

Dos triatletes manresans seran entre els millors del món el pròxim 10 d'octubre a Hawaii

Entrevista a Carles Santasusana i Sergi Bermejo

CN Manresa

Nedar 3,8 km, pedalar durant 180 km i córrer 42,2 km, aquestes distàncies són les que hauran de recórrer els dos triatletes manresans que participaran a la Ironman de Hawaii. Els dos triatletes manresans que participaran al Campionat del Món d'Ironman a Hawaii si volen creuar la línia de meta com a Finishers.

Dos dels triatletes del CN Manresa, Carles Santasusana i Sergi Bermejo seran part dels afortunats que viuran aquesta més que merescuda experiència inoblidable que tindrà lloc a magnífica illa del pacífic, considerada com a bressol del triatló, el proper dissabte 10 d'octubre.

Abans de partir cap a Hawaii, els dos triatletes han respost a l'entrevista.

- Com pots accedir a participar a Hawaii?

CARLES SANTASUSANA: abans t'has de classificar en una de les més de vint proves IRONMAN que hi han arreu del món.

SERGI BERMEJO: Sí, hi han places pels professionals i pels grups d'edat. El nombre de places varia segons els participants, però normalment hi han de 6 a 8 places en cada prova classificatòria entre els grups d'edat més nombrosos.

- On us veu classificar i perquè?

C.S.: Jo em vaig classificar a Àustria, al juliol, ja que a mi em van millor els circuits en bici rodadors i al final córrer ràpid. Vaig quedar 3r del meu grup (30-34 anys) amb una marca de 9h04min.

S.B.: En el meu cas em van millor els recorreguts de bici durs i selectius, ja que la bici és el meu fort i després... a córrer com puguim!! Jeje. Vaig quedar el 6è del meu grup a Lanzarote (30-34 anys), al maig, amb una marca de 9h55min.

- Com heu planificat la temporada?

C.S.: Des de l'octubre de l'any passat que he anat incrementant el volum progressivament fins arribar al màxim quatre setmanes abans d'Àustria. Després de l'Ironman venen els mesos més durs, ja que portes el volum de tot l'any i encara et queda Hawaii! Ja tinc ganes de que arribi el dia!!

S.B.: Al tenir l'Ironman al maig, has de fer un hivern amb molta bici i de vegades les condicions meteorològiques no són les millors per anar en bici. Després de l'Ironman vaig tenir unes setmanes per descansar i preparar amb força la recta final.

- Com pot ser un dia típic d'entrenament per un IRONMAN?

C.S.: Doncs després de la jornada de 8 hores de feina, comença tota una aventura. Normalment després de dinar toca sessió de natació i córrer (dilluns, dimecres i divendres) o bici i nedar (dimarts i dijous). Els caps de setmana és quan arriba el màxim volum amb sessions de bicicleta de 5 o 6 hores i 1h o 1h30min corrents. A tot això hi hem d'encabir alguna sessió de gimnàs, estiraments, massatges...

S.B.: Jo de vegades he de dinar sobre la bicicleta (barretes i begudes de carbohidrats) ja que sinó se m'acaben les hores solars per sortir en bici!! De dilluns a dissabte surten unes 3 o 4 hores diàries i el diumenge de 5 a 8 hores (una jornada laboral!!) Les setmanes de més volum entrenem unes 30 hores setmanals (uns 15.000 metres nedant, 450-500 km en bici i de 60 a 80 corrents).

- Quines qualitats penseu que s'han de tenir per acabar un Ironman?

C.S.: Només per acabar-ho és una cosa i per buscar una marca concreta n'és una altra. Crec que has de tenir molta voluntat i molta paciència. Són més importants les qualitats mentals que no pas les físiques, tot i que has de tenir un mínim de físic, però amb l'entrenament s'aconsegueixen moltes millores.

S.B.: La disciplina també és important, però sobretot, apart de tot això crec que el més important és que t'agradi molt, sinó no fas els entrenaments que fem, si no t'agrada no ets capaç d'aguantar-ho mentalment, encara que físicament si que ho aguantis.

- Fins ara quins han estat els vostres millors resultats?

C.S.: Del que estic més content és d'un 8è lloc l'any passat al 70.3 de Cancún (mig Ironman) i 1r com a grups d'edat, així com el 1r del meu grup d'edat al Challenge de Calella (també en distància mig Ironman) d'aquest any.

S.B.: Jo vaig fer el 5è a la Copa d'Espanya de l'any passat, un premi a la regularitat, després de la puntuació en les 4 proves en que vaig participar.

- Què significa per vosaltres participar a Hawaii?

C.S.: És un somni fet realitat, és una competició que sempre he seguit per Internet, hi participen els millors del món, tinc vídeos fins i tot del 1990 i m'emociono molt mirant-los... i ara hi participo jo, al costat de triatletes que són uns cracks!! Només de pensar-ho se'm posa la pell de gallina.

S.B.: Estic d'acord en què és un somni fet realitat. Aquesta competició és el mateix que el Tour de França en ciclisme, la Champions del futbol o la NBA del basquet, la diferència és que en aquestes has de ser professional per poder-hi participar i en canvi en l'IRONMAN coincidim els no professionals amb els professionals en la mateixa línia de sortida, la majoria amb la mateixa motivació, quedar el més endavant possible!!

- Per acabar, voldríeu fer alguns agraiments?

C.S. i S.B.: Doncs sí, sobretot voldríem agrair al nostre amic Emili, de la botiga Bicis Fa-Sol, que ens ha posat apunt les bicis per l'ocasió i ens ha proporcionat la roba de competir. També a l'olímpic Xavi Llobet, que ens ha ajudat amb els seus savis consells i experiència, així com al nostre entrenador, Jordi Calduch, pel que ha fet amb nosaltres, convertint-nos en tot uns IRONMANS. Per últim també agrair la paciència que tenen les nostres parelles, la Cèlia (Carles) i la Núria (Sergi), per aguantar-nos i per estar sempre al nostre costat, malgrat les hores que no estem junts quan estem entrenant. Ah, i també als companys d'entrenament, que ens han convertit la duresa d'alguns entrenaments en bones estones amb els amics.