

No p  
de si  
mucl  
Así d  
-Oce  
-Esta  
-Rest  
-Máx  
¿Tod  
y qu

*en forma*

"El reto del triatlón, más que en el tiempo que emplees, está en saber si vas a ser o no capaz de acabar la prueba". Son palabras de Marcel Zamora, triatleta profesional. Pero tras consultar el palmarés de este barcelonés de 31 años una cosa queda clara: su capacidad está fuera de dudas. Marcel ha ganado seis competiciones Ironman (la distancia más exigente del triatlón), entre ellas, las últimas cuatro ediciones que se han celebrado en Niza. "Los franceses ya me tienen ojeriza", bromea. El año pasado, además, se proclamó vencedor del durísimo Embrun Man en los Alpes franceses y del Challenge Costa de Barcelona-Maresme, disputado en Calella. No es extraño, por tanto, que muchos llamen a Marcel *el hombre de hierro español*. Empezó a practicar atletismo cuando era niño y a los 17 años se pasó al triatlón, "un deporte nuevo que me animaron a probar, y eso que nadar no me gustaba mucho", confiesa. Tan bien se le dio, que ahora lleva casi un lustro dedicándose profesionalmente a la modalidad de larga distancia y se entrena hasta los domingos. En total, unas siete horas al día de bicicleta, carrera, natación y gimnasio. Un gran esfuerzo físico al que hay que sumar el psicológico, casi más importante, tal como él mismo remarca: "Si de cabeza no funcionas, las piernas no avanzan. Ser positivo te ayuda a no notar tanto el dolor o la fatiga durante las pruebas". El próximo gran reto de Marcel Zamora tendrá lugar el próximo mes de junio, de nuevo en Niza: "Si no gano, no pasa nada. Aunque, claro, estoy nervioso", reconoce.

Como Marcel, cada vez son más los que se apuntan al triatlón, una exigente combinación de disciplinas en las que la capacidad individual de resistencia, tanto física como mental, se pone a prueba desde el minuto uno. La meta de los triatletas está en superar tres segmentos por separado, primero uno de natación, luego otro de ciclismo y por último el de carrera a pie, sin descanso entre ellos. La magnitud de la distancia varía según el nivel de la competición. De mayor a menor, las más conocidas son la distancia Iron-

man (3.800 m de natación, 180 km de ciclismo y 42 km de carrera a pie), la olímpica (1.500 m / 40 km / 10 km) y el Sprint (750 m / 20 km / 5 km), si bien hoy en día existen distancias más cortas, que se adaptan a participantes de todos los perfiles, niños incluidos, y modalidades paralelas como el duatlón (correr-bicicleta-correr), duatlón cross (correr-BTT-correr), acuatlón (correr-nadar-correr) y el triatlón de invierno sobre nieve (esquí de fondo-bicicleta-correr).

A ojos de quien no lo ha probado, este deporte parece más afín a la tortura que a la diversión, pero su creciente número de adeptos confirma todo lo contrario. Desde que el Comité Olímpico Internacional decidió incorporarlo al programa de los juegos de Sydney 2000, no ha hecho otra cosa que ganar aficionados. En España, dos de las comunidades que más destacan en este campo son Galicia, cuna de estrellas como Iván Raña y Javier Gómez Noya, y Catalunya, que en larga distancia cuenta con el citado Marcel Zamora, a nivel olímpico, con Xavier Llobet y la más que firme promesa Cesc Godoy. De hecho, Catalunya acapara el 21% de las 13.000 licencias emitidas por la Federación Española de Triatlón (Fetri) y es la autonomía con mayor número de competiciones.

Para Sergi Noguera, secretario general de la Federación Catalana de Triatlón y juez continental de la Unión Internacional de Triatlón, más conocida como la ITU (siglas en inglés), el panorama ha dado un vuelco en los últimos veinte años: "Al principio, el perfil del aficionado era el de una persona que se había dedicado profesionalmente a la natación y que, al llegar al final de su carrera, buscaba en el triatlón una opción para seguir vinculado al mundo del deporte. Ahora, en cambio, si bien contamos con una extensa cantera de triatletas de alta competición, hay un grupo enorme de gente que lo acaba de descubrir y que se ha enganchado. La afluencia a las pruebas alcanzó su cota máxima en el 2009 con 27.000 participaciones". El triatlón se ha puesto de moda. ▶

## EL RETO CONSISTE EN TERMINAR LA PRUEBA MÁS QUE EN SUPERAR MARCAS

**Qué necesita un triatleta**  
Se puede empezar con prendas de deporte básicas (traje de baño, bicicleta de montaña y zapatillas deportivas), pero cuando uno se introduce más en serio en este mundo la primera inversión recaerá en un mono (los hay desde 50 euros), que lleva durante toda la prueba. "Los monos están hechos de tejidos técnicos transpirables y muy ligeros, que se secan rapidísimo. Con ellos se puede nadar, pedalear y correr con un confort absoluto", explican Marc y Oriol Queraltó, propietarios de Sportissim, tienda especializada en triatlón. Para nadar, también hay que llevar gorro (proporcionado por los organizadores), gafas de natación (a partir de 18 euros, las idóneas son de montura ancha y flexible) y un portachip (entre 5 y 8 euros), que se acopla al tobillo y alberga el chip con el que se realiza el cronometraje electrónico. En algunas, se puede utilizar un neopreno específico para nadar (cuyo precio oscila entre los 200 y los 500 euros): "Por fuera es de goma y por dentro de tela, es muy cómodo, elástico, preserva del frío y permite flotar y deslizarse mucho más", remarcan los hermanos Queraltó. Al salir del agua, llega el tramo de ciclismo, para el que será necesario enfundarse unas zapatillas (los más avanzados las escogen con un enganche en la suela que se acopla al pedal), un casco (obligatorio) y montarse en una bicicleta de carretera (en caso de ser primerizo, se puede utilizar la de montaña). Para la carrera a pie, lo más importante es contar con un calzado adecuado, "un elemento en el que no conviene escatimar", advierten los dueños de Sportissim, "está en juego la salud". El precio medio de unas zapatillas de running ronda los 100 euros e incluso las hay diseñadas sin cordones y para llevar sin calcetines para ahorrar tiempo en los cambios. A partir de ahí, se pueden añadir gadgets: pulsómetros, mochilas...

Texto María Leach

# GENERACIÓN DE HIERRO

Nadar, montar en bicicleta y correr, pero todo en uno.  
El triatlón, la disciplina que agrupa estas tres actividades,  
es ahora el último grito del deporte a nivel mundial

## EL PERFIL MÁS COMÚN ES DE UN HOMBRE DE ENTRE 30 Y 45 AÑOS

### La leyenda empezó en Hawái

Si el triatlón ha heredado de algún lugar la etiqueta de "deporte más duro que existe" eso se lo debe a los *hombres de hierro*. En 1978 un grupo de quince marines estadounidenses con base en la isla hawaiana de Oahu quiso averiguar qué prueba deportiva de las siguientes era la más dura: si la travesía que se hacía en la playa de Waikiki (3.800 m nadando), la vuelta ciclista a la isla (180 km) o el maratón de Honolulu (42,195 km). La apuesta dio lugar a una competición de gran fondo, el Ironman (hoy de fama internacional), que consistía en superar los tres segmentos por este

orden. De los doce hombres que consiguieron alcanzar la meta, el primer mercedor de la denominación Hombre de Hierro fue el marino Gordon Haller tras, 11 horas 46 minutos 58 segundos. El tiempo del ganador, que nunca reveló el título, queda ya lejos del récord actual, establecido por el belga Luc Van Lierde en 1996: 8 horas, 4 minutos y 8 segundos. Gestionado por la World Triathlon Corporation (Corporación Mundial de Triatlón), hoy el Ironman de Hawái presenta categorías masculina y femenina, reúne a una media de 1.500 participantes procedentes de más de 40 países y se retransmite en directo por televisión. Pero los atrevidos atletas que quie-

ren medirse en este acontecimiento mundial y embolsarse el premio de 100.000 dólares (más de 70.000 euros), antes deben clasificarse en una de las competiciones Ironman -licencias de esta marca registrada- que se celebran por todo el mundo. Las hay en Canadá, México, Japón, Malasia o Sudáfrica, pero también en España (Lanzarote), en Francia (Niza) o en Austria (Klagenfurt), entre un total de veintuna. Por su parte, las series Ironkids de triatlón, diseñadas para niños entre 7 y 14 años, tienen lugar cada año en seis ciudades estadounidenses desde 1985, fecha en que un jovencísimo Lance Armstrong, con 13 años, quedó segundo.

► Las principales razones que alega Sergi Noguera para explicar este boom es que muchos de los nuevos adeptos -la mayoría, hombres de 30 a 45 años, por lo general de un perfil socioeconómico medio-alto y con estudios universitarios- se han dado cuenta de que el triatlón es un deporte mucho más asequible de lo que aparenta y que puede ser una opción muy sana y atractiva para el tiempo de ocio. Al margen de los consabidos beneficios que reporta hacer ejercicio (sentirse bien, ganar energía, mejorar el aspecto físico...), el ingrediente secreto del triatlón es la motivación que genera en sus practicantes: "El objetivo no es lograr una marca ni quedar por delante de los rivales, sino superar un reto personal, averiguar si uno terminará una prueba para la que lleva tiempo preparándose y ver cómo, mediante la disciplina y el esfuerzo, se va progresando. Esa es la verdadera recompensa", asegura Sergi Noguera.

Superarse a uno mismo es también el principal incentivo del triatlón para Luis Genero y Carles Paredes, dos aficionados que, con el fin de acercarlo a todos los públicos, crearon en 2004 Win Sports Factory, una empresa que organiza triatlones de carácter popular. Entre ellos, el Triatlón Sprint de Barcelona, que hace seis años congregaba a trescientas personas y ahora ya va por las dos mil (es una de las carreras de mayor afluencia en España en esta modalidad). "Nuestra intención fue desde el principio desterrar el mito de que el triatlón está sólo reservado a superhombres, preparando pruebas abiertas a todo el que se anime a probar este deporte. La mayoría de nuestros participantes tienen su vida y su trabajo fijo entre semana, eso sí, suelen ser personas muy activas, con ganas de hacer muchas cosas. A esto nos ha ayudado que el cuidado del cuerpo, en general, se ha puesto de moda, así como la naturaleza multidisciplinar del triatlón. Es una opción muy variada de ejercitarse, por lo que el aburrimiento queda automáticamente descartado", explican Luis y Carlos, que a la vez son los creadores del Triathlon Series, un circuito

de triatlones por Catalunya que en el 2009 contó con un total de 4.000 participantes. La inscripción a cada una de estas pruebas ronda los 30 euros, precio que garantiza una organización de alto nivel y una total cobertura a cada concursante, al que se le proporciona desde el dorsal, un chip de cronometraje y el gorro de natación hasta el avituallamiento, la seguridad y la asistencia médica.

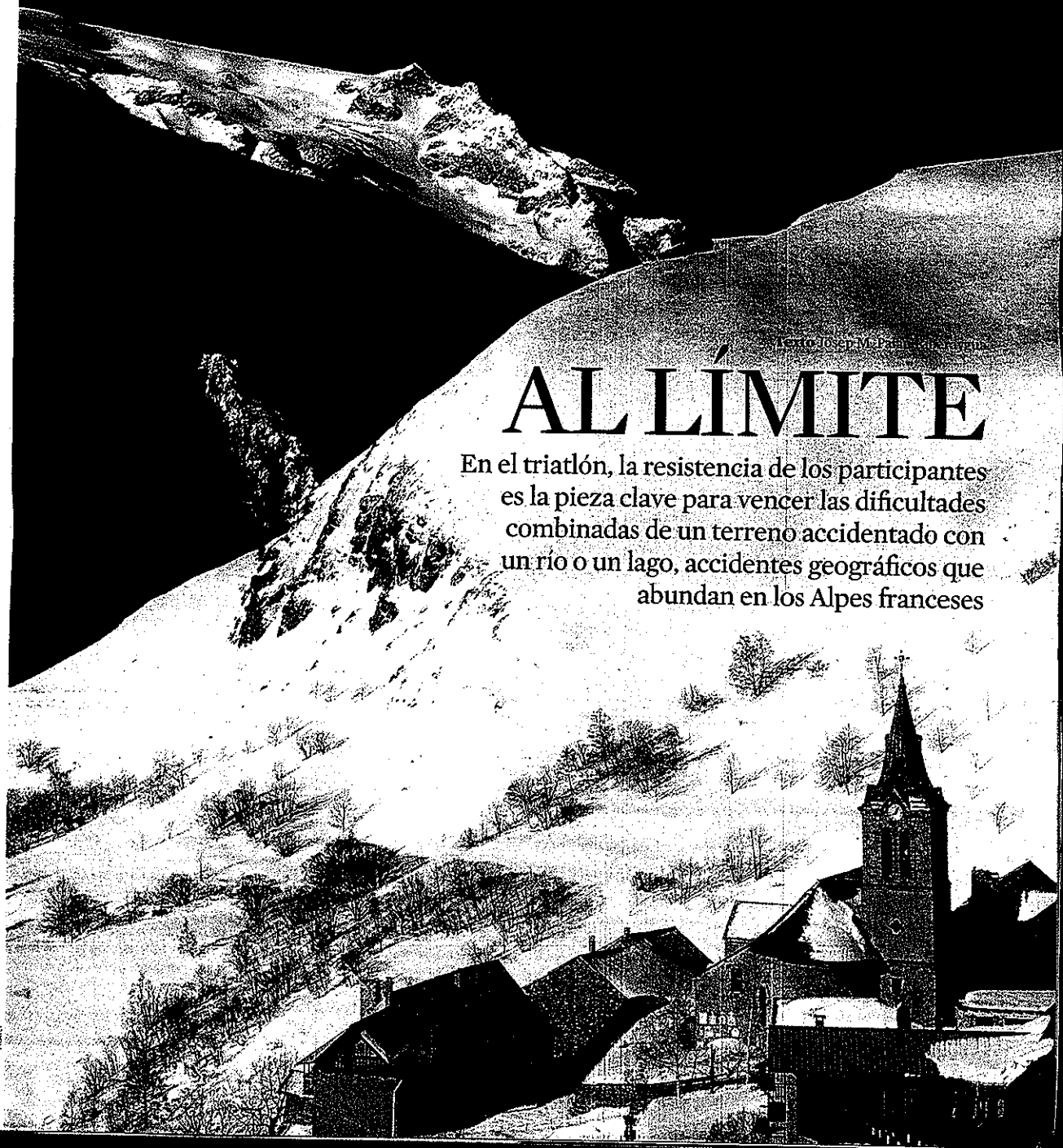
Iniciarse en este deporte puede ser también una forma alternativa de hacer amigos o incluso de encontrar pareja. Este fue el objetivo de los hermanos Jorge y Borja Corominas junto con Nacho Gómez cuando fundaron hace un año y medio TriAtreves, una plataforma dedicada a explotar la versión 2.0 del triatlón a través de un formato original. Bajo el lema "Deporte y calidad de vida", las carreras se hacen por parejas, pueden incluir bicicleta de montaña, kayak o trekking y todas tienen como colofón un festín en comunidad. No en vano, les importa más la faceta social que la competitiva: "Cada vez más jóvenes huyen de la noche como única vía de diversión o de conocer a gente nueva, y la nuestra es una fórmula de relacionarse y divertirse haciendo deporte. Quizá por eso tenemos más afluencia femenina que en otro tipo de carreras más profesionales", apunta Jorge Corominas. A través de su web, triatreves.com, organizan todo tipo de actividades de entrenamiento y viajes conjuntos a triatlones oficiales, ya sea en calidad de participantes o de animadores. Este verano, además, estrenan un campamento de verano para niños de 8 a 14 años. Su propósito es contagiar a los más pequeños valores como la superación, el disfrute de la naturaleza o el compañerismo.

Para ponerse en forma, para pasar el tiempo de ocio de manera saludable, para sentir la satisfacción de cruzar la línea de meta cuando parecía imposible... hay tantas razones como personas para aficionarse al triatlón. Una oportunidad para mover el esqueleto. Porque el límite de hasta dónde nadar, pedalear o correr tan sólo depende de uno mismo. ■

El parque de los Écrins, que ocupa 91.800 hectáreas, es la reserva natural más extensa de Francia

# AL LÍMITE

En el triatlón, la resistencia de los participantes es la pieza clave para vencer las dificultades combinadas de un terreno accidentado con un río o un lago, accidentes geográficos que abundan en los Alpes franceses





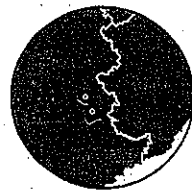
Un rebaño de ovejas pasta en el parque nacional de los Écrins



Arriba: uno de los numerosos ríos de este entorno natural salvaje



Abajo: Un montañista contempla el paisaje de los alpes franceses



## HOMBRES DE HIERRO

Embrun es una pequeña población del departamento de los Altos Alpes franceses, situada en el enclave montañoso de Serre-Ponçon, hasta el que llegan las brisas marinas de la Costa Azul. La proximidad de un lago de igual nombre que la sierra, además de

la presencia del río Durance, hace de la combinación de elementos naturales el lugar ideal para pasar unas vacaciones relajadas. Al menos, así se deduce de la cantidad de chalets y segundas residencias que jalonan las laderas de los alrededores. Por lo demás, Embrun guarda un casco antiguo de origen medieval bien conservado, una simpática zona peatonal alrededor de la Place E. Barthelon - el corazón de la comunidad - y una fantástica catedral dedicada a Notre-Dame-du-Réal, realizada en estilo lombardo en el siglo XII.

El topónimo de Embrun es de origen celta y deriva de la combinación de las palabras agua y elevación, justamente las mismas que convierten la apacible villa en un hervidero de atletas alrededor del 15 de agosto. Es entonces cuando se celebra la Embrunman, una de las pruebas de triatlón tan en boga en Francia, pero también en muchos otros países, desde que los Juegos Olímpicos de Sydney del año 2000 le dieran el espaldarazo indiscutible de la popularidad. La prueba combinada de natación, carrera y ciclismo que tiene lugar

en Embrun no es una de las más fáciles, puesto que tiene lugar en las inmediaciones del parque nacional de los Écrins, famoso por ser el más extenso y elevado del país vecino. En contraste, muchos de los curiosos que se acercan al lugar para ver la competición estiran las piernas siguiendo un relajado circuito por las callejuelas de la ciudad, en busca de las muchas fuentes ornamentales de mármol rosa construidas en el siglo XVI.

No p  
de se  
muchi  
Así de  
-O cer  
- Esta  
- Resto  
- Máxi  
¿Tod  
y qui

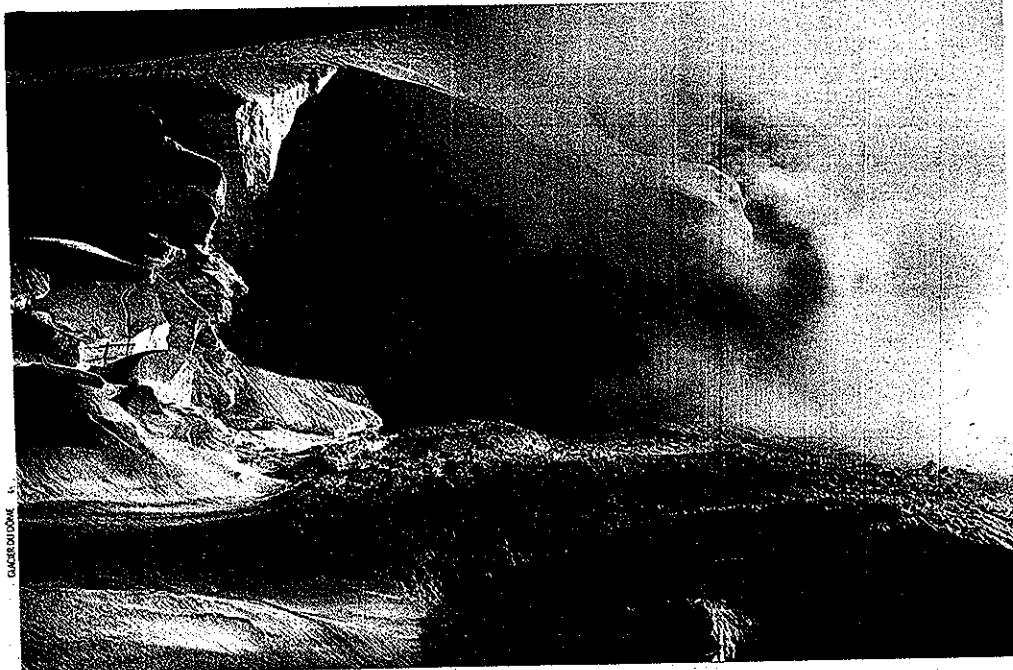
## EL REINO DE LA NATURALEZA

Algunas de las cien cumbres de más de 3.000 metros del parque nacional de los Écrins, con sus correspondientes 40 glaciares, enmarcan las vistas más atractivas de la población de Embrun, cuyo emplazamiento en alto revela a las claras sus raíces militares. Desde la ciudad de Grenoble, al norte, hasta este pequeño enclave en el límite sur de la reserva natural, podemos trazar una línea imaginaria que coincide en parte con la antigua

vía que unía Lyon con Roma. En la época medieval, tuvieron lugar en la región batallas que se recuerdan por su carácter sangriento. Ya en el siglo XVII, el ingeniero militar de Luis XIV, Sébastien Le Prestre, Marqués de Vauban, fortificó Embrun siguiendo un plan para hacer más defendibles las fronteras de Francia. Sus murallas aún se intuyen en algunas partes del casco antiguo, definitivamente derrotadas por la invasión pacífica de deportistas y amantes de la naturaleza. Porque por Embrun pasan algunos de los senderos que deben recorrerse si se quiere completar la Travesía Integral de los Altos Alpes, en particular los que llevan al valle de Vallousie, que ofrece una panorámica perfecta del monte Pelvoux. La bicicleta, en una modalidad más civilizada pero

igual de exigente, sirve de excusa para recorrer camino del norte parajes que resultarán familiares a los seguidores de la Vuelta Ciclista a Francia. Por ejemplo, perfilando el contorno del extenso parque de los Écrins y ya llegando a su vertiente norte, nos espera el puerto de montaña de Alpe d'Huez. El lugar también merece una visita si nos gusta el esquí, puesto que aquí se encuentra uno de los descensos más largos de Europa, con 16 km. de longitud. No muy lejos de las pistas, el pueblo de Bourg d'Oisans aguarda para mostrar el encanto de su arquitectura alpina, pero tal vez nos interese más visitar el vecino Saint Christophe, sede de un apasionante Museo del Alpinismo. Los mitómanos encontrarán en las proximidades un cementerio donde están enterrados varios

guías y montañeros de élite famosos. Muchos eran originarios de Bérarde, puerta de acceso ideal a los tesoros del parque, contándose no menos de trescientas especies catalogadas. Entre ellas destaca la gamuza, que ha pasado de contar 3.000 ejemplares a 12.000 gracias a una acertada política de protección, y también el *vespertilio murinus*, un murciélago propio del lugar descubierto para la ciencia en fecha tan reciente como 1995. En cuanto a la flora, las características climáticas de los Écrins, marcadas por su altura, hacen que se puedan ver especies propias de latitudes boreales como el ranúnculo de los glaciares, además del edelweiss o las artemisias.



Arriba a la izquierda:  
Serra-Ponpon, en Embrun,  
lugar al que llegan las brisas  
de la Costa Azul

Arriba a la derecha:  
Cabra montés junto a su cría  
en primavera

A la izquierda:  
El parque nacional de los  
Écrins con sus 40 glaciares  
es la vista más atractiva de  
Embrun

EL CLIMA DE  
LOS ÉCRINS  
DA LUGAR  
A UNA RICA  
VARIEDAD  
DE FAUNA

# BOULEVARD

## A LA CARRERA

El 15 de agosto se celebra la Embrunman, competición de triatlón que tiene lugar en Embrun y, como siempre dentro de esta disciplina deportiva, combina la natación con la bicicleta y la carrera a pie. Puede que la prueba no sea la más dura que se celebra en el país vecino, si bien cuenta con uno de los mejores paisajes como telón de fondo, gracias a la proximidad de los Écrins. 114, bd. Camille Flammarion-13004. Marseille. Tel.: 04 91 62 40 23.

## BUENO, POR NATURALEZA

Creado en 1973, el parque nacional de los Écrins ocupa una extensión de 91.600 hectáreas, dato que lo convierte en la mayor reserva natural del estado francés. Su punto culminante se encuentra en la Barre des Écrins, a 4.102 metros de altitud, aunque un centenar de cumbre de 3.000 metros compiten en altura con este pico. Hay siete centros de acogida del parque, aunque los más populares son los de Briançon, al nordeste, tel.: 04 92 21 08 49. Gap al sur, tel.: 04 92 40 20 10. Y Le Bourg d'Oisans, al norte, tel.: 04 76 80 00 51.

## CONFORT EN EL CAMPO...

Uno de los hoteles más convenientes para una estancia en Embrun puede ser Les Barvatelles. Cuenta con una cuarentena de habitaciones y una atmósfera agradable, además de un restaurante con un cierto nivel gastronómico, bastante popular en la región. En temporada, se puede disfrutar además de una excelente piscina descubierta. Clos des Pommiers. 05200 - France. Tel.: 04 92 43 20 69.

## ... O EN EL CENTRO

Si lo que nos va es un hotel en pleno corazón de la población de Embrun, para poder disfrutar de sus restaurantes y servicios sin grandes desplazamientos yendo a pie, será una buena idea optar por el Hotel La Mairele. Abajo dispone de una terraza abierta a la plaza donde sirve cocina tradicional



PHOTOGRAPH IMAGES



BARVATELLES



Desde arriba y en sentido de las agujas del reloj Edificios típicos al lado de un río de la ciudad de Grenoble; cabaña campestre de piedra en los Écrins; castillo en la zona de Embrun, ciudad

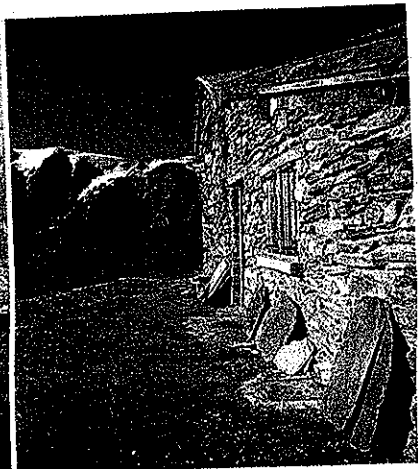
de la región. Las habitaciones están dispuestas a partir del tercer piso, en la Place Barthelon. 05200 Embrun. Tel.: 04 92 43 20 65.

## NOBLE

En las proximidades de Embrun se alza el castillo de Picomtal, justo por encima del lago de Serre-Ponçon y con un aire que recuerda y mucho las fortalezas de los cuentos de hadas. Cuenta con nueve habitaciones y salas para actos y conferencias, pero también se puede visitar de paso durante el día. 05200 Crots. Tel.: 04 92 43 07 77.

## MUY, MUY LARGO

Alpe d'Huez es una dura y reputada etapa del Tour de Francia, pero también una de sus estaciones de esquí más conocidas, ya que cuenta nada menos que con 16 km de descenso sin solución de continuidad. Además, en temporada se puede practicar el esquí nocturno, modalidad que se incluye en el forfait Visalp. En verano, parte de las pistas se emplean como sendero para la práctica del mountain bike. Maison de l'Alpe. Place Paganon. 38750 Alpe d'Huez.



Tel.: 04 76 11 44 44.

## EL TÍBET, EN PROVENZA

Digne-les-Bais es una población que queda al sur de Embrun donde se cultiva la lavanda, cuyo aroma le presta cierto glamour. Allí fue donde nació la aventurera Alexandra David-Neel, bien conocida de los aficionados a la literatura de viajes por su relatos del año 1900 sobre Tíbet, una tierra a la que accedió de incógnito. Su casa es ahora sede de una fundación-museo donde, además, se celebran actos para la preservación de la cultura tibetana. Centre Culturel Alexandra David-Neel. 27 avenue du Maréchal Juin. 04000 Digne-les-Bains. Tel.: 04 92 31 28 08.

muy conocida especialmente por sus competiciones de triatlón; hotel Les Barvatelles donde se puede disfrutar de su piscina cubierta, así como de su oferta gastronómica

No p  
de se  
much  
Así d  
- O ce  
- Esta  
- Rest  
- Máx  
¿Tod  
y qu