

¡El libro para preparar un triatlón para todos!

Triatlón

PARA

DUMMIES[®]

Aprende a:

- Trabajar tu rutina de entreno de forma progresiva
- Mejorar tus marcas en natación, ciclismo y atletismo
- Planificar la dieta óptima para estar al 100%
- Prevenir lesiones fortaleciendo los músculos adecuados

Víctor del Corral

Triatleta profesional, ganador de los Ironman de Arizona, Florida y Lanzarote



Triatlón
PARA
DUMMIES™

Víctor del Corral

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Victor Manuel del Corral, 2016
© de las imágenes de portada, James Mitchell, 2016
© de las ilustraciones interiores, Gustavo Regalado, 2015
© de las fotografías del material para triatlón: propietarios de las respectivas marcas
Fotografías cedidas por las propias marcas al autor, con el fin de ser publicadas en la presente obra

El editor no tiene ningún tipo de trato o acuerdo comercial con ninguna de las marcas mencionadas en la presente obra

Alexandre Casanovas, editor literario

© Centro Libros PAFP, SLU, 2016
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0249-9
Depósito legal: B. 1.366-2016

Primera edición: febrero de 2016
Preimpresión: Victor Igual, S.L.
Impresión: Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*
www.paradummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

Introducción	1
Acerca de este libro	3
Convertirse en triatleta (y no fliparse con ello)	4
A quién va dirigido este libro	5
Cómo se organiza este libro	6
Parte I: Calentando motores	6
Parte II: Ponerse en marcha	6
Parte III: Cogiendo el ritmo	7
Parte IV: Listo para competir	7
Parte V: Los decálogos	7
Iconos usados en este libro	7
Y a partir de aquí... ..	9
Parte I: Calentando motores.....	11
Capítulo 1: El ABC del triatlón.....	13
Una historia breve, pero intensa.....	14
Cruzando el charco	14
El triatlón se hace mayor.....	15
Triatlones para todos los gustos	15
Incontables combinaciones	16
Hasta el infinito (y más allá).....	17
Lo que te pide el triatlón.....	18
Porque el tiempo es oro	19
Involucrar a tu entorno.....	20
Lo parece, pero no es un 3-en-1	20
Las normas a tener en cuenta	21
De principio a fin	21
Cuando te lances al agua.....	22
El código sobre dos ruedas.....	23
Correr sin molestar	24
Transiciones limpias y ordenadas	25
Capítulo 2: Ponerte a prueba.....	27
El triatlón que mejor te va	28
Escoge una carta.....	28

Cuando tres son multitud.....	30
¿Con qué carrera me quedo?	31
Montarse los entrenamientos.....	33
Cuestión de metabolismo.....	34
Lo que buscas al entrenar	35
¿En círculo o en línea recta?	36
Ser más concreto.....	36
Subir las revoluciones.....	38
Tiempo de relax.....	39

Capítulo 3: Vámonos de compras..... 41

El fondo de armario	42
Los básicos.....	42
Para ir un poco más allá	44
Vestirse para nadar.....	45
El bañador de entrenamiento	45
El bañador para la prueba.....	47
El mono de triatlón.....	48
Nadar en aguas abiertas	49
Con la cabeza bajo el agua	52
Y los accesorios.....	55
Sobre las dos ruedas.....	56
¿Qué clase de bicicleta escojo?	57
La cabra no se tira al monte.....	58
Tu compañera en la carretera	61
Si lo importante es llegar.....	63
De la cabeza a los pies	64
Pisar bien el asfalto.....	66
¿Qué clase de corredor soy?.....	67
Parecidas, pero nunca idénticas	68
Una zapatilla para cada pisada.....	69
Y luego todo lo demás... ..	70

Capítulo 4: La puesta a punto..... 73

Comprobando los circuitos	74
Cuándo ir a ver al médico	74
La revisión imprescindible.....	75
Como un atleta profesional	76
Tu estado físico (para <i>dummies</i>)	78
Las preguntas del examen.....	79
Y todas las respuestas	80
Calcular los umbrales	82
Trabajar la cabeza.....	84
Solo o en buena compañía	85
Un piso bien amueblado.....	86

Parte II: Ponerse en marcha 89

Capítulo 5: Tirarse a la piscina 91

No todas las aguas son iguales.....	92
Nadar en las mejores condiciones	92
Etiqueta en la piscina.....	93
¿Seguro que sabes nadar?.....	95
Cuestión de estilo.....	95
En la línea del agua.....	96
Oscilar como una barca.....	98
Deslizar el brazo	99
De derechas y de izquierdas.....	101
Llevar el timón con los pies	102
Coger el primer puntillo	103
En tu primera semana.....	104
La segunda semana	105
La tercera semana	106
La cuarta y última semana	106

Capítulo 6: Triatlón sobre ruedas 109

Primero, volver a casa.....	110
Lo que dice el código.....	110
Y lo que dice el sentido común	111
¿Te acuerdas de ir en bicicleta?.....	112
Ponerse los zapatos	113
Encontrar la buena postura	114
Pedaleando a todas horas	115
Más cadencia que potencia.....	117
Frenar sin ABS.....	118
Adaptarse a la carretera.....	119
Cambiar de marcha	119
El maillot de la montaña.....	121
A toda velocidad.....	122
Que vienen curvas.....	123
Las primeras salidas	124

Capítulo 7: Engancharse al *running*..... 127

Estadios de estar por casa.....	128
Estudia las superficies	128
Echa un vistazo a tu alrededor	130
No solo es cuestión de agallas.....	131
La postura del cuerpo.....	131
Despegar y levantar el vuelo.....	132
Un plácido aterrizaje.....	133

A pleno pulmón.....	134
Un poco de práctica, por favor.....	135
Del paseo a la carrera.....	138
El método de toda la vida.....	139
Para <i>runners</i> detallistas.....	140
Capítulo 8: Con el depósito lleno.....	143
¿Cuánto te pongo?.....	144
La capacidad del depósito.....	145
La calidad de la mezcla.....	145
Atención a los ingredientes.....	147
La belleza de lo complejo.....	147
Grasas que se merecen otra oportunidad.....	149
A la rica proteína.....	150
Minerales y compañía.....	151
Levantemos las copas.....	152
Unos últimos consejos.....	154
Especial para deportistas.....	155
Geles energéticos.....	155
Las barritas energéticas.....	156
Parte III: Coger el ritmo.....	157
Capítulo 9: Como un pez (o una sirena).....	159
Está bien ser organizado.....	159
Adicción a las series.....	160
Móntate tus sesiones.....	161
Perfeccionar el estilo.....	162
Brazos como remos.....	162
Piernas como látigos.....	163
Nadar fuera del agua.....	165
El gimnasio y sus alternativas.....	165
De pesos, series y repeticiones.....	166
Reforzar la natación.....	168
Cuando el agua se abre.....	174
Probar antes de usar.....	174
No perderse entre la multitud.....	176
Capítulo 10: Rodar y rodar.....	179
Un maestro sobre la bici.....	179
A por el preciso pedaleo.....	180
Un juego de manos.....	181
Obtener el carné de ciclista.....	182
Rodar sin salir de casa.....	182

Subiendo el ritmo	185
Con compañeros de viaje	186
El porqué del pelotón	187
El gato y el ratón	188
Potencia sobre ruedas	189
Aprovechando las salidas	190
En el gimnasio	191
Capítulo 11: Comerse los kilómetros	197
A por la carrera perfecta	198
Construir una buena base	198
Como si no hubiera distancia	199
Llega la hora de mejorar	200
Fuerza en la carrera	202
Con las zapatillas puestas	202
Más fuerza entre cuatro paredes	204
Esos dichosos estiramientos	209
Siempre en activo	210
Te pongo unos ejemplos	210
Capítulo 12: Y ahora todo a la vez	217
Vísteme despacio, que tengo transición	217
Un combinado de entrenamiento	218
La primera transición	220
La segunda transición	222
Los planes de entrenamiento	224
Instrucciones de uso	224
Un sprint de doce semanas	226
Un olímpico en veinte semanas	232
Parte IV: Listo para competir	243
Capítulo 13: El día D	245
Empieza la cuenta atrás	246
Siete consejos para un buen final	246
Prepárate la maleta	248
Comer o no comer	252
Recoge tus regalos	253
El día de los valientes	255
Preparados y listos (pero no ya)	255
La república independiente de tu transición	257
En la orilla del mar	259
Todo el mundo al agua	260
Batalla sobre ruedas	262

Ahí tienes la meta	263
Capítulo 14: Tras la línea de meta	265
La carrera no ha terminado	266
Tiempo de trámites y alegrías	266
Reponer la energía perdida	267
No descanses todavía	268
Llegar mucho más allá	270
Valorar la experiencia	271
Cuando las cosas salen mal	273
Volver a ponerse en marcha	275
¿Y ahora qué?	275
Capítulo 15: El paso más largo	277
Duros como el metal	277
Entrenar 20 horas semanales	278
Ir a por el hombre de hierro	280
Comer como una bestia	281
El plan para completar un Ironman en 30 semanas	284

Parte V: Los decálogos..... 301

Capítulo 16: Los diez mandamientos del entrenamiento del triatlón	303
Respetar la adaptación gradual	303
Consigue un buen material	304
La hora del descanso	304
Conoce tus zonas de entrenamiento	305
Una cuestión técnica	305
Sigue la fuerza	306
Trabaja en equipo	306
Ponte objetivos realistas	307
Estudia antes del examen	307
Y, sobre todo, disfruta	308
Capítulo 17: Diez triatlones míticos que te cogen cerca de casa	309
Ironman de Lanzarote	310
Triatlón de Zarautz	310
Triatlón de Fuente Álamo	310
Triatlón de Elche, Arenales 113	311
Ironman 70.3 de Barcelona	311
Triatlón de Pálmaces	312
Triatlón de Barcelona	312
Desafío Doñana	313

Triatlón de la Casa de Campo..... 313
Triatlón de Posadas 314

Índice..... 315

Capítulo 1

El ABC del triatlón

En este capítulo

- ▶ La historia de un deporte joven
 - ▶ La reglas oficiales del triatlón
 - ▶ Las distintas modalidades y distancias
-

Los humanos llevamos corriendo y nadando desde que nos pusimos de pie. Lo de ir en bicicleta ya es algo más cercano, aunque los casi doscientos años de historia del invento dejan claro que tampoco es algo que se nos ocurrió ayer. Sin embargo, la combinación de estas tres disciplinas —natación, ciclismo y carrera— es una idea mucho más reciente. Algo que puede sorprender si se tiene en cuenta la espectacular progresión que ha experimentado el triatlón y la cantidad de practicantes que tiene hoy alrededor del mundo.

Como te puedes imaginar, a mí no me extraña el excelente momento que vive el triatlón, en todas sus distancias. Es un deporte divertido, que combina técnicas y estrategias muy diferentes. Y a pesar de ser un deporte individual, puedes entrenar en grupo y convertirlo en algo social; no sabría decir la cantidad de gente que he conocido a lo largo de estos años gracias al triatlón, y me faltarían dedos para contar los buenos amigos que he hecho. Tampoco requiere de complejas instalaciones para entrenar; y aunque no es tan inmediato como el *running*, ahí tienes la calle, el mar y la carretera para empezar. Y, por si fuera poco, dudo de que exista otro deporte tan completo en cuanto al trabajo cardiovascular; si eres capaz de terminar un triatlón, un día de trabajo agotador no va a poder contigo. Ya ves que todo son ventajas, así que vamos a por ello.

Una historia breve, pero intensa

Quiero empezar dedicando unos párrafos al nacimiento del triatlón, más que nada como homenaje a aquellos pioneros que sentaron las bases de un deporte que, hoy en día apasiona a miles y miles de personas en todo el mundo. Hace cuarenta años, cuando el triatlón moderno daba sus primeros pasos, había que tener mucha moral para organizar competiciones de un deporte que a muchos les parecía una simple extravagancia.

Si has oído alguna historia acerca del nacimiento del triatlón, es posible que tenga que ver con un grupo de infantes de la marina estadounidense que, en 1978, deciden probar su resistencia en Hawái combinando 3,8 kilómetros de natación, 180 kilómetros en bici y 42 kilómetros de carrera —una maratón— en una sola prueba. O quizá que cuatro años antes, en 1974, un grupo de atletas de San Diego llaman *triatlón* a una prueba combinada de 500 metros de natación, unos 8 kilómetros de bici y 10 kilómetros más de carrera, en lo que se considera el primer triatlón moderno con todas las letras. Sin embargo, la fecha de nacimiento del triatlón se remonta un poco más atrás, y en otro continente. Justo en el país que tenemos al lado.

Cruzando el charco

Para ser justos, hay que reconocer que los primeros en agrupar las tres disciplinas en una sola prueba fueron los franceses, allá por los años 20 del siglo pasado. Es cierto que la idea de combinar varios deportes en uno solo viene de lejos —el pentatlón de los juegos olímpicos de la Antigua Grecia o el decatlón de los juegos olímpicos modernos—, pero las primeras pruebas que unen natación, ciclismo y carrera se celebran en Francia, a orillas del Sena y del Marne. En aquellos tiempos no existía la reglamentación actual y todo se hacía un poco como venía, aunque en 1934 ya se celebra en La Rochelle una carrera llamada de “Los tres deportes” algo más regulada, en la que los atletas cubrieron 200 metros a nado, 10 kilómetros en bici y 1.200 metros dando vueltas a una pista de atletismo. Un triatlón un poco *sui géneris*; pero triatlón al fin y al cabo.



Sin quitarle el mérito a los franceses, hay que reconocer que los que han hecho del triatlón lo que es hoy han sido los estadounidenses, y aquí los pioneros de San Diego y los marines que se cascaron el primer Ironman se merecen todo el reconocimiento. Así que aquí tienes sus nombres: Jack Johnstone y Don Shanahan fueron los que organizaron el primer triatlón de San Diego, con el apoyo del San Diego Track Club, en una época en que el *running* —*jogging* era la palabra que se usaba entonces— vivía una auténtica explosión en Estados Unidos. Cuatro años más tarde, en 1978,

sería el capitán John Collins quien, con la colaboración de su mujer, ideó el primer Ironman de la historia durante una cena en el Waikiki Swim Club de Hawái. La idea era comprobar quién era el más duro entre sus hombres, un auténtico hombre de hierro, y para averiguarlo decidió retarles a correr el primer Ironman. Hay que decir que Collins no se conformó con idear el plan. Él también participó en la prueba.

A partir de ese momento, y sobre todo a partir de la década de los 80, el triatlón empieza a hacerse cada vez más popular. Se empiezan a organizar distintas pruebas, experimentando con distancias diferentes, hasta que a mediados de la década se establece lo que hoy se conoce como “distancia olímpica”: 1.500 metros de natación, 40 kilómetros de bicicleta y 10 kilómetros de carrera. Es ahí cuando empiezan a crearse las federaciones nacionales, cuando se escriben los primeros reglamentos oficiales y se pone orden a cada parte de la competición, incluyendo las transiciones. Todo este trabajo da lugar al triatlón tal y como lo conocemos hoy en día. La mecha ya está encendida y la explosión se acerca.

El triatlón se hace mayor

El momento de la explosión llega en el año 2000, cuando el triatlón se convierte por primera vez en deporte olímpico durante los Juegos de Sídney. De hecho, no es casualidad que ese punto de inflexión ocurriera justo ahí, en la otra punta del mundo: los australianos se cuentan entre los mayores aficionados al triatlón del mundo, y lo demostraron saliendo en masa a las calles de Sídney para ver pasar la prueba. Como dato para la historia, recordar que los primeros ganadores de un triatlón en unos Juegos Olímpicos fueron el canadiense Simon Whitfield y la suiza Brigitte MacMahon.

Desde ese momento, el triatlón no deja de crecer en todo el mundo. En España empieza a ganar adeptos de forma constante hará unos diez años, con un pico espectacular desde el año 2011 y hasta hoy. Los clubes empiezan a multiplicarse, los españoles hacemos podio en muchas competiciones, las tiendas especializadas dejan de ser una rareza y las pruebas cuentan con cada vez más participantes. En la actualidad, las cifras dicen que es el deporte que más está creciendo en España.

Triatlones para todos los gustos



A diferencia de otros deportes, que son lo que son y no los saques de ahí, el triatlón tiene una larga lista de modalidades. Seguro que puedes encontrar una especialidad que se adapta a tus características físicas y, a partir de ahí, empezar a trabajar para lograr el objetivo que te propongas. En el

capítulo 2 te doy algunas indicaciones acerca de qué prueba te puede ir mejor, pero primero toca hacer una relación más o menos completa de las distintas modalidades.

Incontables combinaciones

Parece que la seña de identidad del triatlón es la mezcla de tres deportes en una sola prueba. Pues te diré que no es exactamente así. Sería más justo decir que consiste en una prueba que se divide en tres partes diferenciadas. Si echas un vistazo a la siguiente lista, que recoge las distintas variedades del triatlón reconocidas oficialmente, entenderás lo que quiero decir:

- ✓ **Triatlón.** La modalidad clásica; lo que todo el mundo entiende por triatlón. Consiste en una primera parte de natación —por lo general en aguas abiertas—, seguida de la bicicleta en carretera y, para terminar, una carrera a pie sobre asfalto. Es la modalidad sobre la que voy a hablar en este libro.
- ✓ **Triatlón cross.** Podría decirse que es la variante salvaje del triatlón. Aunque se divide en las mismas partes, los segmentos de carrera a pie y en bici no se hacen sobre asfalto, sino por tierra. La bicicleta que se usa es una de montaña.
- ✓ **Duatlón.** Fue mi primer amor y la disciplina en la que conseguí hacerme un nombre. Combina la bicicleta en carretera con la carrera a pie, y deja fuera la natación. La prueba, por eso, sigue teniendo tres partes: primero *running*, luego ciclismo y, para terminar, más carrera.
- ✓ **Duatlón cross.** Tal y como ocurre con el triatlón cross, es la variante de montaña del duatlón. No se corre sobre asfalto, sino por montaña. También se usa una *mountain bike*, y me resulta una variedad especialmente divertida.
- ✓ **Acuatlón.** No es el nombre de ninguna criatura mutante surgida de las profundidades del océano, sino una variante que sustituye la bicicleta por la natación. Primero se empieza con una carrera a pie, luego se hace la distancia a nado y, para terminar, se vuelve otra vez a la carrera.
- ✓ **Triatlón de invierno.** La idea es que en invierno el agua del mar está helada, así que mejor dejar la natación y sustituirla por una parte de esquí de fondo. El orden cambia ligeramente: primero se hace la carrera a pie, luego la bici y se termina con el esquí.

Estas son las variantes más populares, pero aún tienes más opciones; mucho más minoritarias, eso sí. Entre las variantes *rarunas* del triatlón

tienes, por ejemplo, el **aquabike** o **aquavelo**, que combina la natación con el ciclismo, y el **cuadriatlón**, que en un intento de rizar el rizo mezcla natación, ciclismo, piragüismo y *running*; hay que ser una auténtica máquina.

Hasta el infinito (y más allá)

La segunda clasificación del triatlón viene dada por la distancia que debes cubrir en cada prueba. O sea, cuántos kilómetros tiene cada parte. Como cada modalidad de la lista anterior tiene su propia variedad de distancias, me voy a limitar a describir las del triatlón clásico. Si no, no terminaría nunca; tú ya estarías corriendo y yo todavía andaría describiendo las distintas distancias del acuatlón.

- ✓ **Super sprint.** La distancia más asequible. Consiste en 400 metros a nado, 10 kilómetros de bici y 2,5 kilómetros de carrera a pie. Hay que decir que estas distancias, en función de la organización, pueden variar ligeramente. Tal y como indica su nombre, los especialistas en esta modalidad van a toda pastilla y lo convierten en una verdadera prueba de velocidad. Pero, dejando de lado a los profesionales, son muchos los que se apuntan a un super sprint para probar qué se siente al competir y ponerse un primer reto. Los más rápidos son capaces de terminarlo en 35-40 minutos, pero muchos aficionados tardan entre 60 y 90 minutos.
- ✓ **Sprint.** Es la distancia más popular. Puedes encontrar muchas pruebas con esta distancia a lo largo del año con una considerable cantidad de participantes. Un triatlón sprint consiste en 750 metros a nado, 20 kilómetros en bici y 5 kilómetros de carrera a pie. Es una distancia estupenda para aprender los básicos del triatlón y acostumbrarte a las sensaciones que produce la combinación de varios deportes. También es ideal para aprender a manejarse en las transiciones. Los más rápidos son capaces de completar la distancia en menos de una hora. Los principiantes pueden pasar de las dos horas. Y el gran grupo suele hacerlo en una hora y media.
- ✓ **Olímpico, estándar o internacional.** Podría decirse que es el triatlón de libro, el que se corre en los juegos olímpicos. La distancia ya empieza a ser seria y la resistencia juega un papel determinante: 1.500 metros a nado, 40 kilómetros en bici y 10 kilómetros de carrera. El récord olímpico está en 1 hora y 46 minutos para los hombres y en 1 hora y 58 minutos para las mujeres. Sin embargo, como los circuitos son distintos en cada prueba —piensa en el desnivel o el oleaje—, los atletas más experimentados son capaces de terminar las pruebas más rápidas en 80-90 minutos. El grupo medio suele hacerlo en dos horas y media o tres horas, y los principiantes pueden tirarse hasta cuatro horas.

- ✓ **Half/Medio Ironman o 70.3.** Aquí ya estoy entrando en terreno peligroso. En ningún caso un Half debe ser tu introducción al triatlón. ¿La razón? 1.900 metros a nado, 90 kilómetros en bici y una carrera final de 21 kilómetros a pie —en millas, el total suma 70.3—. Solo los atletas bien entrenados deben proponerse una distancia así. Es una prueba de resistencia dura que nunca debe proponerse un atleta poco entrenado. Los mejores pueden terminarlo en algo menos de cuatro horas, mientras que los últimos del pelotón pueden tardar unas ocho. Como ves, no es como salir a dar una vuelta.
- ✓ **Ironman.** En estos tiempos quizá se haya convertido en la modalidad con más renombre; no por el número de corredores que prueban la distancia, sino más bien por la proeza que implica terminarla. Consiste en 3.800 metros a nado, 180 kilómetros en bici y 42,2 kilómetros —un maratón— a la carrera. Antes de lanzarte a cubrir semejante distancia tienes que haber pasado por pruebas más asequibles para entender bien la psicología de este deporte y lo que le exige a tu cuerpo. Nunca hay que empezar por aquí. Me repito: en ningún caso debe ser el primer objetivo de alguien que empieza en el triatlón, aunque te vayas a tirar todo un año entrenando. Los más rápidos son capaces de completar la distancia en menos de ocho horas, pero se cuenta con diecisiete horas para acabar y convertirse en *finisher*.



La mayoría de pruebas que se organizan durante el año encajan en una de estas cinco distancias. Sin embargo, la variedad no termina aquí. La ITU —la International Triathlon Union— también reconoce la doble distancia olímpica, con 3 kilómetros a nado, 80 en bicicleta y 20 de carrera, y la triple distancia olímpica, con 4 kilómetros de natación, 120 de bici y 30 de *running*. Si todo esto te parece demasiado, tienes el triatlón flash, que como dice su nombre pasa como una exhalación: 150 metros a nado, 4 kilómetros en bici y 1 kilómetro de carrera. En el otro extremo, tienes el Ultraman de Hawái, donde se recorren 515 kilómetros en tres días, una auténtica barbaridad. La participación en el Ultraman está sujeta a invitación, así que no tiene mucho sentido pensar en ello ahora. De momento, para fijarte un primer objetivo, quédate con los dos tipos de sprint o con un olímpico. Con el tiempo podrás plantearte distancias mayores.

Lo que te pide el triatlón

Estás ante un deporte que tiene fama de ser uno de los más completos y exigentes del mundo. No solo requiere una óptima forma física, sino también dominar la técnica de cada una de sus partes, una considerable capacidad de resistencia mental y, yendo a lo práctico, dedicar una buena cantidad de tiempo a los entrenamientos. Además, el triatlón requiere una

cierta inversión económica, sobre todo en el material de ciclismo. Hablaré con todo detalle del material en el capítulo 3; aquí me voy a quedar en los aspectos que tienen que ver con la dedicación y la técnica.

Porque el tiempo es oro

Está claro que cada persona es un mundo, por lo que es difícil decir cuánto tiempo se necesita para preparar un super sprint o un triatlón olímpico. Sin embargo, a partir de la experiencia de muchos atletas, hay un cierto consenso sobre el tiempo que hay que dedicar a cada una de las modalidades. Creo que puedes hacerte una idea bastante aproximada a partir de la siguiente lista.



Si llevas una vida sedentaria y estar 20 minutos corriendo a un ritmo moderado te supone una misión imposible, antes de plantearte cualquiera de estos objetivos debes seguir un plan para acondicionar tu forma física a las cargas que van a exigirte los entrenamientos.

- ✓ Si te planteas terminar un super sprint, debes calcular un periodo de entre 8 y 12 semanas de entrenamiento, dedicando en total unas 4 horas a la semana.
- ✓ Puedes estar listo para un triatlón sprint entrenando entre 12 y 16 semanas. Deberías dedicar unas 5-6 horas semanales a tu preparación.
- ✓ Si te planteas una distancia olímpica, el periodo mínimo de entrenamiento debería rondar las 20 semanas. La distancia te exigirá, como mínimo, unas 6 horas de entrenamiento a la semana.
- ✓ Suponiendo que ya hayas participado en alguna de las pruebas anteriores, un Half Iron —un 70.3— va a exigirte una preparación media de unos 6 meses. En total, unas 10-12 horas a la semana, con entrenamientos casi a diario.
- ✓ Ya ha quedado claro que el Ironman no es para *dummies*. Para terminar uno en condiciones y no morir en el intento, plantéate entrenar un mínimo de 8 meses y dedicar todo tu tiempo libre a la tarea; unas 18-20 horas semanales, o incluso más.

Como puedes ver, las distancias más asequibles están al alcance de cualquier persona que pueda dedicar una parte de su tiempo libre al deporte. No tendrás que hacer grandes ajustes en tu calendario ni cambiar sustancialmente tus hábitos cotidianos.

Involucrar a tu entorno

Si te planteas una distancia olímpica —o ir incluso más allá— el triatlón va a convertirse en el centro de tu día a día. Vas a respirar triatlón las 24 horas. Tendrás que adaptar tu dieta y las horas de sueño, porque el cuerpo va a tener que dormir más para recuperarse de un esfuerzo para el que ahora no está preparado. Vas a organizar el horario de cada día en función del tiempo que tienes que dedicar al entrenamiento. Y, en un terreno más personal, vas a tener que sacrificar una parte importante del tiempo que pasas con tu pareja, familia o amigos para dedicarlo a entrenar. Algo que a veces es difícil de explicar a las que personas que están a tu lado.



Tu entorno más cercano va a tener que convivir con el triatlón, así que asegúrate de que comprenden tu decisión y de que están contigo en esto. No puedes imaginarte hasta qué punto es importante el apoyo de tu entorno cuando te propones una meta como un triatlón olímpico o una larga distancia. El apoyo de tu familia y amigos te va a dar más fuerzas que cualquier barrita energética que puedas consumir, así que no dudes en involucrarlos a la hora de conseguir el objetivo que te has propuesto. Invítalos el día de tu competición, háblales de tus progresos y pídeles su apoyo cuando lo necesites. Al principio puede ser difícil explicar que necesitas tiempo para entrenar, y que ese tiempo tiene que salir de alguna parte, pero si consigues compartir con ellos la ilusión que te crea tu nuevo objetivo, el día de la competición tu triunfo será el de todos. Tras cruzar la línea de meta, asegúrate de que compensas sobradamente a las personas de tu entorno por los sacrificios que han tenido que hacer durante todo este tiempo.

Lo parece, pero no es un 3-en-1

¿El triatlón no son tres deportes en uno? ¿El *tri* del nombre no significa precisamente eso? Por un lado, sí, de acuerdo. Pero si lo miras desde otra perspectiva, la respuesta no está tan clara. El triatlón no es la simple suma de la natación, el ciclismo y la carrera. Tiene una identidad propia que condiciona los entrenamientos. Así que no basta con ser un buen corredor, un buen ciclista o un buen nadador. Hay que convertirse en un buen triatleta.

Uno puede estar acostumbrado a correr distancias de 10 kilómetros sin acabar rendido, pero trata de hacer lo mismo justo después de hacer 40 kilómetros en bicicleta. Cuando pones los pies en el suelo y empiezas a dar las primeras zancadas, puedes llegar a creer que todo lo que has entrenado no te ha servido nada. Vas despacio, inseguro, calculando mal las zancadas, como si las piernas no quisieran obedecer. Y algo parecido

puede decirse de la natación. Cuando sales del agua y te pones de pie, parece que el suelo se haya convertido en gelatina. Subirse entonces a un trasto de dos ruedas no es lo mismo que salir a dar una vuelta con la bici el domingo por la mañana.



Unir las tres disciplinas en una sola prueba altera la técnica y las sensaciones propias de cada una de las especialidades. Algo que debe traducirse en un entrenamiento distinto del que seguirías si te dedicaras solamente a una de ellas. Además, la prueba tiene dos transiciones —el momento en que pasas de una parte a otra— que son exclusivas del triatlón y que tienen una técnica y un reglamento muy definidos. Los grandes triatletas son capaces de pasar por las transiciones a toda velocidad, ejecutando una coreografía milimétrica que puede ahorrarte un tiempo decisivo más adelante. Preparar esas transiciones también forma parte del entrenamiento. Por no hablar de que existen unas reglas muy concretas acerca de cómo deben hacerse y que, en caso de incumplimiento, pueden dar al traste con meses de esfuerzo.

En el siguiente apartado tienes un breve resumen del reglamento oficial, pero la idea que quiero dejar clara ahora es esta: el triatlón debe entenderse como un todo, no como la suma de sus partes. Por eso el entrenamiento que sigas debe estar específicamente diseñado para el triatlón, y no para cada uno de los deportes por separado. En la parte III del libro te hablaré de este tema con mucho más detalle.

Las normas a tener en cuenta

Todo deporte tiene sus reglas, y el triatlón no es la excepción. Si no, esto parecería una competición de patio de colegio, donde casi todo vale mientras llegues a la meta. Personalmente, te recomiendo que busques un reglamento actualizado en internet y te lo leas de cabo a rabo; es importante conocer todos los detalles para evitar una sanción que podría arruinar meses de esfuerzo. En la página de la Federación Española de Triatlón tienes el documento completo que se aplica en todas las competiciones. Es un texto largo y algo farragoso, por lo que me permito hacerte un resumen con las normas más importantes a tener en cuenta. Repito que es importante que conozcas bien el reglamento porque, como se suele decir, el desconocimiento de la norma no exime de su cumplimiento.



De principio a fin

El reglamento incluye una serie de normas generales que se aplican durante toda la prueba y otras que se refieren a cada segmento en concreto.

Hay que sabérselas todas; no hay unas más importantes que otras. Con la idea de seguir un cierto orden, te describo primero las reglas que se aplican durante toda la prueba. Toma nota:

- ✓ Los atletas no pueden recibir ninguna ayuda externa, excepto la que proporciona la organización en los avituallamientos o en sus asistencias técnicas o médicas. No se permiten los vehículos de acompañamiento y los entrenadores solo pueden dar indicaciones desde los márgenes del circuito, sin correr al lado de los triatletas. Si tienes un pinchazo, tendrás que repararlo tú mismo.
- ✓ El tiempo se mide desde el momento en que se da la salida hasta que cada atleta llega a la meta. El cronómetro no se para durante toda la prueba. En muchas competiciones los atletas llevan una pequeña pulsera con un chip que mide electrónicamente el tiempo empleado y que se suele colocar en el tobillo.
- ✓ Hay que llevar siempre bien visible el dorsal que proporciona la organización, excepto en el segmento de natación —hay que dejarlo en la zona de transición—. En el tramo de bici, el dorsal debe llevarse en la espalda. Durante la carrera, hay que llevarlo en el pecho.
- ✓ Debes llevar el traje de triatlón durante toda la competición. No debe cubrir los brazos ni las piernas por debajo de las rodillas. La excepción es el segmento de natación, donde el traje de neopreno —si está permitido— puede dejar solo las manos y los pies al descubierto. En condiciones climatológicas muy adversas, el delegado técnico de la carrera puede autorizar llevar una chaqueta protectora en la bici y durante el *running*.
- ✓ La última es evidente, pero mejor no olvidarla: es obligatorio seguir el trazado que ha marcado la organización. En el agua, seguir el camino que marcan las boyas, pasándolas por fuera. En carretera puede ser algo más difícil orientarse, depende mucho del esmero que haya puesto la organización en marcar el recorrido. Sobre todo en aquellas zonas en que estás en medio de la nada y no hay público alrededor. Por eso, siempre hay que estudiar el recorrido de antemano en el plan de carrera.

Cuando te lances al agua

El primer tercio de la carrera se compone del momento de la salida y del segmento de natación. Como es crucial empezar con buen pie, no olvides ningún punto de la lista que incluyo a continuación. Más de uno, ya iba con desventaja antes de meterse en el agua.

- ✓ Tal y como ocurre con otros deportes, hay que salir en el momento en que se oiga la bocina. Salir antes de tiempo puede significar una penalización por tiempo. Por cierto, tienes que estar en la zona de salida diez minutos antes de la hora fijada.
- ✓ La organización normalmente proporciona el gorro de natación que debes usar. Si se sale por turnos —en pruebas multitudinarias—, el color del gorro identificará la ola a la que perteneces. Si eres supersticioso y no te quieres desprender del gorro de la buena suerte, deberás llevar el de la organización sobre el tuyo. Aunque parezcas un chipirón.
- ✓ Están prohibidos los refuerzos, almohadillas o paneles en el traje de neopreno, que supondrían una ventaja a la hora de nadar. En función de la temperatura del agua la organización puede permitir o prohibir el uso del traje: entérate bien antes de la prueba.
- ✓ Está permitido nadar siguiendo la estela de otro participante. Corres el riesgo de llevarte una patada en la cabeza, pero cuando aprovechas el camino de otro el nado resulta más fácil y rápido.

El código sobre dos ruedas

Sin duda, el segmento que más discusiones sobre el reglamento ha provocado. Todo gira alrededor del *drafting*, es decir, la posibilidad de ir a rueda de otro ciclista a menos de 10 metros, para así evitar la resistencia del aire. Hoy por hoy no hay unanimidad sobre la cuestión, así que hay competiciones que permiten el *drafting* y otras que no. Es importante leerse la normativa específica de cada prueba antes incluso de registrarse. Además, debes tener en cuenta todo lo siguiente:

- ✓ En la bici no puedes obstaculizar el paso de otro atleta. No vale ir bloqueándose como si estuvieras en un circuito de Fórmula 1.
- ✓ El casco podría parecer un pequeño detalle, pero siempre que estés manipulando la bici debes tenerlo puesto. Esto significa que te lo debes poner justo antes de cogerla y debes quitártelo al dejar la bici bien aparcada.
- ✓ Y lo dicho sobre el *drafting*. En aquellas competiciones donde no se permite, el segmento de bici se parece a una contrarreloj. Puedes acercarte a un ciclista si vas a adelantarlo, pero está claro que no puedes ir a rebufo suyo. Si eres tú el adelantado, piensa que deberás abandonar enseguida la zona de *drafting*. En cambio, en las pruebas en que sí está permitido, se forman pelotones al estilo de una gran vuelta ciclista y no es raro que los ciclistas lleguen en grupos a la segunda transición.

Hay quien piensa que el *drafting* va en contra de la esencia del triatlón, que debería ser un deporte donde lo único que contara fuera el rendimiento individual. Otros, en cambio, creen que ir a rueda formando pelotones le da mucha más vistosidad a la prueba, con sus escapadas, persecuciones, estrategias y demás. Por regla general, en las distancias cortas el *drafting* suele estar permitido, mientras que en las medias y largas lo habitual es todo lo contrario. Hay triatlones olímpicos donde se puede ir a rueda, y otros en los que no... En fin, que hay pruebas para todos los gustos. Infórmate bien antes de inscribirte y, si vas a participar en uno con *drafting*, asegúrate de que sabes lo que es circular dentro de un pelotón.

Correr sin molestar

El tramo de *running* es menos técnico que el de bicicleta, pero también tiene una serie de normas que hay que cumplir a rajatabla. Ojo con la que prohíbe unirse a un grupo de corredores que te hayan doblado; entender cómo funciona tiene su tema. Además ten en cuenta todo lo siguiente:

- ✓ Puedes hacer el segmento a pie corriendo o caminando. Si al final de la carrera ya no puedes más, te puedes parar y andar un poco. No pasa nada.
- ✓ No puedes agarrarte a árboles, señales o farolas para ayudarte en las curvas. La ayuda que puedes obtener es mínima, pero el reglamento lo prohíbe igualmente.
- ✓ En las pruebas en las que tengas que dar vueltas a un circuito, es posible que después de cada vuelta alguien de la organización te dé una goma para saber cuántas llevas. Si no te pones la goma en la muñeca no habrá forma de saber cuántas vueltas llevas y puede ser motivo de descalificación.
- ✓ Si el tramo de carrera se hace en un circuito, no puedes unirse a un grupo que vaya una vuelta por delante y seguir su ritmo. Tienes que dejar una distancia. Como irán más deprisa que tú, tampoco tendrás que aflojar tanto. Te dejarán atrás antes de que te des cuenta.
- ✓ No está permitido llevar auriculares, que podrían servir para que tu entrenador o algún amigo te diera indicaciones sobre la carrera. Tampoco sirven para ponerte esa canción que te motiva y que repites mientras entrenas. Esta norma también se aplica al segmento de bici.

Transiciones limpias y ordenadas

Esos dos momentos de cambio entre segmentos son exclusivos del triatlón. No es de extrañar que haya una normativa muy concreta sobre lo que puede y no puede hacerse, sobre todo porque el momento es algo peculiar —quitarte ropa, ponértela, coger cosas, dejarlas—. En el capítulo 12 hablo largo y tendido de la mejor forma de hacer las transiciones, pero por ahora ten bien claro lo que dice el reglamento:

- ✓ Solo puedes usar el espacio que te ha sido asignado; no puedes ocupar el de otra persona. A cada uno lo suyo.
- ✓ A veces es difícil encontrar tu espacio en medio de tantos números y formas idénticas, pero está prohibido poner cualquier señal que lo identifique. Si lo haces, la organización retirará la señal.
- ✓ Algunas competiciones te exigen que seas ordenado y colocan una caja en tu espacio para guardar el material. El material que ya hayas usado —el neopreno, por ejemplo—, debe quedar guardado dentro de la caja.
- ✓ Hay que respetar el recorrido que marca la organización; no vale tomar atajos. Tampoco puedes obstaculizar a ningún atleta. Al dejar la bicicleta, no puede quedar colocada de forma que obstaculice el paso de los demás.
- ✓ Verás que en la zona de transición hay una línea que marca dónde debes montar y dónde desmontar. A la hora de montar, tienes que cruzar esa línea para poder subirte con los dos pies en la bici. A la hora de desmontar, tienes que poner los pies en el suelo antes de la línea.



Si incumples cualquiera de las normas que te he ido describiendo, recibirás una advertencia por parte de los jueces. En función de la gravedad de la infracción, pueden pasar tres cosas: recibir una amonestación verbal —si la infracción es involuntaria o no ha supuesto una ventaja—; una penalización de tiempo —en el caso de infracciones leves—; y, si cometes una infracción grave, la descalificación y el abandono de la prueba. Las decisiones de los jueces van bastante a misa, aunque siempre puedes presentar una apelación por escrito que los árbitros estudiarán al terminar la carrera. Si te han descalificado y no has podido terminar la carrera, de poco servirá la apelación.



Soy de los que hacen los deberes y nunca he tenido que dejar la carrera porque me sacaran una tarjeta. Pero en 2013 me encontré en medio de una disputa relacionada con el reglamento que un poco más y me cuesta uno de las mayores disgustos de mi carrera. Acababa de ganar el Ironman de Florida y ya se había celebrado la entrega de premios. En medio de las

felicitaciones, los jueces me comentan que el segundo clasificado acaba de interponer una reclamación relacionada con mi casco de ciclismo: el que yo llevaba estaba homologado para la Unión Europea, pero no para Estados Unidos, donde tienen una normativa de seguridad diferente. La razón era muy sencilla: el fabricante de mis cascos no exporta a Estados Unidos, y de ahí la falta de homologación. Después de unas cuantas discusiones, al final los jueces desestimaron la reclamación y pude por fin celebrar el triunfo sin más imprevistos de última hora. Lo más tremendo es que quince días después, tras ganar el Ironman de Arizona, el segundo clasificado volvió a reclamar por lo mismo. Ahí ya llevaba un casco homologado en Estados Unidos, pero como lo pinté con los mismos colores que el otro, por deferencia con mi patrocinador, mi rival igual pensó que por ahí podía buscar algo... Con el tiempo, el reglamento cambió para evitar situaciones como la que yo viví en 2013, pero en aquel momento el susto de Florida fue bastante tremendo.

Ya ves que conocer el reglamento es una buena forma de hacerte una idea de lo te vas a encontrar durante la prueba. Sirve además para borrar rápidamente de tu cabeza ciertos momentos de duda y te permite estar centrado en lo que tienes que estar, la carrera. Ahora que ya puedes hacerte una ligera idea de lo que tienes por delante, ha llegado el momento de pasar la página y atreverte a escoger la que será tu primera prueba.