

# Marcel Zamora

# VIU EL TEU SOMNI

Descobreix els secrets del triatló amb el gran campió d'ironmans



Columna

# **VIU EL TEU SOMNI**

DESCOBREIX ELS SECRETS  
DEL TRIATLÓ AMB EL GRAN CAMPIÓ  
D'IRONMANS

**Marcel  
Zamora**



Edició a cura d'Elisabeth Capdevila

Columna

Primera edició: setembre del 2014

© Marcel Zamora, 2014

© del disseny de l'interior: dandèlia

© de les il·lustracions: Antoni Galmés, 2014

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.

Carrer Pedro i Pons, 9-11, 11a planta - 08034 Barcelona

[www.columnaedicions.cat](http://www.columnaedicions.cat)

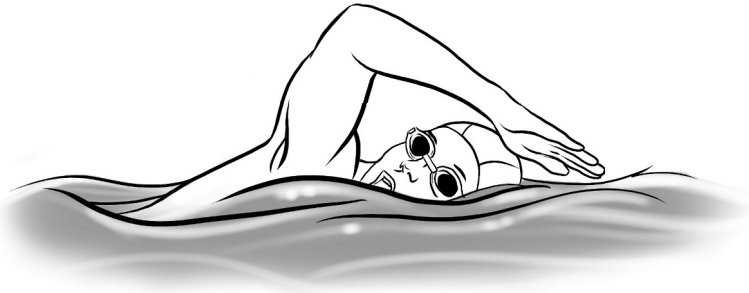
ISBN: 978-84-664-1890-4

Dipòsit legal: B. 14.751-2014

Fotocomposició: Víctor Igual, S.L.

Imprès a: Reinbook

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.



# ÍNDEX

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| <b>PRÒLEG</b> . . . . .                 | 9  |
| <b>CONÈIXER EL TRIATLÓ</b> . . . . .    | 15 |
| Una mica d'història . . . . .           | 17 |
| El triatló, un esport de moda . . . . . | 20 |
| Triatlons per triar i remenar . . . . . | 24 |
| El millor inici . . . . .               | 27 |
| • De menys a més . . . . .              | 27 |
| • La millor edat. . . . .               | 29 |
| Les normes que cal conèixer . . . . .   | 32 |
| • Les normes generals . . . . .         | 32 |
| • Les normes de la natació . . . . .    | 33 |
| • Les normes del ciclisme . . . . .     | 34 |



|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| • Les normes de la cursa atlètica . . . . .      | 36         |
| • Les normes de les transicions . . . . .        | 36         |
| • Les normes particulars. . . . .                | 37         |
| • Les sancions, una experiència amarga . . .     | 38         |
| <b>L'ENTRENAMENT . . . . .</b>                   | <b>43</b>  |
| <b>La salut i l'alimentació . . . . .</b>        | <b>45</b>  |
| • La salut, el més important . . . . .           | 45         |
| • L'alimentació: la gasolina del triatleta. . .  | 49         |
| <b>El punt de partida . . . . .</b>              | <b>58</b>  |
| • L'entrenador: sí o no? . . . . .               | 58         |
| • M'entreno en grup?. . . . .                    | 62         |
| • Una planificació feta a mida . . . . .         | 63         |
| <b>La planificació de l'entrenament. . . . .</b> | <b>83</b>  |
| • Els cicles: la clau d'una bona planificació .  | 83         |
| • Les setmanes, els cicles més petits . . . .    | 88         |
| • Les taules d'entrenament . . . . .             | 92         |
| • El diari d'entrenament. . . . .                | 101        |
| <b>Tècnica i tàctica de la natació . . . . .</b> | <b>106</b> |
| • Aprendre a nedar . . . . .                     | 107        |
| • Un esport solitari? . . . . .                  | 109        |
| • Els exercicis tècnics. . . . .                 | 110        |
| • Les aigües obertes . . . . .                   | 118        |
| • El material d'entrenament . . . . .            | 120        |
| <b>Tècnica i tàctica del ciclisme . . . . .</b>  | <b>123</b> |
| • Surts o t'entrenes? . . . . .                  | 123        |
| • Pedalejar en grup . . . . .                    | 124        |

|                                                        |         |
|--------------------------------------------------------|---------|
| • Una bicicleta a mida . . . . .                       | 130     |
| • El domini de la bicicleta . . . . .                  | 131     |
| • El corró, una bona alternativa . . . . .             | 138     |
| • La seguretat, el més important . . . . .             | 139     |
| <b>Tècnica i tàctica de la cursa atlètica.</b> . . . . | 143     |
| • Fases de la gambada: córrer en càmera lenta          | 145     |
| • El nombre de gambades i la seva llargada .           | 148     |
| • Exercicis tècnics per a tots els gustos . . .        | 150     |
| <b>La tàctica de les transicions</b> . . . . .         | 157     |
| • De l'aigua a la bicicleta. . . . .                   | 158     |
| • Aparcar la bicicleta i posar-se a córrer . .         | 160     |
| <b>L'entrenament invisible: aprendre a descansar</b>   | 163     |
| • Entrenaments amb descans . . . . .                   | 163     |
| • Fatigats quan descansem? . . . . .                   | 165     |
| • <i>Tapering</i> : l'últim descans abans de la cursa  | 167     |
| • Les lesions: el descans obligat . . . . .            | 169     |
| <b>L'entrenament de la ment</b> . . . . .              | 176     |
| • Saber patir. . . . .                                 | 178     |
| • La motivació . . . . .                               | 179     |
| • Confiar en tu mateix . . . . .                       | 182     |
| • Com afrontar una lesió . . . . .                     | 184     |
| <br><b>LA CURSA</b> . . . . .                          | <br>189 |
| <b>Què mengem quan arriba la cursa</b> . . . . .       | 191     |
| • El dinar i el sopar del dia abans. . . . .           | 191     |
| • L'últim esmorzar. . . . .                            | 193     |
| • Menjar durant la cursa. . . . .                      | 194     |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| • Beure durant la cursa . . . . .                       | 197 |
| <b>Preparats, llestos...</b> . . . . .                  | 199 |
| <b>Nedem: comença la cursa</b> . . . . .                | 208 |
| <b>Pedalegem: el tram més llarg</b> . . . . .           | 214 |
| <b>Correm: l'últim esforç</b> . . . . .                 | 221 |
| <b>Canviem de disciplina: les transicions</b> . . . . . | 226 |
| • La T1: de nedar a pedalejar . . . . .                 | 228 |
| • La T2: de pedalejar a córrer . . . . .                | 230 |
| <b>La ment en competició</b> . . . . .                  | 234 |
| • Nervis a les portes del triatló. . . . .              | 234 |
| • Ment i cos, la gran lluita . . . . .                  | 239 |
| • Ànims! . . . . .                                      | 253 |
| <b>LA RECUPERACIÓ</b> . . . . .                         | 257 |
| <b>La recuperació del cos</b> . . . . .                 | 259 |
| • El mateix dia de la cursa . . . . .                   | 259 |
| • D'ara endavant . . . . .                              | 265 |
| <b>La recuperació de la ment</b> . . . . .              | 271 |
| • La desconnexió . . . . .                              | 271 |
| • La valoració . . . . .                                | 272 |
| • Una motivació eterna . . . . .                        | 280 |
| <b>ANNEX</b> . . . . .                                  | 283 |
| <b>El material</b> . . . . .                            | 283 |
| • El material per nedar . . . . .                       | 286 |
| • El material per pedalejar . . . . .                   | 289 |
| • El material per córrer . . . . .                      | 296 |
| <b>AGRAÏMENTS</b> . . . . .                             | 301 |



# CONÈIXER EL TRIATLÓ

La història del triatló és ben curta, però els seus orígens ja ens diuen una pila de coses. Com veurem, va néixer en forma de juguesca, quan uns *marines* nord-americans van organitzar una prova, un gran repte per esbrinar quins esportistes eren els més resistents, els nedadors, els ciclistes o els atletes. Avui existeixen una bona colla de modalitats diferents de triatló i l'important és trobar aquella que s'adigui més amb la nostra experiència i les nostres condicions. Triem la que triem, aquest esport continua sent tot un repte per a les persones que el practiquem.

Us ho explico en els capítols següents, entre els quals també trobareu la normativa del triatló, que cal conèixer abans de posar-se a competir.

## UNA MICA D'HISTÒRIA

El triatló no sempre ha estat un esport olímpic. De fet, no ho va ser fins als Jocs Olímpics de Sydney de l'any 2000. Tot i que la seva història no és gaire llarga, sí que és força curiosa.

El triatló va néixer l'any 1978 a l'illa de Hawaii. Malgrat que es coneix l'existència de proves esportives semblants anteriors —primer a França i més tard als Estats Units—, no va ser fins aquell any que es va celebrar un triatló tal com el coneixem avui, és a dir, una cursa que consisteix a encadenar, sense aturar-se, tres disciplines en aquest ordre: natació, ciclisme i cursa atlètica. Una discussió entre *marines* americans de la base de Hawaii que no es posaven d'acord sobre quina era la prova més dura d'entre les que se celebraven a l'illa, va dur el seu superior, el comandant John Collins, a ajuntar-les totes tres en una de sola: els participants van haver de fer la travessia de la badia de Waikiki nedant (3,8 quilòmetres), després la volta ciclista a Ohau (180 quilòmetres) i, per acabar, la marató de Honolulu (42,195 quilòmetres). És a dir, van fer un triatló dels que ara considerem de llarga distància. Van anomenar aquella prova *ironman* (home de ferro) per la seva duresa extrema, nom que també van rebre els 12 participants que van ser capaços de creuar la línia de meta.

En aquella ocasió només ho havien provat 15, però actualment aquesta cursa —el famós Ironman de Hawaii— té més de 2.000 persones inscrites. Avui dia, és la prova més prestigiosa del món, és el somni de tot triatleta. Jo hi he participat en tres ocasions (els anys 2006, 2007 i 2008) i també hi he assistit com a públic

(l'any 2011), aprofitant que era a Hawaii per competir al XTERRA World Championship de Maui, el campionat del món del circuit de triatló cros més important a escala internacional. Més endavant us parlo de la meua experiència a l'Ironman de Hawaii, però aquí ja us avanço que, tot i que no és una cursa feta per a mi, l'ambient i tot el que envolta aquesta competició són impressionants, són únics al món.

Però anem a pams. Què va passar després d'aquella primera cursa? Semblava fàcil de predir que la cosa quedaria allà, en una bogeria d'uns quants soldats que tenien ganes d'esbrinar quin era l'atleta més fort de tots. Però no va ser així, al contrari. A partir d'aquell moment, tot va anar molt de pressa: el triatló va començar a fer camí i no va trigar a arribar a Europa. L'any 1982, se celebrava el primer triatló de Niça —una altra de les proves més prestigioses del món—, i l'any 1984 tenien lloc a França una vintena de proves més. Això sí, l'extensió d'aquest esport arreu del món i la intenció de fer-lo accessible al públic general en van propiciar la ràpida evolució i que s'escurcessin les distàncies de les tres disciplines que el componen (la natació es va reduir sovint a 1.000 metres, la bicicleta, a 40 o 50 quilòmetres, i la cursa atlètica, a 10 o 12). I amb el mateix objectiu d'«humanitzar-lo», amb el temps n'han anat apareixent una pila de modalitats diferents (el duatló, el triatló cros, els triatlons d'hivern, els triatlons per relleus, etc.).

Amb tot, el primer campionat del món de triatló de curta distància es va celebrar l'any 1989 a Avinyó, al mateix lloc i any en què es va crear l'ITU (la Unió Internacional de Triatló). Aquest organisme, encarregat de governar el triatló a escala mundial, no va trigar gaire a aconseguir que el triatló fes el

pas definitiu i aconseguís ser esport olímpic: l'any 1994, el COI va acceptar d'incorporar-lo en el programa olímpic dels Jocs de Sydney 2000. Les distàncies de la prova es van establir en 1,5 quilòmetres de natació, 40 quilòmetres de ciclisme i 10 quilòmetres de cursa atlètica.

Pel que fa a l'Estat espanyol, malgrat que als anys seixanta s'hi havia organitzat alguna prova semblant, el primer triatló com a tal es va celebrar a Guadalajara l'any 1984. Un any després, el 1985, s'organitzava a Banyoles el primer Triatló de Catalunya, una cursa de distància olímpica que encara se celebra avui i que cada any té més participants. A la segona meitat de la dècada dels vuitanta —igual com va passar a la resta d'Europa—, van començar a aparèixer curses i clubs de triatló arreu del país. Fruit d'aquest èxit, es van fundar les primeres associacions de triatletes (com ara la Comissió Nacional de Triatló a Espanya, l'any 1989, o la Conadet, a França), que obeïen a la necessitat d'articular unes competicions amb les altres. L'aparició de les federacions es va fer esperar una mica més (l'espanyola i la catalana, per exemple, es van constituir l'any 1999). I és que aquest esport encara havia de créixer internament: a poc a poc, n'anirien apareixent més i més clubs, entrenadors i jutges, i els patrocinadors i els mitjans de comunicació s'hi començarien a fixar.



# EL TRIATLÓ, UN ESPORT DE MODA

Actualment, i crec que de manera més evident en els quatre darrers anys, sembla que el boom del triatló al nostre país no té fre: igual com passa a la resta del món, l'auge de les curses populars ha arribat al triatló i n'ha fet créixer de manera exponencial el nombre i també les diverses modalitats. Segons la Federació Catalana de Triatló, les llicències federatives a l'Estat han passat de les 5.500 de l'any 2002 a les 21.794 del 2013, i les de Catalunya, en el mateix interval d'anys, han passat de 833 a 4.775. I l'augment del nombre de clubs també ha estat espectacular: només a Catalunya, dels 43 de l'any 2007 s'ha passat als 172 del 2013. Avui dia, doncs, el triatló gaudeix d'una salut de ferro, la mateixa que demostren tenir tots els seus adeptes.

Crec que l'èxit del triatló és fruit d'uns quants factors. El fet que actualment hi hagi molta més consciència que fa uns anys dels beneficis que aporta l'activitat física n'ha estat una de les claus. Però tenint en compte que aquest és un dels esports més durs que existeix —sobretot el triatló de llarga distància—, el seu èxit continua sorprenent molta gent. Probablement, els qui se'n sorprenen són els qui no l'han practicat mai o aquells que, com veurem més endavant, s'hi han iniciat malament.

Per entendre aquest èxit, en primer lloc penso que és important tenir en compte que el triatló combina tres esports diferents. Això, a més de fer-lo molt dinàmic i gens monòton, suposa tot un repte per als qui el practiquem. Fa uns anys, encara era

més habitual que ara que molts triatletes fossin esportistes vinguts d'altres disciplines: exatletes, exciclistes o exnedadors hi troben una bona manera de continuar gaudint de la competició i de mantenir-se en forma sense dedicar-se de manera exclusiva a la disciplina que han practicat durant anys. A banda de trencar amb la monotonia que suposa de vegades preparar-se durant molt de temps per a un mateix esport, amb el triatló s'obté un equilibri muscular únic, un cos molt particular que s'adapta a tot. A un nedador, en canvi, no li convé córrer, perquè es fatigarà molt de cames i gairebé no treballarà els braços, mentre que a un maratonianà no li interessa ficar-se a l'aigua, perquè li estava el múscul.

Actualment, aquest perfil de triatleta vingut d'una altra disciplina continua existint, tot i que cada vegada n'hi ha més que han començat la seva vida esportiva directament amb el triatló. En aquest sentit, és primordial tractar tan bé com sigui possible l'esport base: al nostre país no és tan habitual, però a França i a Itàlia, per exemple, hi ha una pila de nens i nenes que practiquen el triatló de forma exclusiva des de molt petits. D'una banda, el seu calendari de curses és més ampli que el nostre, i de l'altra, en aquests països sovint es finança de diverses maneres tot el material que necessiten els nens i nenes per competir.

Ara bé, avui dia també hi ha moltíssima gent que arriba al triatló per altres camins i sense haver practicat gaire esport o gens. En aquests casos, sovint són els amics o els coneguts els qui els animen a provar-ho, i els qui ho fan és fàcil que s'hi acabin

enganxant. I és que el triatló és tan dur com addictiu. La socialització que aporta aquest esport, el bon ambient que es respira a les curses i als equips de triatló, n'és una de les causes. Parlo per experiència pròpia, però pregunteu-ho a qualsevol triatleta i us dirà el mateix: en el món del triatló es fan grans amics. I és que, de fet, aquest esport s'acaba convertint en l'estil de vida de tots els qui el practiquem.

A més del component social, aquest esport en té un altre de gran valor: es practica en un entorn natural. A més, dues de les disciplines que el componen, el ciclisme i la cursa atlètica, es preparen a l'aire lliure. L'altra, la natació, no és possible de practicar-la fora de la piscina tots els mesos de l'any, però sempre que pugueu us aconsello que nedeu en aigües obertes.

Una altra de les causes importants de l'èxit d'aquest esport és la superació personal constant que implica, cosa que segurament és més necessària i valorada que mai, tenint en compte la mala època que estem patint des del punt de vista social. Darrerament, he sentit dir moltes vegades allò de «Gràcies a aquest esport, no em cal anar al psicòleg».

I és que, si els beneficis físics del triatló són ben evidents (nedar, pedalejar i córrer són tres activitats molt saludables), també ho són els beneficis emocionals. És prou sabut per tothom que fer esport és tan bo per al cos com ho és per a la ment, però, a més, el triatló té un altre component psicològic important: en tractar-se d'un esport individual, aconseguir l'objectiu que t'has marcat tu mateix fa augmentar l'autoestima.

Acabar la cursa, millorar una marca anterior, guanyar algú que solem tenir a prop... Sempre hi ha un objectiu, un petit o un gran repte personal que volem

superar. Fins i tot, hi ha qui m'ha confessat que la raó principal de voler fer un ironman era el fet de necessitar un repte en la seva vida. I és que, al final, la cursa dura un dia, però el procés que es fa per preparar-la és un molt bon aprenentatge: s'hi aprenen moltes coses sobre un mateix, com ara les barreres que sovint ens posem pel fet de desconèixer què som capaços de fer si ens ho proposem. Però també s'hi aprèn molt sobre els altres, perquè en la majoria de casos aquest procés implica conèixer una pila de gent. I el més interessant de tot és que aquests aprenentatges, sobretot la constància i el sacrifici que es necessiten per preparar i fer una prova de resistència com ara un triatló, ajuden a afrontar els reptes o els problemes que apareixen en la vida diària de tothom.

En qualsevol cas, sigui quin sigui el motiu que empenyi algú a voler fer un triatló de curta o de llarga distància, puc assegurar que no se'n penedirà, que serà una experiència que no oblidarà mai.