 20 al 28 de julio las cuatro jornadas de cuartos de final y semifinales que clasificarán a los dos mejores equipos para la final del 21 que acogerá el frontón Bizkaia con motivo de la Semana Grande Bilbao. Las eliminatorias individuales se disputarán a 18 tantos y en caso de los duelos por parejas se deberá alcanzar el cartón veintidós.

Torneo femenino

El acto celebrado ayer en el centro de la capital vizcaína trajo consigo el anuncio por parte de la Diputación de Vizcaya de la organización del primer torneo

CALENDARIO

20 julio / Arrigorriaga.

Mano a mano:
 Bakaikoa contra Urretabizkaia II
 Parejas: Olaizola II-Aretxabaleta contra Bengoetxea VI-Larunbe
 4: Arteaga II contra Laso

22 julio / Barakaldo.

Mano a mano:
 P.Etxeberria contra Darío
 Parejas: Altuna III-Martija contra Iribarria-Rezusta
 4: Mendizabal III contra Ezkurdia

22 julio / Etxebarri.

Mano a mano: Erasun contra ??
 Parejas: Urrutikoetxea-Albisu contra ??
 4: Víctor contra ??

29 julio / Zeanuri

Mano a mano: Ugalde contra ??
 Parejas: Elezkano II-Zabaleta contra ??
 4: Retegi Bi contra ??

21 agosto / Bilbao: Final

femenino de mano y paleta. Esta previsto que la competición masculina dé comienzo el 27 de octubre y se prolongue hasta el 17 de noviembre, mientras que la de paleta se inicie el 8 de diciembre y finalice el 29 de diciembre. En cada modalidad participarán seis parejas.

Fallece Martín Ezcurra, botillero de campeones

I.U. Pamplona

Martín Ezcurra Alsúa falleció ayer a los 88 años de edad en Pamplona. Natural de Igoa, municipio perteneciente a Basaburúa Mayor, ejerció las labores de asesor de Juan Ignacio y Julián Retegi en la consecución de sus

diecisiete txapelas del Manomanista. También se sentó en la silla de Retegi IV y Urzainki, ambos campeones de Segunda categoría, y acompañó en su última etapa a Patxi Eugi, tanto en la especialidad del Cuatro y Medio como en el Campeonato del Manomanista. Los restos mortales de Ez-



Martín Ezcurra.

JAVIER SESMA

curra serán trasladados mañana al cementerio municipal de Pamplona y el funeral se celebrará este miércoles en la parroquia de San Nicolás a las ocho de tarde.



NUEVA EQUIPACIÓN PARA EL CD BERRIOZAR

La sección de pelota del Club Deportivo Berriozar Kirol Elkarte lucirá la próxima temporada 2018-2019 nueva equipación bajo el patrocinio de Comanai. La entidad que dirigen Iker y Jon Mariezkurrena cuenta con unos 45 pelotaris de entre 5 y 16 años.