

# UN HOMBRE, UNA BICI, LA CARRETERA



## El sufrimiento...

“El peligro es la duda. Si piensas que no puedes, al final te tienen que ir a buscar”

Javier Iriberrri, durante un entrenamiento en la carretera Pamplona-Sangüesa.

DN

Si todo deporte implica superación, el ultrafondo en bicicleta es su quinta esencia. El ciclista afronta distancias de tres o cuatro dígitos. La resistencia, la capacidad agónica y la mente hacen que sea en más o menos tiempo

DN Pamplona

La vida de Javier Iriberrri no sería la que es sin la bicicleta. Fue su pasión de niño -resultó un ciclista regular hasta juveniles-; de juventud -ejerció de director deportivo del Villavés y formó a muchos corredores-, y lo es en la madurez. Desde hace 14 años este hombre de ciclismo hace pruebas de ultrafondo. Carreras de entre 600 y 1.600 kilómetros que se hacen de tirón. Esfuerzos de resistencia continuada, de hasta 83 horas, en los que Javier Iriberrri se enfrenta a Javier Iriberrri. Retos en los que el premio -resulta tan fácil decirlo, y es tan difícil hacerlo- es simplemente llegar.

A la bicicleta se la ama o se la odia. Muchos de quienes en su vida han colgado con imperdibles un dorsal de un maillot la terminan aborreciendo. No fue el caso de Javier Iriberrri, ni mucho menos. Después de abandonar la competición siguió andando en bicicleta. Hizo mountain bike también, y probó la Quebrantahuesos, la marcha cicloturista mítica de los Pirineos. “Me gustó llegar a los 200 kilómetros, me fue bien, y al año siguiente empecé a hacer entrenamientos largos, le cogí gusto a pasar muchas horas encima de la bici”, cuenta.

A Iriberrri le empezaron a picar las pruebas de larga distancia. La primera que conoció fue la Burdeos-París, de 640 kilómetros. Sabía de ella por su padre, José Miguel, otro apasionado del ciclismo que le había contado las historias de Anquetil y Duclos Lasalle. Investigó, y se inscribió.

“La preparamos y fue un auténtico desastre. Nos agarramos un pajarón de miedo, nos quedamos sin luces. Pagamos la novatada”, recuerda. “Estuve a punto de retirarme, si me llego a bajar de aquella, creo que nunca más hubiera hecho larga distancia”.

Iriberrri recuerda con todo lujo de detalles cómo Javier Unzué -el amigo que le acompañó- le dijo que tenían que seguir, que había que intentarlo después de quedarse dormidos en un avituallamiento. Llegó a París pletórico después de 32 horas y 30 minutos encima del sillín.

“Hay una expresión que suelo usar, que es darle la vuelta al cuerpo. Si eres capaz de eso, acabas y acabas bien”, recuerda Iriberrri. “El gusto que le sacas a eso es el haber hecho los 600 kilómetros. Llegar a tu casa, mirar el mapa y decir: ‘Yo he ido de aquí hasta aquí en bici’, qué bueno soy”.

Las ultrafondos tienen algo que engancha a quienes se meten en ese mundillo. Iriberrri hizo los 640 de la Burdeos-París, luego la Barcelona-Perpignan... Cada vez mejor, con buenas sensaciones, asimilando mejor los kilometrajes, y su preparación. En 2011 dio otro paso más, hizo la París-Brest-París, de 1.200 kilómetros (48 horas, 28º clasificado). Hace dos años se enfrentó a la Miglia Italia, de 1.680 kilómetros. Empleó 83 horas y 40 minutos. Acabó segundo.

“Estas carreras te enganchan, vas asimilando distancias, y cada vez quieres más. Preparas los retos, los haces... pero hay un punto en el que tienes que saber parar”, explica Iriberrri. “He mirado cosas de 1.800, de 2.000, pero lo que no voy a hacer es irme a Estados Unidos a hacer la RAAM a hacer la de 4.800 kilómetros, eso ya es perder el norte”.

### La factura del gran fondo

A las gran fondo hay que pillarles el punto, porque lo tienen. Iriberrri ha tardado casi diez años en conseguirlo, es todo un proceso. Primero, hacerse a los entrenamientos,

y que el cuerpo los asimile. Iriberrri no vive de la bicicleta. Tiene su trabajo, su familia a la que atender. También las pautas imprescindibles en esfuerzos tan grandes: la alimentación, la ropa...

“En una carrera de estas, cualquier mínimo problema que tengas a la hora 15 o 20 termina siendo fatal, porque siempre va a más, y acaba haciendo que te retires”, explica. “Cualquier rozadura te acabará sangrando, si el estómago tiene algún problema, si no asimila algún alimento, acabas eliminado. El cuerpo hay que entrenarlo para estas cosas”.

Pero para todos aquellos que hacen gran fondo, el principal enemigo es oscuro, es la noche. Y son dos momentos concretos: el amanecer y el anochecer. Los dos puntos en los que los biorritmos reclaman sus pautas lógicas, lo hacen a través del sueño.

“Es lo peor, porque andar en bici de noches antinatural. El cansancio te ataca al final de la tarde, cuando el sol baja. En ese momento te empiezas a encontrar mal”, dice Iriberrri. “Pero es curioso, porque cuando ya se hace de noche, enciendes los focos, y vas de maravilla. A mí antes la noche me daba miedo, pero con el tiempo te vas haciendo. A mí a veces incluso me parece más seguro andar de noche que de día”.

La noche encierra para los ciclistas imprevistos, a pesar de que se lleve una buena iluminación. Los animales, por ejemplo, van a la luz. “Te salen zorros, conejos, un ciervo en Burgos, algún jabalí... te apuras muchísimo”, cuenta Javier, que también hace entrenamientos nocturnos para aclimatarse.

El otro momento crítico es el amanecer. Quienes han hecho carreras de este tipo lo asejeman a pasar una noche de juerga sin dormir. “Te entra un bajón tremendo, te duermes porque acumulas la tensión de toda la noche. Es un momento que se pasa, también se supera”, relata. “En las pruebas de 1.600, en las que estás dos días sin bajarte de la bici, pasas cuatro veces esas crisis”.

Javier Iriberrri sólo hace una prueba de ultrafondo al año. Prepararla le exige ocho meses de entrenamiento, en los que hace 20.000 kilómetros, y muchísimo sacrificio especialmente en las comidas. Todo está apuntado. Suele llegar con 51 kilos de peso. La factura del ultrafondo empieza a cobrarse siete días después.

“La semana después adelgazo, porque es cuando el cuerpo trata de recuperarse y chupa de todos lados”, cuenta. “Me cuesta mucho dormir por el cansancio, y porque tienes un desorden y una revolución en el cuerpo bestial. Te duelen los tobillos, las rodillas. Luego te da el hambre, te despiertas por la noche y te vas directo a la nevera a comer lo que sea. De una paliza de estas tardas un mes en recuperarte”.

### La superación, y el llorar sobre la bici

A Javier Iriberrri le ha costado casi una década levantar su edificio en pruebas de gran fondo. Su cimiento es la conciliación familiar, a partir de ahí busca tiempo de donde puede. Por eso valora aún más si cabe lo que consigue.

“El sufrimiento es una sensación de malestar total de la que hay que saber salir, y de la que siempre se sale”, cuenta. “Es parte de las carreras. Pero no hay que asociar estas pruebas de larga distancia a un sufrimiento constante, no. Son momentos concretos. El entrenamiento sirve para evitar, de alguna manera, el sufrimiento”.

Para saber qué es un reto de esta magnitud hay que vivirlo. Y aunque lleve ya una treintena de pruebas de fondo en las piernas, el ciclista del Villavés se sigue emocionando igual cada vez que termina, que consigue un objetivo. “He llorado muchas veces en la bici, de emoción en todas. El peligro en estas pruebas es dudar, si piensas que no puedes, malo. Al final te tienen que ir a buscar”, cuenta. “Claro que hay veces que te preguntas: qué hago yo aquí. Y para salir de esas situaciones tan difíciles tiras de hemeroteca, te acuerdas lo jodido que estuviste... y sales”.