

» L'entrevista

Recvll de
Festa

A IGNASI GIRONÈS PUJADAS,
TRIATLETA

Després de classificar-se el passat 17 de juny a Anglaterra, el blanenc Ignasi Gironès participarà el proper 10 de novembre al Campionat del Món Ironman 70.3, una prova que aplegarà els triatletes amb més resistència física del món. Apassionat per l'esport a l'aire lliure, assegura als seus 25 anys que no parerà de fer esport fins que el cos aguanti.



A.M.: Explica'ns com serà la prova del Campionat del Món que se celebrarà a Florida.

I.G.: Primer haurem de nedar 1.900 metres per mar obert a Clearwater. Després, farem 90 quilòmetres en solitari en bicicleta. I, un cop deixem la bicicleta, farem 21 quilòmetres corrents.

Déu n'hi do! I quant de temps calcules que trigaràs en fer aquesta prova?

Menys de cinc hores. Els meus temps estan en 22 minuts la prova de natació, unes 3 hores amb la bicicleta i 1 hora i 20 minuts corrents. El més important és no perdre temps entre les proves; per això quan sortim de l'aigua de camí cap als boxes ens anem traient el neoprè, les ulleres i el gorro, i ens quedem amb el mallot. Als boxes sortim amb el casc posat i les sabatilles de ciclisme, i agafem la bicicleta amb avituallament pel camí. Quan tornem del circuit, deixem la bici un altre cop als boxes i canviem les sabatilles de ciclisme per les d'atletisme.

I quin entrenament has previst per arribar en forma al Campionat del Món?

Segueixo un entrenament personalitzat que em prepara setmanalment el meu entrenador Carlos González, doctor en INEF. Ell em diu els quilòmetres que haig de córrer cada dia, si ho haig de fer a peu o en bici, per pla o per muntanya i la freqüència cardíaca que haig de mantenir.

Per on entrenes?

Nedo a la piscina o sinó a mar obert. Per córrer acostumo a anar pels camins de terra que hi ha a Blanes, vorejant el riu Tordera. Els dies que toca bicicleta per un lloc pla agafo la nacional II i si haig de fer ports de muntanya vaig fins a Tossa i Sant Feliu de Guíxols per la banda de mar. Quan haig de fer sèries de córrer

vaig a les pistes d'atletisme de Lloret. I també alguns dies faig un circuit de peses al gimnàs.

Des de quan practiques triatló?

Des de fa 4 anys. Abans feia lligues de travessies per mar obert per Catalunya.

Com vas començar?

Va ser per casualitat. Jo em preparava per fer la travessia de la Palomera al Port i vaig veure un cartell que anunciava que feien una aquatló a Blanes la setmana abans de la travessia. Així que vaig apuntar-me perquè em servís d'entrenament. Mai abans havia fet cap aquatló, però em van dir que només havia de nedar i després córrer. I ho vaig fer...Bé, vaig quedar primer, je, je.

I després et vas "enganxar"...

Sí. L'organitzador de l'aquatló i president del Club de Triatló de Blanes, en Vadó Balagué, em va animar a apuntar-me amb ells i, tot i que en un principi em va costar decidir-me perquè no tenia ni bicicleta, ara estic molt content d'haver-los conegut i de poder practicar esport amb ells. Tots m'han ajudat molt, sobretot en Vadó, que és una excel·lent persona.

I per què t'agrada tant aquest esport?

Perquè engloba tres disciplines diferents: natació, atletisme i ciclisme. Així els entrenaments mai són monòtons. També és un esport que exigeix superació personal constant, i això m'agrada.

Segueixes alguna dieta per mantenir-te en forma?

Tinc una alimentació variada sense greixos: pasta, arròs, proteïnes, fruita... Puc menjar el que vulgui, però que es digereixi ràpidament per poder entrenar bé. Menjo cinc cops al dia i tinc molta cura en la hidratació: bec molta aigua i, quan entreno, aigua amb sals minerals.

Tot i estar a la categoria d'amateur-elit, ara per ara no pots viure del triatló.

No. Per això combino l'esport amb l'altra passió: l'arquitectura. L'any vinent acabaré la carrera, mentrestant durant els estius treballo en un estudi d'arquitectura de Blanes. Així trec alguns diners.

I reps algun tipus d'ajuda esportiva?

Sí. Fa dos anys que gaudeixo d'una beca Viva Habitat als Joves Valors de l'esport. Això m'ha permès tenir una certa llibertat per poder estar al nivell d'elit i poder convertir l'esport en una feina. En Joan Zurita, el creador de les beques, va confiar en mi i això em motiva a millorar continuament. D'altra banda, el Club Triatló Freebike Blanes, al qual pertanyo, és el que em proporciona la roba, el material esportiu, logística... Però ara per anar a Florida...uf!...necessito més diners.

Patrocinadors?

Sí. Vull demanar subvencions a les administracions públiques i també buscaré algun patrocinador privat que vulgui esponsoritzar la prova.

Quantes persones formeu part del club blanenc?

Som 45 esportistes d'entre 18 i 52 anys. Aquest any hem experimentat una millora sense precedents. L'any passat estàvem a segona divisió de la Lliga Catalana i aquest any participem a Primera Divisió Catalana. En aquests moments ens disputem el títol de lliga amb els deu millors de Catalunya. Ara, a meitat de temporada, anem els cinquens.

Molta sort a la Lliga Catalana i, sobretot, al Campionat del Món de Florida!

Almudena Montaña India **R**
Periodista