

## Ciclismo

## Tregua en la París-Niza

La Carrera del Sol afronta hoy una etapa de 200 kilómetros con cuatro puertos en la parte final

## AGENCIAS

París

Sam Bennett (Bora Hanshroge) ganó ayer la tercera etapa de la París-Niza, entre Cepoy y Moulins-Yzeure, con un recorrido de 200 kilómetros, y evitó así el triplete del líder de la carrera, el holandés Dylan Groenewegen (Jumbo Visma).

Aunque atacó Groenewegen en busca de su tercera etapa, el irlandés nacido en Bélgica hace 28 años salió a su rueda y tuvo fuerzas para imponerse con autoridad, en la que fue su tercera victoria de la temporada tras las alcanzadas en la Vuelta a San Juan y Tour de los Emiratos.

La cuarta etapa se disputará este miércoles entre Vichy y Pélussin, con 211 kilómetros de recorrido y perfil ondulado.



Benett celebra su victoria en la tercera etapa de la París-Niza. EFE

## CLASIFICACIONES

## Etapa

1. Sam Bennett (Bora)	5h16:25
2. Caleb Ewan (Lotto)	m.t
3. Fabio Jakobsen (Deceuninck)	m.t
76. Imanol Erviti (Movistar)	m.t
140. Mikel Nieve (Mitchelton)	a 2:47

## General

1. D. Groenewegen (Jumbo)	11h47:44
2. Michal Kwiatkowski (Sky)	a 06
3. Luis León Sanchez (Astana)	a 11

## Arranca la Tirreno

Primoz Roglic (Jumbo), Tom Dumoulin (Sunweb), Vincenzo Nibali (Bahrain) son algunos de los grandes nombres aspirantes al título de "Rey de los dos mares" en la Tirreno Adriático que se disputa desde hoy hasta el martes y que tendrá una crono por equipos, una llegada en alto y una crono individual final.

## Las vivencias del ultrafondista Javier Iriberry, cada semana en Diario de Navarra

• Todos los miércoles, el ciclista navarro contará sus experiencias en larga distancia en el periódico y la web

DN Pamplona

Los aficionados al ciclismo están de enhorabuena. Todos los miércoles los lectores de Diario de Navarra y usuarios de [www.diariodenavarra.es](http://www.diariodenavarra.es) podrán disfrutar de las experiencias y vivencias ciclistas de Javier Iriberry. El ultrafondista navarro contará en primera persona sus aventuras y desventuras y los entresijos en la preparación de las pruebas de ultrafondo de una manera cercana, comprensible y amena. No se trata de un comentario para depor-

tistas expertos en largas distancias. No. Iriberry pretender acercar de una forma didáctica a todos los lectores un mundo tan apasionante como desconocido como es el del ciclismo de gran fondo. Desde la preparación, hasta las carreras, pasando por las sensaciones personas al enfrentarse a un reto de larga distancia o la filosofía vital que subyace en esta práctica.

Javier Iriberry Villabona, de 46 años, casado y padre de dos hijos, trabaja en Diario de Navarra. Corrió en el Club Ciclista Villavés, donde más tarde fue director deportivo durante 16 años. En 2000 comenzó a disputar pruebas de ultrafondo. La última, la Race Across América en la que fue 3º.

## LA RESPUESTA ESTÁ EN EL TIEMPO

## 24 HORAS EN BICI

Javier Iriberry



DECÍA Federico Martín Bahamontes, el primer español que ganó el Tour de Francia, y lo hizo en 1959, que para disputar la Vuelta a Asturias fue de Madrid en bicicleta. Su mayor preocupación, aseguró, era tener localizados diferentes puntos para alimentarse. Quizá, el bueno de Bahamontes, fue un precursor en lo que ahora denominamos ultrafondo, disciplina que me enamoró.

Aunque quizás tampoco lo fue tanto. La clásica Bordeaux-París, sobre 600 kilómetros, se disputó en profesionales desde 1891 hasta 1988. Los 300 primeros se cubrían en carrera normal y la segunda mitad, tras moto. Me contó Francis Lafargue, el histórico relaciones públicas de Banesto, que algunos corredores hacían trampas agarrando el extremo de una pita de pescar a la moto y el otro extremo a una pelota que se metían en la boca para ir más rápido durante la noche.

Y si nos vamos más atrás, llegamos a la primera edición del Tour de Francia en el 1903, que la organizó el periódico francés L'Auto para hacer sombra a su competidor Le Vélo y su famosa, entonces, París-Brest-París de 1.200 kilómetros en una sola etapa. Por aquel entonces, les ofrecían champagne a su paso por los pueblos y el alcohol ayudaba a mitigar el dolor.

Seguramente, en mis tres participaciones en la París-Brest-París de ahora, haya sufrido tanto como aquellos primeros corredores y además sin champagne de por medio. Tampoco tuve pita donde agarrarme en mis cinco Bor-

deaux-París, aunque sí la rueda amiga de Javier Unzué. Ya Bahamontes le diré que yo sí que me perdí en Asturias, concretamente en Gijón, una vez que había salido de Madrid, en la Madrid-Gijón-Madrid de 1.200 kilómetros. Por cierto, pedí ayuda a un cicloturista local. Al ver mi ropa del Club Ciclista Villavés me preguntó de dónde venía. Le dije que de Madrid. Se quedó pensativo. Cuando le contesté a su siguiente pregunta: "¿Ahora a dónde vas?", ya le desarmé. "A Madrid".

A mí todas estas pruebas cicloturistas me han pillado en un camino que emprendí hace casi 20 años por un ciclismo del que me quedé enamorado, la larga distancia. La consecución de los kilómetros, de los días y las noches, ha sido un proceso intenso, difícil a veces pero muy gratificante. Un viaje que empezó en la Bordeaux-París del año 2000 sobre 600 kilómetros y que me llevó, dieciocho años después, a terminar la carrera más emblemática en el mundo del ultrafondo, la Race Across América. Recorre Estados Unidos de la costa Oeste a la Este, 4.950 kilómetros que pusieron fin al último interrogante de mi vida deportiva.

El progreso en toda disciplina deportiva debe basarse en dar pequeños pasos. Solo así se puede avanzar y solo así se puede dar sentido a alargar a pedalear día y noche sin parar sobre la bicicleta. Ahora estamos empeñados en hacer la maratón, sin pasar por el cross de Hiru-Herri.

Empiezo hoy una colaboración semanal en la que intentaré dar sentido a este tipo de ciclismo y poner el foco en el entrenamiento y la progresión en años. Vamos a mandar a mil millas de aquí todo lo extremo, único, increíble, y el reto de turno, todo lo que ahora con la imagen, las redes sociales, los mensajes épicos y demás hacen que pierda sentido, que nos desistemos en lo que realmente importa y, en mi caso, me ocupa y me mantiene vivo.

Javier Iriberry ultrafondista

## PATROCINA



## ORGANIZA



## COLABORA



## MEDIOS OFICIALES



## DIRECCIÓN TÉCNICA

