

triatlón

DEPORTE EXTREMO



Clemente Alonso McKernan es el Ironman con más experiencia de Salamanca y ahora le sigue su hermano Michael Patrick. | MORGAN

Salmantinos de hierro

El Ironman, una de las modalidades deportivas más duras del mundo, se va haciendo poco a poco más hueco entre los triatletas salmantinos que consiguen compaginarlo con su trabajo

LAURA ACUÑA | SALAMANCA

CUÁNTOS días tardaría una persona normal en recorrer 3,86 kilómetros nadando, otros 180 kilómetros en bicicleta y 42,2 kilómetros corriendo? ¿Y si sólo tienen 17 horas y, encima, les sobrarán varias? Lógicamente, no hablamos de personas normales, hablamos de *Ironman*: triatletas que participan en una de las disciplinas más duras del mundo y que están al alcance de muy pocos. Entre estos pocos, se encuentran varios salmantinos como Michael Alonso McKernan, su hermano Clemente Alonso, Xavier Álvarez, Álvaro García o Pablo Tapias, entre otros.

Michael competirá el próximo 20 de julio en el *Challenge Roth* en Alemania, que es la prueba de larga distancia más antigua y con más prestigio de Europa. Michael Alonso irá acompañado por su hermano Clemente, que hará las veces de entrenador, y debutará como *Ironman* tras haberse recuperado de varias lesiones. Clemente McKernan, con mucha más experiencia, admite: "Lo importante para una persona que compite por primera vez en *Ironman* no es batir marcas, sino guardar respeto a lo que implica la distancia".

Para llegar a participar en este tipo de pruebas es necesaria una preparación muy exigente que esté a la altura del reto. Todos los salmantinos consultados coinciden en que la dieta debe ser "lógica" y variada, y el entrenamiento debe ser diario. No menos de 4 o 5 horas fijas, lo cual obliga a renunciar a muchas cosas. Co-



180 kilómetros en bicicleta, 3,86 kilómetros de natación y una maratón de 42,2 km conforman las tres pruebas de un Ironman.

¿UN DEPORTE PELIGROSO?

"No se debe empezar con distancias largas"

Xavi Álvarez reconoce su error de haberse iniciado en las pruebas de Ironman "debutando en largas distancias, empezando a lo salvaje", dice. El Ironman salmantino aconseja empezar poco a poco, e ir aumentando la carga. Lo contrario puede traer consecuencias.

"Hay que medir para evitar desgracias"

Para experimentado, Clemente Alonso, mucha gente pierde el respeto a las largas distancias que comporta la prueba de *Ironman*: "Hay que considerar los plazos, las cualidades y el ritmo de cada uno antes de intentar batir marcas, y así evitar desgracias", advierte.

mo es el caso de Xavi Álvarez, que compagina su trabajo con el deporte. Se inició en el mundo del *Ironman* con el fin de dar un paso más allá dentro del triatlón y afirma que ahora su vida se reduce casi "a entrenar, comer y dormir".

Para una actividad tan sacrificada es vital el apoyo de la gente más cercana. Álvaro García señala: "Lo más importante es tener el apoyo de tu pareja y familia. Que entiendan que lo que haces es por que te apasiona y te hace sentir bien".

El salmantino Michael Alonso debutará este domingo en la prueba más prestigiosa de *Ironman* en Europa, el *Challenge Roth*

Los controles médicos deben ser continuos, al tratarse de pruebas que comportan tanto esfuerzo físico. De hecho, el cuerpo se somete a tal esfuerzo que hay que dejar varios meses de recuperación entre competición y competición.

Para un buen *Ironman* la estricta preparación física va unida a la mental. Clemente Alonso explica: "Esta prueba es sobre todo psicológica. Hay que tener la cabeza muy bien puesta".

A pesar de requerir un físico privilegiado, una fuerza de voluntad de hierro y mucho afán de superación, poco a poco van siendo más los hombres de hierro que habitan en Salamanca.

atletismo

POPULAR



Jonny Martín y Blanca Foo. | EÑE

La cuarta edición de la carrera de los 10 Kms. de Santa Marta suma ya 467 inscritos

EÑE | SANTA MARTA

La carrera de los 10 kilómetros de Santa Marta, que se celebrará el 28 de septiembre, cuenta ya con 467 inscritos en la categoría absoluta y 67 en las categorías inferiores, de los 750 dorsales disponibles.

Una cifra que tanto la concejal de Deportes, Blanca Francisco, como el resto de colaboradores, valoran como "positiva", ya que avanza a buen ritmo y permitirá que se completen todos los dorsales, 150 más que en la edición anterior.

Un prueba que cuenta en esta cuarta edición con la colaboración de El Tormes y la Diputación y ya tiene cerrados los cambios y cortes de tráfico de la jornada.

fórmula uno

FICHAJE

Red Bull: "Si Carlos Sainz gana las World Series estará en los libros de Abu Dabi"

EFE

Helmut Marko, consejero de Red Bull, ha afirmado que no tienen previsto acelerar la llegada a la Fórmula Uno del español Carlos Sainz junior para que se centre en intentar ganar el campeonato de Fórmula Renault 3.5 de las World Series. "Si gana las World Series, se le dará la oportunidad, cuando acabe esta temporada, de participar en los test de Abu Dabi".

Diversas informaciones apuntaban a que Carlos Sainz, hijo del bicampeón mundial de rallies, iba a pilotar este mismo año uno de los coches del equipo Caterham en alguna primera sesión de libres.