

## ¡VACACIONES!

## 24 HORAS EN BICI

Javier Iriberrí



**E**STOY inmerso en unas semanas de recuperación, un descanso activo que necesitaba. Una pausa para volver otra vez a tomar impulso y afrontar la segunda parte de la temporada.

Después de una carrera de ultrafondo, como fue la Race Across Italy, es necesario tomar un respiro, recuperar el cuerpo de la mejor manera posible para que vuelva otra vez la fuerza que nos dejamos por las carreteras italianas y también la motivación para reanudar los entrenamientos, las ganas de hacer kilómetros, de intentar mejorar un poco más.

De lo contrario entras en un estado de fatiga crónica, pierdes los pocos datos buenos que ofreces sobre la bicicleta y te aseguras un mal resultado en la siguiente carrera.

¿Y cómo se consigue todo esto? Sencillo, bueno parece sencillo. La teoría es que de-

bes escuchar los mensajes que te envía tu cuerpo, que está bien y suena mejor. Luego hay que hacerles caso, que es más difícil.

Se trata de un periodo de entre tres y cuatro semanas en el que suelo hacer algo de ejercicio todos los días pero sin nada determinado. Vuelvo al gimnasio para recuperar el músculo que luego se convertirá en una mayor fuerza de pedalada. Salgo a rodar suave con la bicicleta, con los amigos y los grupos cicloturistas, que el resto del año al tener los entrenamientos tan cerrados en series apenas coincido en la carretera, y también intento correr tres días por semana al amanecer por hierba.

Todo esto de cara a una recuperación total. El ciclo normal del sueño es lo primero que se ve afectado pero también lo primero que se recupera en apenas una semana. La tensión de la carrera, la fatiga, los días seguidos sin dormir manteniendo el equilibrio encima de la bicicleta no son los mejores aliados para un sueño placentero. El hambre, tampoco. Durante la primera semana, el cuerpo te levanta en plena noche y te manda a la nevera de casa en busca de alimentos. Es como un ajuste después de la carrera que no puedes controlar. Muchas veces a la mañana siguiente no me acuerdo de ha-

berme levantado a comer, pero en el desayuno familiar, el paquete de galletas de chocolate de los críos me delata rápido.

También hay que recuperar el cuerpo en general. Este año la que va a marcar los ritmos de la recuperación va a ser la rodilla izquierda. Por primera vez, he vuelto con una molestia leve cuando pedaleo, nada serio que no se solucione con ejercicios en el gimnasio, visita al fisio y unos días sin bicicleta.

Espero un mes de mayo tranquilo, de recuperación total, viendo el triunfo de Mikel Landa en el Giro de Italia, aunque mi cabeza siempre va por delante, como Disевичourt en la Race Across Italy o Strasser en la Race Across América. No hay forma de pararla. Es un desastre. No habíamos cogido el avión de vuelta en Roma y mis pensamientos ya volaban hacía otro país, otra meta, recorrido, logística, vuelos, participantes, desniveles, puertos... pero todo esto me lo guardo yo, porque el equipo de apoyo también tiene sus semanas de descanso, de momento nadie pregunta, calma tensa, creo que todos esperan un cambio de nombre del grupo de whatsapp con un "race around algo", y vuelva todo a empezar. Le queda poco.

Javier Iriberrí Ultrafondista

# Ferrer prolonga su despedida en Madrid al superar a Bautista

• Djokovic y Federer debutaron con contundentes victorias ayer en el Mutua Madrid Open a la espera hoy de Rafael Nadal

Efe. Madrid

David Ferrer superó el dolor y el coraje de Roberto Bautista para batirlo por 6-4, 4-6 y 6-4, y prolongó su despedida del tenis en Madrid.

Fue una dura batalla en el Mutua Madrid Open, como las tres anteriores entre los dos españoles en Australia 2017 o en Wimbledon y el Abierto de EEUU en 2013. Ambos se batieron hasta el último esfuerzo sin dejar nada para la galería, pero fue David el que se llevó el triunfo en dos horas y 36 minutos.

Todo, o casi todo, estaba preparado para la despedida de Ferrer. Allí le esperaban sus padres Jaime y Pilar, su mujer Marta Tornel y su hijo Leo, jugadores como Marc López o entrenadores como Carlos Moyá y Fernando Vicente; Feliciano López, director del torneo, y Manolo Santana, presidente de honor. Pero el de Xavea, quien jugará hoy ante el alemán Alexander Zverev, se negó a rendirse.

La jornada en la Caja Mágica dejó ayer también las victorias de Novak Djokovic y Roger Federer, a la espera del debut hoy ante Auger-Aliassime de un Rafa Nadal que reconocía que



David Ferrer, en su encuentro. EFE

no llega con sensaciones "superpositivas".

Djokovic irrumpió con fuerza derrotando al estadounidense Taylor Fritz por 6-4 y 6-2 en 65 minutos. Mientras el suizo Roger Federer se exhibió ante el francés Richard Gasquet (6-2 y 6-3) en su vuelta a la tierra batida tras casi tres años.

Por otro lado, Albert Ramos cayó ante el francés Jeremy Chardy en tres sets por 6-2, 4-6 y 7-5 y Sara Sorribes dijo adiós haciendo trabajar a la número uno del mundo, la japonesa Naomi Osaka-7-6 (5), 3-6 y 6-0.



## Aventuras, heroísmo, traición, espionaje, amor, supervivencia...

Una colección de 15 títulos de éxito que transcurren durante las grandes guerras y acontecimientos clave de la historia, contadas por prestigiosos autores como Ken Follett, Joël Dicker, Stephen Crane...

Viernes 10  
de mayo  
nueva entrega  
por solo  
**4,95€**

**DN**  
DIARIO DE  
NAVARRA

Cada semana una entrega por solo 4,95

Algunos títulos de la colección: "La llave de Sarah", Tatiana de Rosnay; "El rey pequeño", Antonio Pérez-Henares; "El afgano", Frederick Forsyth; "Una dama en juego", Carla Montero; "Las tumbas del mañana", Anne Perry; "El capitán del Arriluze", Luis de Lezama; "La última legión", Valerio Massimo Manfredi; "La roja insignia del valor", Stephen Crane...

**mun**doDN

¿ERES SUScriptor? CONSIGUE TU COLECCIÓN DE NOVELAS DE GUERRA POR SÓLO 79€ CON ENVÍO GRATUITO A DOMICILIO

Los suscriptores que lo deseen podrán adquirir su colección de novelas de guerra hasta el 17 de mayo llamando al 948 076 068 o en las delegaciones de Diario de Navarra en Pamplona, Estella y Tudela o directamente en <https://www.mundodn.es/ofertas.html>

**DN**  
club

**ENVÍO GRATIS**