

CICLO MAGAZINE

Nº5 - MAYO 2017



TOM BOONEN

TERMINA LA LEYENDA
COMIENZA EL MITO

LAS ARDENAS

PLEITESÍA A VALVERDE
Y VAN DER BREGGEN

LAGOS DE COVADONGA

CATEDRAL
DEL CICLISMO

**GRAZIE PER
TUTTO, CAMPIONE**



iG

RACIAS TOM!

**7º CICLISTA CON MAS
MONUMENTOS**

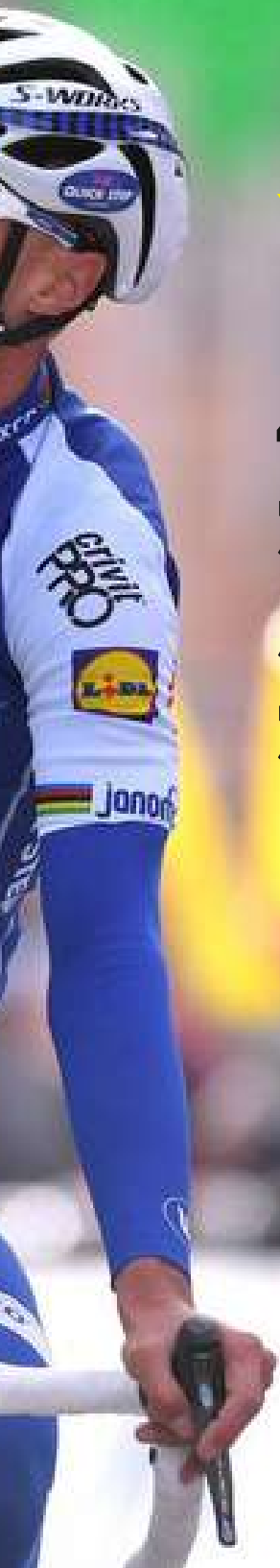
4 PARÍS - ROUBAIX

3 TOUR DE FLANDES

5 E3 HARELBEKE

3 GENT - WEVELGEM

1 CAMPEONATO DEL MUNDO



SUMARIO

MAYO 2017

26

Homenajeamos a Tom Boonen, uno de los mejores clasicómanos de todos los tiempos



Denostia
Baiona
Donostia
2017
DBD

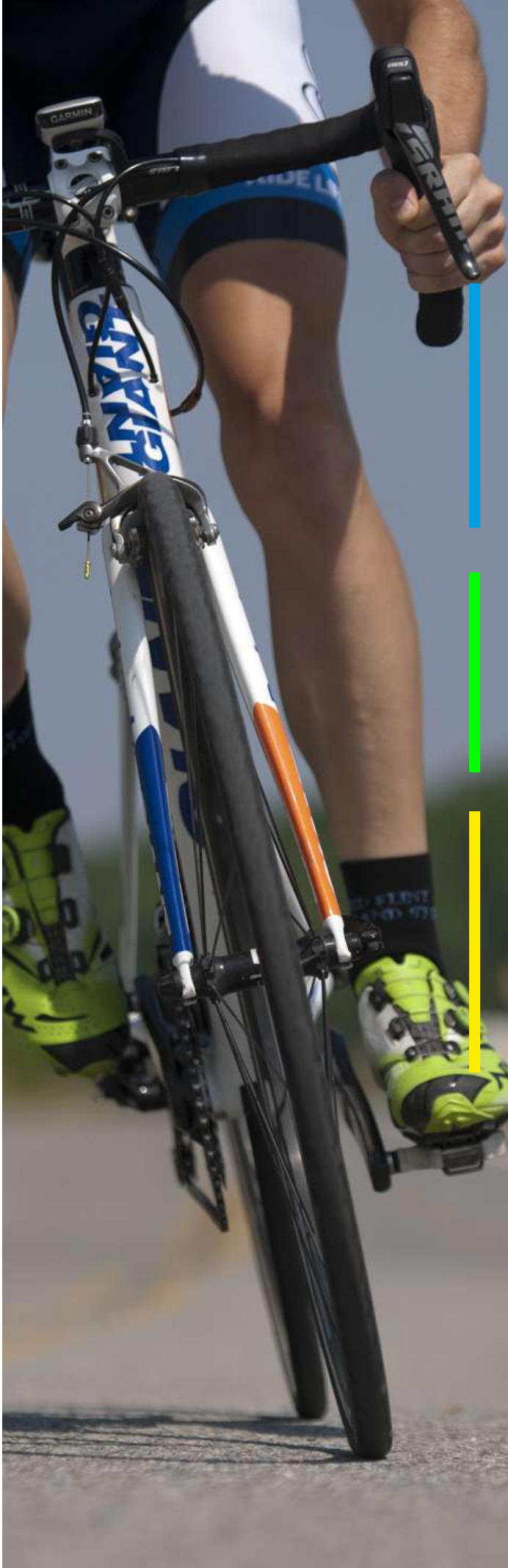
74

Repetimos experiencia en otra gran marcha cicloturista

16

Repasamos la vida de Michele Scarponi, tristemente fallecido en la carretera





CICLO NEWS

Actualidad en formato breves

TALENTOS DISTRAIDOS

Damiano Cunego

VISTO EN LAS REDES

La cara divertida del ciclismo

MAS ALLA DEL TOUR

Previas del mes de mayo

MUNDO WORLD TOUR

Crónica de las pruebas del mes de abril

PREPARACIÓN FISICA

Quinto capítulo de entrenamiento para la Quebrantahuesos

A GOLPE DE RIÑÓN

Lagos de Covadonga

EDITORIAL

¿Qué le sucede a la sociedad?



Hace poco más de un mes yacía Ane Santesteban en el asfalto sobre un baño de sangre. El siguiente turno de ciclistas profesionales fue para Michele Scarponi, salvo que el italiano no tuvo la fortuna de la de Renteria y desgraciadamente ya no se encuentra entre nosotros. Son la cara conocida de un deporte que posee miles de practicantes y que, juntos a los profesionales, están expuestos al peligro constante de salir a entrenar y tener la incógnita de si regresaran a su hogar.

Porque cada vez que despierto y reviso la información diaria me encuentro, desgraciadamente, con la misma historia, un ciclista atropellado camino del hospital -los más afortunados- o desgraciadamente al deposito de cadáveres. La carreteras poco a poco va tomando un color rojizo gracias a las 'donaciones' de sangre de los ciclistas. Una auténtica ruleta rusa a la que

se exponen los miles de practicantes de este maravilloso deporte.

Mas allá de quien sea el culpable en el atropello, algo falla en una sociedad en la que la convivencia entre ciclistas y vehículos no parece posible. No solo se trata de respetar no a un ciclista, si no a una persona que tiene una vida con familia y seres queridos. Más impactante es cuando además del atropello el vehículo se da la fuga ¿Está tan deshumanizada la sociedad para realizar tal vil acto? Ya no estoy seguro de la respuesta.

Aunque cada día que pasa está respuesta se va clarificando. Y más cuando pocos días después del trágico destino de Michele Scarponi, otro profesional, Yoann Offredo, era agredido brutalmente hasta romperle la nariz. Nada comparado ver al loro Frankje, compañero de ruta de Scarponi, en sus entrenamientos esperándole en el lugar del accidente. Mucho tenemos que aprender de la empatía animal.

Aunque me agarró a la esperanza de personas como Anna González que con su campaña #porunaleyjusta y su infatigable lucha ha podido llevar a cabo que se revise el código penal en este tipo de 'indicendes'. Esperemos que surta el efecto que surtió el carné por puntos. La carretera no quiere llorar más muertos.

*Román Vilares
Director de Ciclo Magazine*

STAFF CICLO MAGAZINE

DIRECTOR

Román Vilares

REDACTORES

Adrián González

Daniel González

Manuel Nogales

Iñigo Piñeiro

Román Vilares

PREPARACIÓN FÍSICA

Pedro García

Ricardo Ortiz

FOTOGRAFÍA

Javier Ochoa

DISEÑO

Román Vilares

Javier Ochoa



[facebook/ciclomagazine](https://www.facebook.com/ciclomagazine)



[@ciclomagazine_](https://twitter.com/ciclomagazine)



ciclomagazine1@gmail.com

EL PROTAGONISTA DEL MES



Un ciclista con sabor añejo

A sus 37 años sigue sorprendiendo a propios y a extraños venciendo con suma facilidad en todos los terrenos. Capaz de vencer en cualquier terreno, es el más laureado de la temporada con triunfos de alto nivel como Flecha Valona, Lieja o la Itzulia

Reposado en sus barricas, cada año aguardando a ser del gusto de los sumilleres más exigentes del mundo es un punto más para cada vino. Alejandro Valverde (Movistar) macera igual, sobre la bicicleta, y cada temporada supone un extra más para un ciclista que, a sus 37 años, vive, quizá, el mejor momento de su carrera.

REY DE LAS ARDENAS

Por ello es protagonista de este mes. En febrero ya había alcanzado las 100 victorias en su carrera, en la Volta a Catalunya hizo hincar la rodilla a Alberto Contador (Trek Segafredo) y a Chris Froome (Sky). Pero



en abril ha acabado de destapar el tarro de las esencias en su hábitat, las Ardenas, y con anterioridad en la Vuelta al País Vasco. En Euskadi logró colocarse la txapela por primera vez en su carrera. Esperó hasta que llegase la etapa con más solera de esta Itzulia, la subida a Arrate, para ganar y colocarse líder por un exiguu margen de centésimas que remató en una contrarreloj excelsa del murciano.

GRAN CICLISTA Y EXCEPCIONAL PERSONA

Más adelante llegaron las Ardenas. En Amstel Gold Race, la que se le resiste, quedó fuera de juego, pero se vengó en su coto de caza privado, Flecha Valona y en la 'Doyenne', en Lieja-Bastonia-Lieja, acordándose de su recién desaparecido amigo Michele Scarponi y donando el premio a la familia de su compañero. Detalle de nobleza del murciano al que se le vió afectado por la muerte de Scarponi. De la Flecha Valona poco se puede decir. Hizo y deshizo como y cuando quiso. Con un insultante y humillante triunfo aumentó el récord de la prueba hasta elevarlo a cinco.



Con su magia está 'enterrendo' a ciclistas de gran nombre como Daniel Martin al que lo tiene literalmente desmoralizado.

Ya son once los triunfos de Alejandro Valverde esta temporada. Once victorias que le colocan como uno de los hombres de este inicio de temporada, once triunfos que se unen a los 97 anteriores para firmar un total de 108 en toda su carrera.

Un ciclista de época que, a sus 37 años, sigue macerando victorias para convertirse en un corredor añejo y exclusivo.

¡Nunca te retires, se inmortal!



ANNA VAN DER BREGGEN, REINA DE LAS ARDENAS

La holandesa, campeona olímpica y europea, venció en las tres pruebas del tríptico de las Ardenas (Amstel, Flecha y Lieja). Hito solo realizado por Davide Rebellin (2004) y Philippe Gilbert (2011)



Catalogada como la nueva reina del ciclismo femenino y sucesora de Marianne Vos, Anna van der Breggen, no estaba teniendo una temporada fácil. El cambio de equipo, y por lo tanto fichaje estrella de la temporada, del Rabobank en el que estuvo toda su vida a el todopoderoso Boels-Dolmans, le estaba pasando factura.

La 'Plebeya' notaba la presión y la falta de resultados de su equipo hacia que el conjunto naranja se convirtiera paso a paso en una olla a presión a punto de explotar.

Pero si algo caracteriza a la holandesa es su confianza inquebrantable y una gran fortaleza mental para mantenerse alejada de las críticas. Le ocurrió el año pasado

tras su discreto Giro de Italia, pero la holandesa tenía en mente la medalla olímpica, algo que consiguió a fuerza de determinación, convicción y fe para alcanzar a Mara Abbott en plena recta de meta.

DE LAS DUDAS AL TRIPLETE

Año nuevo, vida nueva, pero en los primeros meses del año Anna no daba 'señales de vida'. van der Breggen estaba tranquila porque ella sabía que estaba dando los pasos adecuados. Fue pisar el terreno de las Ardenas y demostrar que es su territorio y de nadie más. No dejó que nadie la discutiera su hegemonía entre las cotas y los muros.

Había regresado la gran Van der Breggen. Incluso esa confianza que emanaba la holandesa se la trasladó a su equipo que por primera vez en la temporada funcionaba como tal. Junto a Lizzie Deignan formaron un tándem infranqueable y ambas dos estuvieron siempre en los momentos importantes en las tres pruebas de las Ardenas.

La estrategia funcionó a la perfección: Anna atacaba en los kilómetros finales y Lizzie mantenía a sus rivales bajo su control. Nadie dudaba del poderío de Boels-Dolmas ni nadie lo discutió. Misma imagen en Amstel, Flecha y Lieja. Una feliz Van der Breggen entraba en solitario en meta ataviada con el maillot de campeona de Europa y una gran sonrisa, conocedora de los sacrificios y críticas que tuvo que escuchar. Ahora nadie se acordaba de los malos momentos.

El triptico -el primer triptico en categoría femenina- ya estaba en sus manos. Algo al alcance de tan solo dos ciclistas en casi 100 años habla a las claras de la dificultad de la proeza pero Van der Breggen convierte lo imposible en real e incluso en sencillo.



DAMIANO CUNEGO, EL 'PRINCIPITO' SIN REINO

Despuntó demasiado pronto y le paso factura. Su eclosión junto con la pérdida de Marco Pantani supuso una losa difícil de sobrellevar. Un ejemplo más de lo que pudo haber sido y no fue.



Insolente, desobediente y precoz, muy precoz. Así se dio a conocer a unos de los últimos talentos de Italia. Era 2004 y Damiano Cunego acudía al Giro de Italia como gregario de Gilbert Simoni, el gran 'capo' del equipo avalado por sus dos Giros de Italia. Pero Cunego tenía otros planes. Si bien se vistió con la maglia rosa para descargar la presión sobre Simoni, día a día fue creyendosélo hasta declararse en rebeldía.

Tenía razón porque demostró ser el más fuerte pese a la 'guerra civil' que desató en su equipo Saeco. Una forma de vencer dominadora y arrolladora forjado en las etapas de montaña. Los tifosi rendían pleitesía a un nuevo campeón al que apodaron 'El Principito', por su parecido

con el protagonista del libro del galo Antoine de Saint-Exupéry

Había nacido un príncipe que buscaba ser rey... pero Damiano se quedó en el camino. Los años posteriores se estuvieron marcados por actuaciones discretas y pinceladas de su talento, la irregularidad fue una de sus 'virtudes'. Mas allá de ser el mejor joven del Tour de 2006, de varias buenas clasificaciones en el Giro pero sin soñar vestir de rosa y de dos triunfos parciales en la Vuelta. La presión de ser el nuevo ídolo en Italia le arruinó su carrera.

Pero la calidad que destilaba el de Verona le hacía ser también un gran clasicómano, en especial en las pruebas de cotas y

muros, muy al estilo de Alejandro Valverde pero sin el 'rush' final del murciano.

Siempre tuvo en el punto de mira las Ardenas, pero el territorio belga se le resistió enormemente. Bélgica otorgó a 'otros reyes' su territorio. Fue la Amstel Gold Race la que le agasajó con su clásica en aquel 2008 donde pareció verse al antiguo Cunego tras vencer en su tercer Giro de Lombardía. La 'clásica de las hojas muertas' si le trató como los honores de la nobleza acorde con el veronés.

Sin embargo, fue un espejismo y gradualmente Cunego empezó a ser uno más en el pelotón aunque con la vitola de 'loque pudo ser y no fue', un príncipe sin reino.

1. Demasiado joven para brillar. El de Verona fue catapultado al estrellato demasiado joven y le pudo la presión.

2. 'Guerra civil' en Saeco. Su gran triunfo -Giro 2004- se vio empañado en la polémica debido a que Simoni -el teórico líder- no le sentó muy bien el tener el enemigo en casa.



1



2

Andrea Flash Guardini Fans Club agregó 3 fotos nuevas.
9 de abril a las 22:31 · 🌐

Iniziano a girare un po' di foto/video e link...meglio che vi racconti in prima persona come è andata! 😊 Oggi mi sono ritirato, quando sono arrivato all'ammiraglia al secondo rifornimento mi hanno detto di "tagliare e andare all'arrivo"...li ho presi in parola...sarei arrivato 40 minuti prima degli altri se non mi fossi ritrovato in una strada a scorrimento veloce! 🙄🙄🙄 per fortuna la Gendarmerie (polizia francese) mi ha raggiunto, caricato e portato in caserma. Devo ringraziar... Ver más

Ver traducción



Guardini, pillado in fraganti

La anécdota de la París-Roubaix ocurrió fuera de la carrera y como protagonista a Andrea Guardini.

Guardini, ya retirado de la carrera, buscó el camino más rápido para llegar al hotel, sin embargo no se dio cuenta de que circulaba por una autopista. La policía vio la infracción y le detuvo, algo que Guardini se lo tomó con mucho sentido del humor... y la policía también.

Ni trabajar es posible

Era un día normal para el gallo Yoann Offredo. El francés de Wanty-Gobert estaba en pleno entrenamiento cuando dos desconocidos le agredieron violentamente causándole múltiples hematomas y la fractura de la nariz.

Pero más allá de los dolores físicos a Offredo le duele más el emocional. Por el hecho de ser ciclista fue agredido. Algo sucede en una sociedad que tiene este tipo de comportamiento hacia sus semejantes.

Yoann Offredo agregó 2 fotos nuevas.
13 h · 🌐

J'ai commencé le vélo a l'âge de 12 ans avec toute l'insouciance qui va avec. J'étais loin de me douter que de cette passion allait naître un métier, celui de coureur cycliste.

J'étais loin aussi de me douter que j'allais au cours de ma carrière rencontrer des gens magiques, qui pour certains partiront bien trop tôt.

J'étais loin aussi d'imaginer que ce métier serait si dangereux.... Ver más



Lo que hay detrás de un selfie

Lizzie Deignan, Anna Van der Breggen y Kasi Niewaidoma fueron las protagonistas estelares de las Ardenas.

Las tres ocuparon las plazas de podio de las tres pruebas de las Ardenas y en la misma posición.

Tanto tiempo juntas en una semana bien merece un selfie.

Boels-Dolmans @boelsdolmansct · 5 h

#LBLWomen podium selfie by @lizziedeignan, who clearly races better selfies. 🤖

Traducir del inglés



Liège-Bastogne-Liège @LiegeBastogneL · 2 h

Les meilleures photos de #LBLwomen / The best shots of the 1st edition of #LBLwomen > [instagram.com/liegebastogne/](https://www.instagram.com/liegebastogne/)
[pic.twitter.com/BccD8dhcdS](https://twitter.com/BccD8dhcdS)



**MICHELE
SCARPONI
UNA SONRISA QUE
YA ES LEYENDA**

El deporte, en ocasiones, en la mayoría de ocasiones, está podrido por dentro. Podrido porque el ansia de ganar y el poder del dinero hace que muchas veces se traspasen las fronteras del ser humano. Es por ello que, al encontrar normalidad, humildad y espontaneidad en un deportista, muchas veces hasta nos alarmamos. “Qué personaje”, espetamos cuando un ciclista hace un gesto a cámara. “¡Qué accesible es!”, repetimos cuando se para a firmar autógrafos a esos niños que lo idolatran. Señores, eso se llama normalidad.

LO ESPECIAL DE SER NORMAL

Y esa normalidad es la que cuesta encontrar en el mundo del deporte. Una normalidad que llevaba por bandera Michele Scarponi. Los valores del ser humano hechos persona y ciclista. Un hombre normal, divertido, espontáneo, humilde, sonriente, amable... cuya vida ha terminado de manera trágica, como ya hemos tratado anteriormente. Todo el mundo en el entorno ciclista, desde los propios deportistas, pasando por periodistas, trabajadores o directores han coincidido siempre, no solo desde el

trágico 22 de abril, en su carácter alegre y divertido.

Como decía el compañero de MARCA, Nacho Labarga, “el pelotón reirá menos sin Scarponi”. Y es que la sonrisa de Michele es ya eterna. Esa sonrisa que le provocaba el mero hecho de subirse a la bicicleta, de practicar el deporte que amaba... una sonrisa solo comparable con la que ponía al abrir la puerta de su casa, en Ancona, y reencontrarse con su mujer e hijos tras varias semanas en la lejanía.

Scarponi amaba a su familia y al ciclismo sobre todas las cosas. “A veces tengo días malos, en los que no me apetece despertarme de la cama, pero es subirme a la bicicleta y mi vida se ilumina otra vez”, decía en La Gazzetta dello Sport hace un tiempo. Increíble.

En un mundo tan profesional como es el deporte de alto nivel, se agradecen apasionados no trabajadores. Apasionados es lo que quieren ver los aficionados que trabajan día a día para sobrevivir y que tienen en el ciclismo un nicho de felicidad casi diaria. Michele era uno de esos



Joxean Fdez. Matxin @Matxin_ · 22 abr.

Pasan las horas y es doloroso, aceptar que nos falta tu sonrisa, tu humor, tú. Siempre sacaste lo mejor de todos nosotros. #RipScarpa 🥺🥺



adorados por el aficionado. Accesible, como decíamos antes, sonriente con todo el mundo: al inicio y al final de las etapas, en el hotel de concentración, en su entorno...

Scarponi: "Es subirme a la bicicleta y la vida se me ilumina"

Un tipo que le conocía bien era Joxean Fernández 'Matxin'. El director deportivo coincidió con el italiano en Lampre y destacó en el diario MARCA todo lo que venimos ensalzando desde el inicio de esta pieza. "Era la alegría personificada, siempre tenía momentos para reírse, para hacer sonreír y nunca veía nada negativo de ningún compañero. Sabía hacer grupo como nadie. Veía las cosas bien hasta en los momentos complicados", explicó el director deportivo vasco.

Con la marcha de Scarponi, no solo pierde el mundo del ciclismo, pierde el mundo en

general. A una excelente persona, a un tipo alegre, espontáneo y sonriente, de esos que siempre hacen falta en este mundo cruel, aún más cruel si cabe desde el pasado 22 de abril. Se fue uno de los grandes. Además de su ciclismo, su sonrisa ya es leyenda.

EL CICLISMO LLORA SU PÉRDIDA

Desde que la trágica noticia de su muerte, los mensajes, los recuerdos y los homenajes a Michele Scarponi no han dejado de sucederse. En estos tiempos, la herramienta que más humo ha echado en ese sentido ha sido Twitter. Todos, desde compañeros a rivales, pasando por equipos, directores deportivos, periodistas, exciclistas... todos quisieron tener su pequeño recuerdo con un ciclista que hacía amigos allá por donde iba.

Repasando los más destacados, cómo no acudir al Twitter de Vincenzo Nibali, gregario de Scarponi en sus tiempos más jóvenes y amigo íntimo. Increíblemente, el Tiburón no quería creerse la noticia: "No lo sé, no puedo... ¡no tengo palabras amigo!". Otro gran amigo suyo, Alejandro Valverde, no dudó en poner su tweet instantes antes de tomar la salida en la





Vincenzo Nibali @vincenzonibali · 14 h

Oggi non cercavo la vittoria ad ogni costo, ma credimi, è venuto tutto semplice Amico mio! Questa vittoria è per Giacomo e Tommi! #CiaoScarpa

Traducir del italiano



Lieja-Bastoña-Lieja: “Sin palabras. Se marcha una gran persona y un gran ciclista. DEP Michele Scarponi”. Fabio Aru, Alberto Contador, Daniele Bennati, José Joaquín Rojas, Luis León, Greg Van Avermaet, ‘Purito’ Rodríguez, Nairo Quintana... todos se acordaron de ‘Scarpa’, su carácter y su sonrisa.

En su equipo, Astana, todavía no se han repuesto del golpe. Nada más enterarse de la noticia, no tuvieron palabras para explicarlo. “Es una tragedia demasiado grande como para escribir”, tuiteó la cuenta oficial del equipo kazajo. Además, el equipo ya ha puesto en marcha un mecanismo para colaborar económicamente con la familia del ciclista italiano, aportando un pequeño granito de arena al dolor que acumulan en estos

momentos.

Además, tanto en Lieja como en el Tour de Croacia se guardaron sendos minutos de silencio en memoria de Michele. Minutos o instantes emotivos, con lágrimas de rémora, con aplausos de homenaje. Valverde no pudo evitar emocionarse al cruzar la meta de Ans y conquistar su cuarta Lieja. “Esto va por ti Scarponi”, decía entre lágrimas, abrazado a su auxiliar. Luego, ya más calmado pero no menos ilusionado Bala quiso acordarse de su amigo. “Lo primera palabra, esta victoria va dedicada a Michele Scarponi. Era muy buen amigo mío y es una auténtica pena. Los premios de esta victoria van para su familia”, logró comentar a los micrófonos de prensa un emocionadísimo Valverde.



Luis Ángel Maté @luisangelmate · 22 abr.

Te pienso recordar cada minuto de mi vida @MicheleScarponi y contar a tus hijos la maravillosa persona que eras. Estarás siempre con nosotros

TRIBUTO A MICHELE SCARPONI

Otro que dedicó su triunfo a su amigo Michele fue Nibali. El siciliano tuvo que pugnar hasta el final con Jaime Rosón pero pudo dedicarle el triunfo en el Tour de Croacia a Scarponi. “¡Esta victoria es para James y Tommi!”, dijo Vincenzo en relación a los hijos del fallecido. Este número de *Ciclo Magazine*, nuestro número 5, va también dedicado a ti Michele Scarponi. Riposa en pace, campione.

FRANJKE Y LAS REDES SOCIALES

A todo lo dicho hasta el momento sobre Michele Scarponi, hay que añadir sus peculiaridades. Era un tipo muy activo y divertido en las redes sociales. Habituales eran sus videos o sus fotos con ciertas dosis de humor. Un asiduo del twitter en definitiva. No era de extrañar pues ‘Scarpa’ era todo un maestro del humor.

Además de ello, hay que hablar de Frankje, su compañero de entrenamientos. Pero Frankje no es un ciclista, ni mucho menos, es un loro de un vecino de su ciudad. Para la historia y el recuerdo pasarán los videos de Scarponi entrenando junto al vuelo raso de su amigo Frankje. El loro se posaba en su casco, en su cara, en su brazo... seguiría a Scarponi hasta el fin del mundo.

Y Frankje también ha llorado la pérdida de su amigo. De hecho, apareció en el lugar del accidente, entre los ramos de flores y las coronas funébreas, posado sobre la señal del cruce esperando a su amo para entrenar. O quién sabe si es su modo de guardar recuerdo y rendir pleitesía a su compañero de tantos viajes. El sentido animal, nunca lo entenderemos. Eso sí, la imagen es desgarradora. El particular homenaje de Frankje que seguirá esperando a Michele de por vida.



EL SCARPONI CICLISTA

Michele Scarponi llegó al pelotón con 23 años en el año 2002. Desde entonces, su constante lucha por hacerse hueco entre la élite le ha valido para erigirse como uno de los grandes talentos italianos del Siglo XXI. Un Giro de Italia adorna el palmarés del corredor que además también incluye un Tirreno o una Vuelta a Catalunya entre otros logros.

Los inicios no fueron fáciles para un corredor que apuntaba manees. Su primer año en 2002 tenía como objetivo demostrar las ambiciones puestas en él por el equipo Acqua e Sapone. Desde el principio mostró su habilidad para las vueltas por etapas, y eso es lo que le valió su inclusión en el equipo para el Giro en el que destacaba por encima de todos el todopoderoso sprinter Mario Cipollini. En un equipo cargado de veteranos, fue el propio Michele Scarponi quien cogió el relevo como jefe de filas, terminando como el mejor de su equipo en 18ª lugar. Destacado debut en una grande para él.

Pero si su debut en el Giro llamó la atención de muchos, más lo fue su desembarco en la Vuelta a España. Esto ocurrió en 2003 con el maillot del equipo Domina Vacanze. Tras quedar 16º y mejorar su resultado anterior en el Giro de Italia, Michele terminó en 13º en la ronda española. Tuvo opciones incluso de ser 11º, pero una mala crono final en Madrid le hizo perder dos puestos en el penúltimo día. Pese a ello todos habían puesto ya sus ojos en un corredor cuya progresión parecía destinada hacia el logro de una grande. Pero además de sus grandes resultados en las grandes vueltas, muchos pensaron que el italiano podía también buscar éxitos como clasicomano, en especial después del su meritorio cuarto puesto en la Lieja de 2003, que equivalía a su estreno en un gran monumento.

Tras un gran debut en el Giro y la Vuelta, 2004 fue el año del desembarco en el Tour. El Domina Vacanze había perdido la categoría, por lo que era importante aprovechar invitaciones como la de la ronda gala para seguir mostrándose como una de las escuadras más sólidas del ciclismo italiano. Sin la ronda transalpina en su calendario, Michele Scarponi se cuidó de llegar en forma pero fresco a la Grand Boucle. Sin embargo desde el principio se vio que su debut en el Tour no iba a ser similar al del Giro o la Vuelta. En 32ª lugar terminó la prueba, algo que para muchos y pese a ser su primera participación, no colmó las expectativas puestas en él.

GREGARIO DE LUJO

En 2005 logró firmar un contrato con un equipo Liberty Seguros para regresar al World Tour. Equipo español, por lo que su misión era intentar lograr una victoria de etapa en el Giro, algo que a punto estuvo de lograr en Froisone donde terminó tercero, y después en agosto ayudar a su compañero Roberto Heras a ganar la Vuelta. Y así ocurrió. Gracias a un gran Scarponi, que terminó en 12ª, siendo el mejor hombre del cuatro veces ganador de la ronda hispana. Mención especial el arduo trabajo ascendiendo Pajeres, el italiano se 'vació' en favor de su líder.





Vencedor del Giro de 2011 tras la sanción de Alberto Contador

Sin embargo el crecimiento de Scarponi se vio truncado en los años siguientes. Las temporadas 2006, 2007 y 2008 no fueron fáciles. Los resultados no llegaban, y parecía que Scarponi podía convertirse en uno de esos ciclistas que despuntan al inicio de su carrera y después se apagan igual de rápido. Por aquél entonces ya no era un chaval, tenía 29 años, así que debía demostrar que podía seguir creciendo y que esos tres años solo fueron un bache en su trayectoria.

Y así fue. De la mano de Androni Giocattoli Michele Scarponi volvió a la primera línea del ciclismo mundial en 2009. Tras tres años malos, ese año comenzó a demostrar y culminar las expectativas que tenían en él. Se llevó la clasificación general de la Tirreno Adriático y aunque su participación en aquel Giro no se saldó como esperaba, su temporada le valió para asentar las bases de 2010 y 2011, sus dos mejores temporadas como profesional.

EL TAN ANSIADO GIRO

El 2010, después de superar la crisis de

resultados y con la confianza adquirida el año anterior, el italiano arranca con fuerza la temporada. Segundo en Tirreno,

Settimana Ciclistica Lombarda y cuarto en el Giro del Trentino, su preparación de cara al Giro había sido óptima. Y esta vez no defraudó. Cuarto en la clasificación general y una enorme victoria en Aprica por delante de Basso y Nibali en un día en el que la carrera terminó totalmente destrozada por el dúo del Liquigas. Además, en ese mismo año también estuvo cerca de ganar un gran monumento en Lombardia. Segundo por detrás de un inconmesurable Philippe Gilbert al que nadie pudo seguir y que entró trece segundos por delante del Scarponi.

Tras haber terminado cuarto con el Androni, el conjunto Lampre apostó por Scarponi en 2011 con un único objetivo: ganar el Giro de Italia. Y aunque todos los participantes se encontraron con un inconmensurable Alberto Contador, Scarponi logró su primer podio en la ronda transalpina terminando segundo. Sin embargo, el de Pinto fue descalificado debido a su positivo por Clembuterol en

el Tour de 2010, por lo que Scarponi pasó a ser oficialmente el ganador del Giro de Italia 2011. Objetivo cumplido.

Ahora que ya tenía un Giro en su palmarés, Scarponi tenía como intención en 2012 lograr 'la foto'. Pese a tener una maglia rosa en su sala de trofeos, no tenía la perspectiva de haber terminado el Giro en el primer puesto del cajón, por lo que eso pasó a ser su ambición en 2012. Sin embargo se quedó incluso fuera del podio. Tras una jugada maestra de Thomas De Gendt en el Stelvio, el belga le arrebató la tercera plaza del podio en la crono final. Toda una decepción para un Scarponi que venía como principal candidato a la victoria final.

Michele Scarponi se ha caracterizado por su regularidad. Era como un reloj. Tanto es así que al año próximo, su último en Lampre, volvió a terminar en cuarta posición. La tortura del italiano. Tres veces cuarto. Ser el primero de los 'perdedores' era ya algo habitual para él. Ese mismo año volvió a intentar el asalto

de la Vuelta a España pero se quedó fuera del top-10. Así puso fin a su trayectoria en Lampre. Con 34 años puso rumbo a Astana, donde se le encomendó el papel de ser el fiel escudero de Vincenzo Nibali que se acabó llevando el Tour.

Tras años siendo el principal cabeza del equipo, su llegada a Astana supuso un cambio de rol. Así, durante los años siguientes, 2015 y 2016, su papel cambió. Su calidad, su experiencia y buen rollo era un arma para hacer progresar a todos sus compañeros, y por eso era parte fundamental de la plantilla.

Pero todo se truncó en 2017. Escogido por Astana para ser su líder en el Giro y cuatro días de volver a alzar los brazos en el Tour de los Alpes, todo se truncó de la peor forma posible la mañana del 22 de abril. Final triste a una trayectoria marcada por la reinención de un luchador que será para siempre una de las grandes figuras del ciclismo italiano del Siglo XXI que se fue con 19 triunfos en su haber.

Scarponi se adaptó a la perfección al rol de gregario de lujo



*"Siempre parece
imposible hasta
que se hace"*





TOM BOONEN

EL HOMBRE
QUE AMABA A
LAS PIEDRAS





LAS PIEDRAS TIENEN MEMORIA

Infinidad de recuerdos e historias pueden visualizarse en las piedras. Aguantan siglos y siglos, duras y fuertes, para que esos mensajes, esos pasajes, permanezcan vivos. Desde fósiles que proponen viajar al mesozoico, muescas del paleolítico o epitafios escritos con martillo y cincel de la época romana o medieval son sus 'opciones' de transporte a épocas anteriores, habitualmente relacionadas con históricas épicas, con epopeyas en las que un héroe, un santo o un bravo guerrero osaba a desafiar a la más temida de las criaturas o sanguinarios reyes para salvar a un pueblo.

Las piedras no solo tienen memoria, también son listas, y saben qué historias retener. No cualquier relato tiene cabida en su dura membrana, no cualquiera puede hacer una muesca para la posteridad en este material. Pero el que sí lo va a tener, ya que las piedras son listas, es Tom Boonen (QuickStep). Y lo va a tener porque las piedras, al igual que los historiadores, tienen preferencia por quedarse con aquellas historias de lucha, sacrificio, lágrimas incluso, que acaban con un final feliz.

ADIÓS TOMMEKE

CASI TODA UNA VIDA EN QUICK STEP

Todo comenzó allá por 2002. Vistiendo los colores del US Postal, con el que ya había sido *staigiaire* en el 2000, logró su primer triunfo profesional. Fue en la primera etapa de la Volta, con final en Deltebre, un 17 de junio de 2002. Boonen se impuso al sprint y trabajó para que Roberto Heras se llevara la general. Pero ya había avisado en la París-Roubaix que esa era su carrera. Un tercer puesto para aprender a dominar a las piedras y el metafórica entrega de poder de Johan Museeuw a su heredero.

El belga ha estado 16 temporadas consecutivas en el pelotón y ha ganado, al menos una etapa, en todas ellas. Le costó despegar, como es normal en los primeros pasos por el profesionalismo, pero su llegada al QuickStep en 2004 fue su explosión definitiva. Trece triunfos, tres de ellos en pavé, donde sumó 21 victorias en

toda su carrera, y su primera victoria en el Tour, en la sexta etapa de aquella edición con final en Angers, fueron su presentación de avales para ser leyenda.

EL PRIMER AÑO DE CAMPEÓN

El mito comenzó a construirlo un año después. En 2005 hizo su primer doblete Flandes-Roubaix en una primavera mágica para Boonen, con tres triunfos en las piedras. Este doblete no volvería a repetirlo hasta 2012, el año que más victorias logró sobre adoquín, cuatro, en el año de su resurgimiento. Este 2005 también le coronó como campeón del mundo en Madrid por delante de un sorprendente Alejandro Valverde.

La carrera de Boonen iba para los anales de la historia. En 2006 logró su mayor número de triunfos, veinte, entre ellos Flandes, E3 o la general del Tour de Catar, una carrera con la que vivió un idilio especial, coronándose campeón general en cuatro ocasiones y cosechando 22 victorias de etapa.



*Boonen tomó
el testigo de
Johan
Museeuw y lo
superó con
creces*



Sus vibrantes duelos con Fabian Cancellara marcaron una época dorada en el ciclismo primaveral

CAÍDA A LOS INFIERNOS Y RESURRECCIÓN

Pero la carrera del belga vivió un pequeño bache en los años 2010 y 2011 lastrado por varias caídas y los ecos de sus posiciones por coacían en los años anteriores. Seis victorias entre esas dos temporadas y solo una sobre las piedras, hicieron pensar que el mejor Boonen ya había pasado, que ya no se volverían a ver las exhibiciones de Tommeke sobre el pavé. Además su gran rival Fabian Cancellara alargaba su leyenda a costa de un Boonen que nada podía hacer para parar al vendaval suizo.

Para el recuerdo quedan las exhibiciones del suizo en Flandes y Roubaix de 2010. Por ello, todo el mundo le daba ya por muerto. Nada más lejos de la realidad, estaba preparando su último gran baile sobre las piedras, al son de su fuerza y

Varias caídas graves lastraron al belga durante dos años

acompañado por otra 'bestia' de este tipo de carreras, Fabian Cancellara.

Flandes, Roubaix, E3 y Gante-Wevelgem fueron su 'cosecha' de 2012. Boonen había dicho su última gran palabra sobre las piedras, su última victoria en pavé llegó dos años después, en 2014 en la Kuurne-Bruselas-Kuurne. Pero ya era historia. Su carrera se fue apagando poco a poco y última victoria se vio en Argentina, en la Vuelta a San Juan de 2017.

UNA DESPEDIDA AGRIDULCE

Pero quería despedirse en casa. Por ello decidió disputar su última temporada de pavé y acabar su trayectoria profesional en el velódromo de Roubaix, uno de los templos del ciclismo donde una de las figuras más idolatradas dijo adiós con 115 triunfos en su palmarés, 21 de ellos sobre adoquines, siendo el séptimo ciclista con más monumentos en su palmarés, igualado con su 'enemigo' Fabian Cancellara y elevado a la categoría de dios nacional en su Bélgica natal, premio totalmente merecido para el nacido en Mol.

ADIÓS TOMMEKE

Las piedras, listas e inteligentes, guardarán la historia de Tom Boonen en su memoria. Ellas y sus muescas son testigos de la fuerza de Tommeke sobre el pavés, de la pasión que destilaba y hacía destilar en los tramos de adoquín, de la leyenda que ha confeccionado en torno a su figura a base de calidad, potencia, inteligencia en carrera

y capacidad de superación. Se ha ido un grande, pero siempre se podrá acudir al Kapelmuur o al bosque de Arenberg a recordar sus hazañas. Las piedras serán las perfectas transmisoras de aquella epopeya de un guerrero belga que fue, quizá, el mejor que arrasó sobre ellas.

TOM BOONEN DE ARABIA

El belga no solo fue un dominador sobre las piedras de Bélgica y Francia si no que dominó con puño de hierro en un lugar diametralmente opuesto, el Tour de Catar. Tommeke utilizó la carrera árabe para preparar la temporada primaveral. Y en esa 'preparación' se llevó ¡22 etapas y 4 generales!

En medio del desierto, el ciclista natural de Mol demostró que sabe andar más allá de las piedras y que las carreteras perfectamente asfaltadas no es su hábitat natural.



AMO Y SEÑOR DE LAS PRUEBAS DE UN DÍA

Ídolo nacional

Sus grandes y excelsas actuaciones hicieron vibrar a todo un país que vive por y para el ciclismo.

Kapelmuur fue uno de sus santuarios



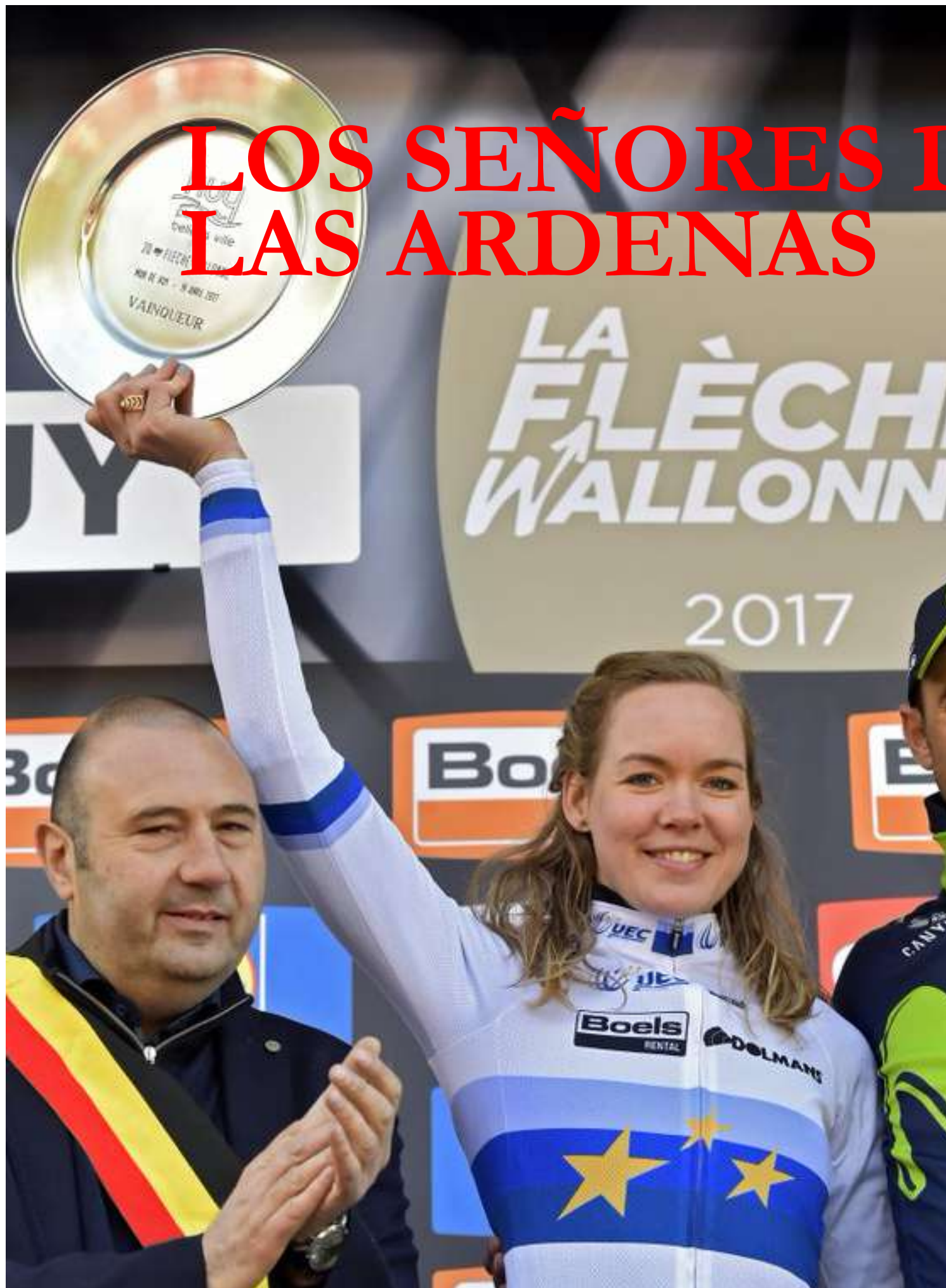
Todo comenzó en Roubaix

Su primer gran triunfo fue en 2005. En el velódromo de Roubaix comenzó a escribir su leyenda. Curiosamente fue en Roubaix, pero 7 años después, su última gran victoria.

'Maldiciones a mí'

Vestido con el maillot arcoíris en 2006 tuvo una de las mejores temporadas en cuanto a número de resultados. Demasiada calidad como para que una maldición le impidiera triunfar.





LOS SEÑORES DE LAS ARDENAS

DE

E
E



La temporada de pavé finalizó con el dominio total de Greg Van Avermaet que por fin conseguía su primer gran monumento en la despedida de uno de los más grandes ciclistas de la historia: Tom Boonen.

Con el fin de las piedras se dio paso a las cotas donde emergieron dos nombres. Alejandro Valverde en un estado de forma espectacular cumplió en Flecha Valona y Lieja para convertirse en rey de las Ardenas, previo paso por País Vasco, territorio que dominaba por primera vez. Solo un extraordinario Philippe Gilbert le arrebató el triplete llevándose la Amstel Gold Race a pesar de una caída que no le impidió luchar por el resto de pruebas.

Quien si hizo triplete fue Anna Van der Breggen. La holandesa, secundada por una gran Lizzie Deignan, dominó e incluso humilló a sus rivales en las tres pruebas acallando de un plumazo las voces críticas hacia ella en menos de una semana.

Pero no todo fueron clásicas, Romandía y Yorkshire acogieron a los vultómanos para hacerles la transición mas benigna hacia el Giro de Italia.



Por fin Alejandro Valverde pudo vencer en tierras vascas tras varios intentos. El murciano basó su triunfo en las etapas eibarresas.

VUELTA AL PAIS VASCO VALVERDE ESTRENA 'TXAPELA'

La Itzulia 2017 llegaba con grandes novedades. Caracterizada por ser una carrera en la que día a día los favoritos tenían que estar atentos, el cambio de organizadores ha supuesto también el cambio de sus señas de identidad. Aún así se han mantenido elementos habituales como la llegada a Arrate – esta vez por la vertiente del polígono – y la crono final, aunque más larga que en otras ediciones.

TODO SE DECIDIÓ EN EIBAR

La previsión era que todo, de cara a la general, quedase para el último día en la crono. Así, entre los favoritos no hubo diferencias en ningún día. En el primero Matthews se estrenó esta temporada al sprint, alargando su idilio con la Itzulia apesar del cambio de equipo. Por su parte el segundo día fue su ex compañero Michael Albasini quien alzó los brazos.

Las primeras diferencias, aunque mínimas, llegaron con la etapa con final en Donosti con un final similar al de la Clásica.

Tras la caída y posterior abandono de Julien Alaphilippe, el catalán David de la Cruz optó por sorprender a todos en la subida a Igeldo y cruzó la meta con tres segundos de diferencia sobre el grupo, vistiendo se de líder.

Liderato que mantendría en el cuarto día tras ver como parecía peligrar con la victoria de Primož Roglič en la capital vizcaína y también con los primeros coletazos de un Alejandro Valverde en la carrera que le valió para imponerse en Arrate, una cima con la que tiene ya cierto idilio. En la cima eibarresa, Samuel Sánchez dio el susto tras caerse aparatosamente en la bajada final hacia el Santuario de Arrate. El de BMC se vio obligado a abandonar una carrera en la que encontraba buenas sensaciones.

ALBERTO NO PUDO CON ALEJANDRO

La crono iba a decidir todo. Los primeros tiempos intermedios daban ventaja a Alberto Contador que marcó un crono doce segundos mejor que Valverde en la subida. Sin embargo en la bajada y el posterior terreno llano el murciano le 'pegó la vuelta' hasta el punto de meterle doce segundos al pinteño y erigirse como ganador final de una carrera que tanto ansiaba y que hasta la fecha no había podido lograr. La alegría tras saberse vencedor de la Itzulia fue inmensa como si de un gran monumento fuera, celebrada con su gente de confianza nada más bajarse de la bicicleta.

Los años para Valverde no pesan, al contrario, parece que con el tiempo va a mejor. Euskadi y la Itzulia ya forman parte del ya centenario palmarés del murciano de Movistar.

CLASIFICACIONES

- 1ª etapa: Michael Matthews (Sunweb)
- 2ª etapa: Michael Albasini (Orica-Scott)
- 3ª etapa: David De la Cruz (Quick Step)
- 4ª etapa: Primoz Roglic (LottoNL-Jumbo)
- 5ª etapa: Alejandro Valverde (Movistar)
- 5ª etapa: Primoz Roglic (LottoNL-Jumbo)

GENERAL FINAL

- 1º Alejandro Valverde (Movistar)
- 2º Alberto Contador (Trek-Segafredo)
- 3º Ion Izagirre (Bahrain Merida)

NOMBRES PROPIOS

David De la Cruz, Primoz Roglic y Samuel Sánchez fueron protagonistas de la Itzulia



1. **La confirmación de De la Cruz.** El de Sabadell estuvo muy presente en la carrera. Una etapa, dos días de amarillo y cuarto puesto final.

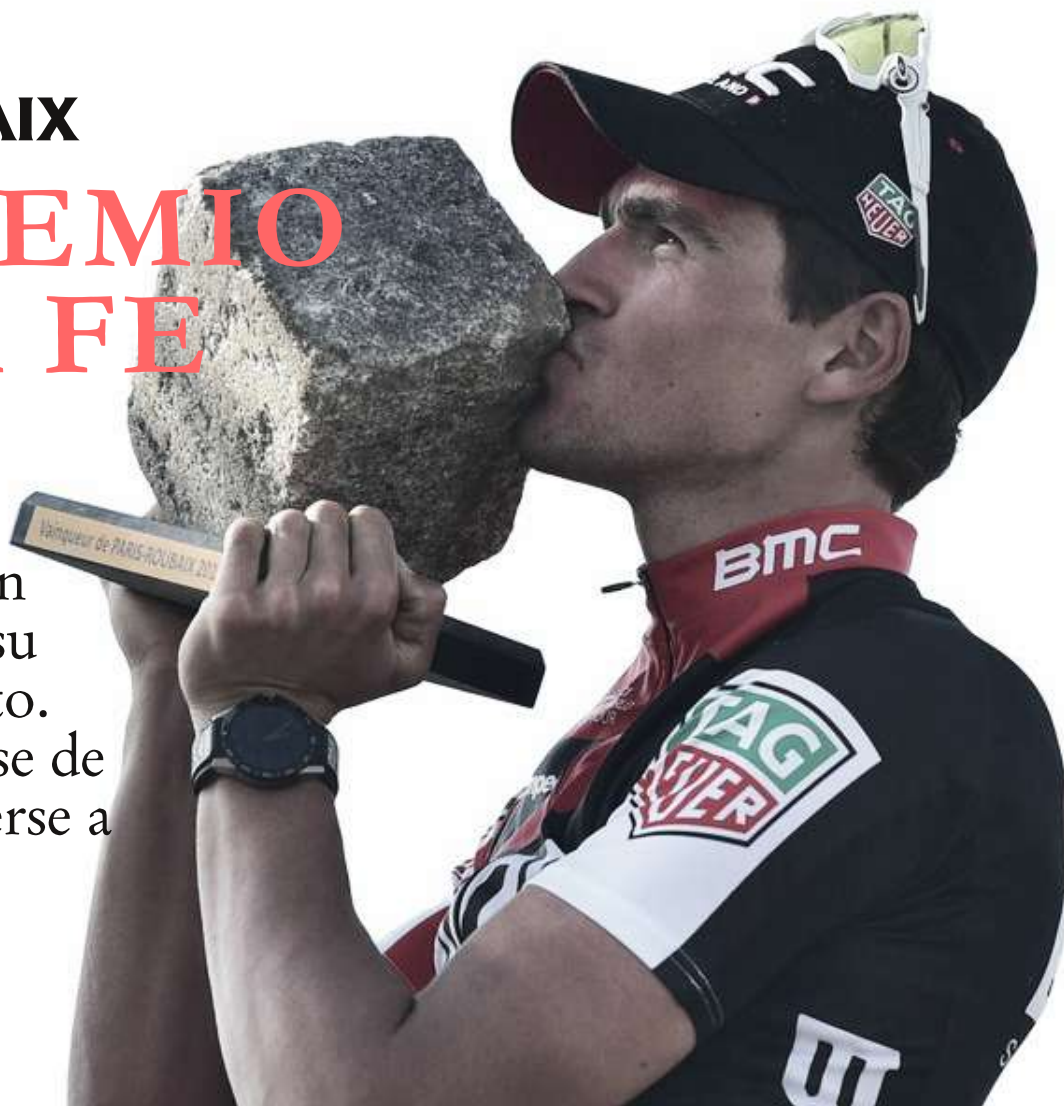
2. **Roglic, un esquiador en Euskadi.** El esloveno confirmó que su triunfo en Algarve no fue fruto de la casualidad. Dos etapas se llevó de Euskadi.

3. **La mala suerte de 'Samu'.** El de BMC estaba a punto de llevarse la etapa en Arrate pero inexplicablemente se cayó en el descenso final. Un magullado Samuel fue recibido en meta por varios ciclistas onteresandóse por su estado.

PARÍS-ROUBAIX

EL PREMIO DE LA FE

Por fin Greg Van Averamet tuvo su gran monumento. Un triunfo a base de saber sobreponerse a las adversidades



Llevaba una temporada soberbia sobre el pavé pero necesitaba ese triunfo que lo separara de los simples mortales para trazar su camino a la leyenda. Pero como todo camino que se precie hacia la gloria Greg Van Avermaet tuvo que sufrir lo indecible para llevarse el más preciado botín, el adoquín. Su 'agonía' ya comenzó días antes, pues era la última carrera de Tom Boonen, el rey de Roubaix, y el mundo ciclista de forma casi unánime deseaba su triunfo, el quinto, para hacerle inmortal.

Fue una carrera extraña desde el principio. No se consolidó la fuga por lo que se 'voló' en la primera parte de la carrera. Nervios, muchos nervios por no perder la posición y verse fuera de la lucha desde tan lejos. Y casi le sucedió a Van Avermaet.

Caída en un sector, cambio de bicicleta y persecución suicida en busca del grupo. Consiguió enlazar, pero había gastado unas energías valiosas, pero su fe inquebrantable en aferrarse a la carrera pudo más. Le habían dejado con vida, craso error.

SAGAN SE DESMORALIZA

Todo lo contrario que Peter Sagan, el eslovaco provocó un corte peligroso a falta de 75 kilómetros con un compañero de equipo, Daniel Oss y Jasper Stuyven. Alcanzó los 30 segundos, un mundo en Roubaix, mientras detrás no se ponían de acuerdo. Sagan por fin lo había logrado. Tras una primavera atado por sus rivales se había quitado las cadenas y volaba hacia Roubaix. Pero en esta carrera más que en

ninguna la suerte es necesaria y la mala suerte se cebó con él en forma de pinchazo. Todo se vino abajo, cabizbajo y roto mentalmente se dejó ir hasta Roubaix.

¿Y Tommeke? Pues iba ligeramente a contracorriente. Seguía luchando por no perder la oportunidad de vencer y rompía el grupo en mil pedazos en los adoquines persiguiendo a los de cabeza pero no se acercaba a ellos. Pero no solo de fuerza se puede ganar, si no de visión. La que tuvo un recuperado Van Avermaet para cortar el grupo en Mons de Pevelé. Ahora era turno del de BMC que se desembarazó de sus grandes rivales pero le crecieron otros.

Un escudero de Boonen como Stybar y un sorprendente Langeveld se jugaron con el belga el triunfo en el velódromo. Del infierno del adoquín se pasó a una prueba de pista. Velocidad lenta, miradas continuas. Tanto se vigilaron que Moscon y Stuyven les alcanzaron y lanzaron el sprint. La sangre fría dejó paso a la caliente y ahí la fe y convicción de Van Avermaet hizo el resto. Era su oportunidad y no la dejó escapar. Su primer monumento a base de fe, raza, constancia y por supuesto calidad.

CLASIFICACIÓN

- 1º Greg Van Avermaet (BMC)
- 2º Zdenek Stybar (Quick-Step)
- 3º Sebastian Langeveld (Cannondale)
- 4º Gianni Moscon (Sky)
- 5º Jasper Stuyven (Trek-Segafredo)

EL FIN DE UNA ERA



Y Boonen dijo adiós en su 'casa' de Roubaix. Sin apenas darse cuenta de que su vida deportiva finalizaba tras los adoquines. Con él y Cancellara termina una época dorada del ciclismo primaveral.



Sonny Colbrelli hizo valer su astucia y cualidades físicas para llevarse la primera clásica de cotas



BRABANTSE PIJL EL LOMBARDO BELGA

Es un rara avis dentro del ciclismo. En un país, Italia que respira ciclismo por todos sus poros no encontraban un clasicómano de garantías... hasta que llegó Sonny Colbrelli. Italiano y de Lombardía, Colbrelli vivió su niñez viendo a sus ídolos disputar el quinto monumento, la 'clásica de las hojas muertas'. Quería ser como ellos y camino está de lograrlo.

Astuto, fuerte en los muros y rápido en sprints reducidos. Las cualidades necesarias para ser un gran clasicómano. Su calidad se quedaba pequeña en un equipo como Bardiani y decidió volar hacia el exótico Bahrain Merida y Colbrelli le ha correspondido con un triunfo de altura. El italiano va construyendo con paso firme y seguro un palmarés a la altura de sus condiciones físicas.

MEZCLA DE PIEDRAS Y COTAS

La carrera en pleno corazón de Bélgica, utilizada como transición entre el pavé y las cotas, se definió a falta de 50 kilómetros cuando la fuga fue neutralizada. Tiej Bennot se envalentonó para poder romper la carrera... y lo consiguió. Hizo el corte bueno junto con otros doce corredores. Entre ellos grandes 'galgos' como Dries Devenys, Silvan Dillier... y Sonny Colbrelli.

Los grandes equipos estaban representados y daban como conforme el grupo cabecero. La dudas llegaban atrás y como sucede en las clásicas si los huecos no se cierran el triunfo vuela. Así fue transcurrían los kilómetros y el pelotón no se acercaba pero tampoco se daba por vencido merced al cierto empuje de Direct

Energie para poder optar al triunfo con Bryan Coquard.

La meta cada vez estaba más cerca. Los nervios y la sangre fría se iban imponiendo a las fuerzas de los ciclistas. Se producían ataques pero sin convicción y el grupo cabecero no se rompía. Mejor para Colbrelli que se sabía el más rápido pero que se mantenía agazapado, reservando fuerzas. Aun así la diferencia con el pelotón no era excesiva y por ello vieron como dos claros favoritos, Tim Wellens y Petr Vakoc -vencedor en la edición pasada-, pudieron contactar con los de cabeza.

COLBRELLI, EL MÁS LISTO

Nadie más llegó desde atrás y nadie era capaz de romper el grupo, ni siquiera de seleccionarlo. Las fuerzas estaban muy debilitadas pero Colbrelli había guardado las justas y necesarias para el sprint. No se equivocó en su estrategia el italiano al ser el sprint inevitable. Y en este tipo de sprint donde ya la velocidad no es un factor tan decisivo pero sí importante

Colbrelli se mueve sobre los ángeles y más con el buen golpe de pedal que tiene en la actualidad el lombardo.

Sabía de su potencia y de cierto favoritismo pero no se quiso confiar. Sin mirar atrás no dio opción ni a Vakoc y Benoot de acercarse a la victoria. Era suya. La había buscado y la había encontrado.

Triunfo de postín para Bahrain Merida de la mano de su mejor hombre en lo que va de temporada y la confirmación de Colbrelli como un buen clasicómano, su palmarés habla ya por sí solo. Pero Colbrelli quiere más. Esto es solo la primera piedra.

CLASIFICACIONES

- 1° Sonny Colbrelli (Bahrain Merida)
- 2° Petr Vakoc (Quick-Step)
- 3° Tiejts Benoot (Lotto Soudal)
- 4° Tim Wellens (Lotto Soudal)
- 5° Bert-Jan Lindeman (LottoNL-Jumbo)



AMSTEL GOLDE RACE

UN TRIUNFO
LIBERADOR



Philippe Gilbert alargó su estado de forma para llevarse su cuarta 'cerveza'

Con la temporada del pavé finiquitada, la atención primaveral se iba a centrar ahora en las cotas de las Árdenas. La emoción de las clásicas se trasladaba al sureste de Bélgica y a la zona holandesa limítrofe con este país.

La primera del tríptico, la Amstel Gold Race, se celebraba en suelo naranja, dejándonos una carrera muy pero que muy emocionante. La carrera empezó a decidirse a 40 kilómetros de meta, cuando el último de los escapados era neutralizado. El Kruisberg daba inicio a las hostilidades entre los favoritos. Ataque de Tiejts Benoot que seleccionó a los más fuertes del momento. Henao, Campenaerts, Haas, Albasini, Ion Izagirre, Rojas y, quién sino, Philippe Gilbert, iban a unirse al de Lotto-Soudal en su intento. Ni Van Avermaet ni Valverde pudieron

estar en el corte bueno. Tampoco lo estuvo Kwiatkowski en un primer



momento, aunque aprovechó el Keutemberg para incluirse en el grupo de los más fuertes.

En ese momento parecía que el grupo de Valverde, Van Avermaet y más corredores de nivel, iba a agregarse a los de cabeza. Nunca llegó esa fusión. La colaboración en un grupo de cabeza sin Benoot, que se quedó por problemas mecánicos, les permitió llegar con opciones a la parte decisiva. Por detrás, solo Van Avermaet tenía la responsabilidad.

Lo tenían hecho por delante. Solo quedaba jugarse la victoria entre ellos. Kwiatkowski fue el primero en probarlo en el Bemeleberg, a seis kilómetros de meta. Entre su fuerza y la de Gilbert consiguieron marcharse tras la cota y encarar la meta de Valkenburg con una ligera ventaja. Michal y Philippe llegaron con tiempo suficiente para mirarse, vigilarse y volverse a mirar. Vigiló Gilbert, arrancó Kwiatkowski pero el belga pudo remontar, coger su rueda, salirse de su aspiración y levantar la mano: cuatro dedos, cuatro triunfos en la Amstel Gold Race.



ANNA VAN DER BREGGEN COMIENZA SU RECITAL

Presionada por su mala temporada y porque sus patrocinadores 'jugaban en casa', la reina Van der Breggen renació cuando más se la necesitaba. La clase no se olvida y menos en el caso de la campeona europea y olímpica. Además, esta vez sí, Boels-Dolmans jugó bien sus cartas y se llevó el monumento de casa en su primera edición. No podían fallar y no lo hicieron.

Controlando la carrera en todo momento filtrándose en las fugas para desgastar a sus rivales. Lo hizo Amy Pieters, continuó Lizzie Deignan que se marchó con Elisa Longo y Kasia Niewaidoma. Trío de lujo que parecía jugarse ya la victoria.

Pero Annemiek Van Vleuten no lo permitió, llevándose a su rueda a Van der Breggen y Coryn Rivera. Las grandes ya estaban delante y nadie más llegaría a contactar con ellas.

Superioridad numérica de Boels-Dolmans que lo aprovechó a la perfección. Van der Breggen atacó y se marchó en solitario. Dudas, miradas, cansancio y Deignan como secante que podía rematar en el sprint. No hubo colaboración y Van der Breggen abrió el hueco suficiente para celebrarlo. Primera cerveza y la primera piedra de una semana inoivable.

Por detrás, Deignan mostró el porqué de los temores de sus rivales y ganó el sprint del grupo.

CLASIFICACIÓN MASCULINA

- 1º Philippe Gilbert (Quick Step Floors)
- 2º Michal Kwiatkowski (Team Sky)
- 3º Michael Albasini (Orica-Scott)

CLASIFICACIÓN FEMENINA

- 1ª Anna Van der Breggen (Boels-Dolmans)
- 2ª Lizzie Deignan (Boels-Dolmans)
- 3ª Kasia Niewaidoma (WM3 Energy)

El galés supo medir la carrera para llevarse el triunfo sobre Mikel Landa en su particular guerra por la jefatura de filas del Giro

TOUR DE LOS ALPES

EL METRÓNOMO GALÉS

Frío y calculador, como los mejores gangsters, Geraint Thomas (Sky) ha impuesto su ley. No ha gastado un gramo de fuerzas de más, ha sabido medir los tiempos y ha logrado mantener su liderato bajo las condiciones que hubiera, fuera cuales fueran. Y, además, toma una considerable ventaja en la carrera por la jefatura de filas del Sky en el Giro, en una disputa donde su gran rival, Mikel Landa, fue su perfecto guardaespaldas.

Rivales no le faltaban a Thomas. Scarponi (Astana), Pinot (FDJ) y Pozzovivo (AG2R) querían vestirse de morado. Pero desde que en la tercera etapa el galés mutó a este color nadie pudo arrebatárselo. El más combativo fue Pinot, que lo intentó hasta con las bonificaciones de meta. Pero todo estaba perfectamente calculado, Thomas sabía donde tenía que abrir gas y dónde no.

De hecho, el británico se llevó el triunfo en la tercera etapa, con final en Funes, todo fue calculado a la perfección. Arrancó a tiempo para dejar atrás a sus rivales, alcanzar a Landa y que el vitoriano le entregase en bandeja la victoria. Arrebató el liderato a Pinot y los intentos del francés por recuperarlo fueron inútiles ante la confianza y la sabiduría galesa.

SKY AL ESTILO TOUR

Y así, entre montañas, un contrastado rodador se coronó en montaña. Ya había dado muestras de su valía en carreras de una semana, incluso en un Tour de Francia. Pero los Alpes asistieron a su consolidación total como una opción en este tipo de pruebas, en una carrera sobrepoblada por la montaña en que Thomas ha mostrado que su maquinaria no se desconfigura pese a la altitud



CLASIFICACIONES

- 1ª etapa: Michele Scarponi (Astana)
- 2ª etapa: Rohan Dennis (BMC)
- 3ª etapa: Geraint Thomas (Sky)
- 4ª etapa: Matteo Montaguti (AG2R)
- 5ª etapa: Thibaut Pinot (FDJ)

GENERAL FINAL

- 1º Geraint Thomas (Sky)
- 2º Thibaut Pinot (FDJ)
- 3º Domenico Pozzovivo (AG2R)

"THOMAS, NO TE OLVIDES DE MI"

Mikel Landa, desaparecido en toda la temporada, sacó su mejor versión en el Tour de Alpes para dejar bien a las claras que va a por el Giro.

De momento, ayudó a Thomas en los Alpes pero dándole un mensaje de cara al Giro de Italia: "ojo, aquí estoy yo".

LA ÚLTIMA DE SCARPA

La primera etapa de la primera edición del Tour de los Alpes, antiguo Giro del Trentino, se recordará como el obituario eterno a Michele Scarponi. El ciclista italiano ganó en esta prueba, en la etapa con final en Innsbruck, por última vez en su vida. Apenas cinco días después una furgoneta le arrolló y acabó con su vida.

Pero pudo alzar los brazos por última vez, pudo saborear cerca de su tierra el dulce gusto de la victoria. En un grupo de seis, con Thomas, Pinot, Formolo (Cannondale), Cataldo (Astana) y Pozzovivo, el Scarpa logró ser más rápido que sus compañeros de aventura y gritar de alegría antes de la tragedia.



Valverde y Van der Breggen lo volvieron a hacer. Dominaron el Muro de Huy con una autoridad incostestable.

FLECHA VALONA

LOS TIRANOS QUE HACEN SONREIR

Puño de hierro, corazón caliente, cabeza fría y piernas de oro. Esta es la fórmula secreta de la eterna juventud. Quizá no sea algo matemático, quizá solo funcione con aquellos privilegiados del pedal por los que los años parecen pasar de largo. Ese es el caso de Alejandro Valverde (Movistar) que, días antes de cumplir los 37, volvió a mandar en Huy, volvió a imponer su tiranía a golpe de pedal, fuerza e inteligencia para firmar su quinta huella en este temible y prestigioso muro belga, la cuarta consecutiva.

Pero no fue un trabajo fácil, pese a lo que pueda parecer al ver la llegada. La fuga se quiso resistir, aguantando hasta poco menos de 30 kilómetros para meta. Cierto es que De Marchi (BMC) y Betancur (Movistar) alargaron un poco más la vida de esta escapada que, pese a ponerse el traje de batalladora, no resistió el empuje de Movistar, QuickStep y Orica-Scott.

Pero no estaba todo dicho. Eso pensó Bob Jungels, que quiso jugar a ganar a lo grande. A 25 kilómetros para meta atacó, se fue, y puso en duda durante algunos instantes que la victoria estuviera en el pelotón. Hasta que Sergio Henao (Sky) no probó a demarrar un par de veces en Cherave para dar un buen mordisco a la





renta del luxemburgués, cercana al minuto.

Una vez en Huy, todos miraban a Alejandro Valverde. Pero él no miraba a nadie. Acompañado de Dani Moreno, cazaron sin excesivos problemas a Bob Jungels. Y comenzó el espectáculo de superioridad del murciano que miró a un lado y a otro. '¡Que nadie se mueva!' parecía decir.

Pero un irreverente David Gaudu (FDJ) ignoró esta orden. A su 20 años no entiende de ataduras, de protocolos, de favoritos. Su ambición es más grande que todo eso. Y lo probó, pero a su rueda se enganchó Valverde, que dejó que el galo se desgastase para medir y dar su golpe definitivo. Allá, a lo lejos aparecía Dan Martin (QuickStep) y Dylan Theuns (BMC). El Bala ya había completado la 'manita' en Huy. Gloria al rey Valverde, el tirano con el que todos sonríen en el muro valón.

VAN DER BREGGEN MUESTRA EL CAMINO A VALVERDE

Minutos antes Van der Breegen mostraba otra manera de vencer en Flecha atacando justo antes de la ascensión final. Demasiado riesgo dirían unos, pero el

riesgo estaba medido por parte de Boels-Dolmans. Si bien Cervélo-Bigla había endurecido la carrera hasta reducirla la nomina de aspirantes a unas decenas, fue el ataque de Kasia Niewaidoma (WM3 Energy) quien rompió la carrera.

A la rueda de la polaca solo se añadió el duo Van der Breggen-Deignan, que abrieron hueco rápidamente para jugarse el triunfo.

Presión sobre Boels que tenía la carrera a favor y no podían fallar. Y no fallaron. Utilizando la misma estrategia que en la Amstel Gold Race, Van der Breegen atacó antes de la subida final a Huy. Niewaidoma no respondió y entregó el triunfo a la holandesa que se 'gustó' subiendo el muro para obtener su tercera Flecha Valona.

CLASIFICACIÓN MASCULINA

- 1º Alejandro Valverde (Movistar)
- 2º Daniel Martin (Quick-Step)
- 3º Dylan Theuns (BMC)

CLASIFICACIÓN FEMENINA

- 1ª Anna Van der Breggen (Boels-Dolmans)
- 2ª Lizzie Deignan (Boels-Dolmans)
- 3ª Kasia Niewaidoma (WM3 Energy)

Doblete de Valverde y Van Der Breggen marcado por el recuerdo hacia Scarponi

LIEJA-BASTOÑA-LIEJA LA CUARTA PARA TI, SCARPA

Una fuga, 'mil y un' movimientos en las cotas más importantes -La Redoute, Roche des Fauçons o Saint-Nicolas- y mucho nerviosismo para repetir el guion de siempre. Ya es tradición, en las clásicas de las Ardenas, que todo se resuelva en los últimos kilómetros. La potencia del final de, especialmente, de las dos clásicas belgas es tal que poco se puede hacer de manera prematura. O sino que se lo digan a Henaou, a Kreuziger, a Wellens, a Vilella o a Formolo, al pobre Formolo, que le cogieron a un kilómetro de la meta. Y es que fue en la Rue Naniot donde aparecieron los grandes favoritos. Valverde, Martin, Kwiatkowski... agazapados hasta el momento, confiando en sus gregarios y en el sinfín de intereses que les rodean para ahorrar un mínimo gramo de fuerza. Pero llegados al último kilómetro, es el momento de los gallos.

Se acabaron los miramientos. Tras 257

kilómetros, los últimos mil metros son para los grandes cracks. Ya no funcionaban los gregarios y los segundos espadas no iban a asomarse al balcón de los grandes ciclistas. Se movió Daniel Martin con potencia, aprovechando que Valverde estaba encerrado. El irlandés hizo camino, cogió a Formolo y parecía ascender por la Rue Naniot con visos de éxito. Pero apareció Adam Yates para acercar a Albasini y a un 'parásito' Alejandro Valverde que ejerció de cirujano. Con precisión y conocimiento quirúrgico, el Bala esperó hasta que el paciente estuviera estable. No se precipitó pero tampoco esperó demasiado. La debilidad de sus acompañantes fue el aviso. "Es mi momento", pareció decirse. Con sus tradicionales pedaladas potentes, avanzando como si nada, como si la salida estuviera cinco kilómetros más atrás, llegó hasta Daniel Martin, le cogió a la altura de la última curva y aceleró. Un ligero sprint,

una pequeña incisión con el bisturí para comprobar que Martin no iba a poder pelearle la victoria. La operación había sido un éxito, brazos extendidos, dedos y mirada hacia el cielo, hacia Michele. ¡Va por tí Scarponi!

ANAN VAN DER BREGGEN CONSIGUE EL TRIPLETE

Anna Van den Breggen se empeñó en hacer historia y lo consiguió. Y es que logró imponerse en la primera edición de la Lieja-Bastogne-Lieja femenina, logrando ser la primera mujer que conquista el tríptico de las Ardenas en un mismo año. Tras imponerse en Amstel y Flecha con sendas exhibiciones, en Ans no se quedó corta.

La carrera se seleccionó en la cota de Roche Aux-Favons tras un ataque de Kasia Niewaidoma al que le acompañaron sus dos 'amigas de la semana': Lizzie Deignan y Anna Van der Breggen. Aunque poco después se unieron Elisa Longo y Ashleigh Moolan.

De nuevo se repetía el guión de Amstel y Flecha y en Lieja se mantuvo para crear la

trilogía de Van der Breggen.

Un ataque de holandesa a cuatro kilómetros de meta le valió para levantar los brazos en solitario en la Rue Naniot, seguida por su compañera Lizzie Deignan y por Katarzyna Niewiadoma, a casi veinte segundos. Como un deja vú, mismo podium que en Amstel y Flecha.

Sin duda, Anna Van der Breggen y su equipo, Boels-Dolmans, redondearon una semana fantástica tras una primera parte de la temporada decepcionante.

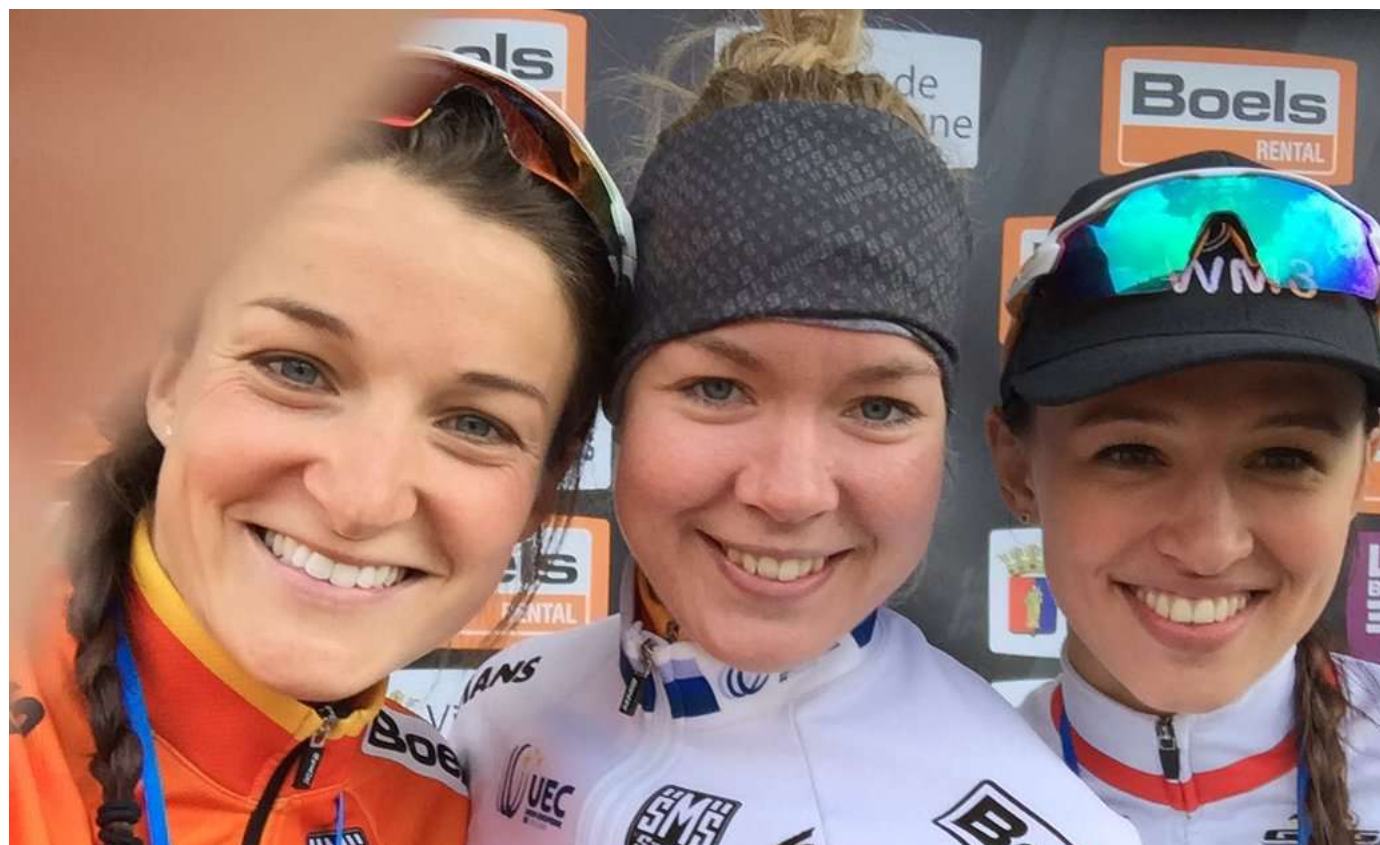
Ahora que tienen la inercia vencedora y no es fácil parar a la 'mecánica naranja'.

CLASIFICACIÓN MASCULINA

- 1º Alejandro Valverde (Movistar)
- 2º Daniel Martin (Quick-Step)
- 3º Michal Kwiatkowski (Sky)

CLASIFICACIÓN FEMENINA

- 1ª Anna van der Breggen (Boels-Dolmans)
- 2ª Lizzie Deignan (Boels-Dolmans)
- 3ª Kasia Niewaidoma (WM3 Energy)



El de BMC fue de menos a más en una carrera marcada por el frío invernal y por el mal resultado de Chris Froome



TOUR DE ROMANDÍA PORTE ASUSTA EN VERSIÓN DIESEL

Richie Porte es un corredor que está acostumbrado a ganar pruebas de una semana dominándolas de principio a fin. Cuando tiene buenas piernas en una carrera se le nota. No se esconde. Sin embargo, en esta edición del Tour de Romandía el australiano se ha alzado con el triunfo mostrando una versión diesel.

INICIO HELADOR

El de BMC no realizó una gran prólogo. Se quedó lejos del mejor tiempo marcado por Fabio Feline, y en las jornadas siguientes, con victoria para Michael Albasini, Stefan Kung y Elia Viviani respectivamente, no se le vio asomar la cabeza en ningún momento.

Lógico, el frío invernal de las primeras jornadas hizo que los ciclistas arriesgaran lo justo. Tal fue la ola de frío y nieve que los ciclistas tuvieron en ocasiones temperaturas máximas de 5°C y la

segunda etapa se recortó en 22 kilómetros.

TODO SE RESUELVE EN EL FIN DE SEMANA

Con el sol ya iluminando la carrera, los hombre importantes salieron a la palestra. A Richie Porte se le vio muy activo en la etapa reina de la carrera. Escondido prácticamente durante toda la semana, el día más importante se encontró con piernas y optó por romper la carrera pillando por sorpresa a todos sus rivales atacando desde la base del último puerto de la jornada.

Su valentía tuvo premio. Aunque no fue capaz de llevarse la etapa, que se la adjudicó Simon Yates, dio un vuelco a la general sacando cuarenta segundos al resto de favoritos y haciendo de la contrarreloj final un mano a mano entre el británico y el australiano, tras el descalbro de Chris Froome en la etapa. El 'aussie' tenía la

carrera donde quería y no iba a desaprovecharla.

Si en el prólogo Porte no estuvo a la altura, en la contrarreloj larga sí se vio al mejor Richie Porte, que terminó segundo por detrás de Primoz Roglic. De esta manera, mostrando su versión más diesel, el 'aussie' se adjudicó su primer Tour de Romandía en una carrera en la que poco a poco fue cogiendo el tono hasta terminar asustando a sus rivales. Romandía suele suponer el parón para aquellos que ansían el Tour, y Porte llega a ese 'descanso' – se reduce la competición pero se intensifican los entrenos– con muy buenas sensaciones. Pero sobre todo muy reforzado moralmente de cara al Tour de Francia tras verse capaz de vencer a Chris Froome en

una prueba ya cercana en fechas a la cita francesa.

Si puede fortalecer su débil mente, Richie Porte será de los grandes protagonistas de la próxima edición de la 'Grande Boucle'.

CLASIFICACIONES

Prólogo: Fabio Feltin (Trek-Segafredo)
1ª etapa: Michael Albasini (Orica-Scott)
2ª etapa: Stefan Küng (BMC)
3ª etapa: Elia Viviani (Sky)
4ª etapa: Simon Yates (Orica-Scott)
5ª etapa: Primoz Roglic (LottoNL-Jumbo)

GENERAL FINAL

1º Richie Porte (BMC)
2º Simon Yates (Orica-Scott)
3º Primoz Roglic (LottoNL-Jumbo)

CARA Y CRUZ EN SKY



La cruz Chris Froome. Regresaba a la competición tras Catalunya Chris Froome del que se esperaba verle en las primeras posiciones de la general. Sin embargo, en la etapa reina perdió contacto a falta de cinco kilómetros para meta cuando todavía el grupo era numeroso. El británico dejó en las carreteras suizas interrogantes sobre su estado físico que deberá despejar en Dauphiné.

La cara Elia Viviani. El italiano llevaba la friolera de ¡394 días! sin levantar los brazos. Si bien es cierto que el año pasado se enfocó más en la pista y los JJOO donde fue oro olímpico, la sequía del sprinter transalpino era ya preocupante. Un triunfo liberador para Sky y el propio Viviani.

Exhibición de Dimension Data para llevarse las 'Ardenas inglesas'.

TOUR DE YORKSHIRE

PODERÍO SUDAFRICANO

Espectacular exhibición del Dimension Data en el Tour de Yorkshire 2017. El equipo sudafricano cogió el mando del grupo principal justo antes de las cuatro últimas cotas en favor de su líder. El veterano Pauwels aprovechó la selección hecha por Jacques Janse Van Rensburg en la cota de Wigtwizzle y pudo irse en solitario en la penúltima ascensión, Ewden Height. El belga enseguida cogió 30 segundos y fue muy difícil organizar la persecución en un terreno pestoso para un grupo reducido a los más fuertes.

FRAILE CEDE EL TRIUNFO A PAUWELS

Poco a poco, y con el empuje de los BMC, la ventaja de Pauwels se fue reduciendo. De hecho, ya dentro de los últimos dos kilómetros, parecía que el grupo de favoritos llegaría a la altura de la cabeza. Pero fue a dos kilómetros de meta cuando

Omar Fraile saltaba de ese mismo grupo. Tenía más fuerza que los demás y quiso mostrarlo en una maniobra que pocos entendieron... hasta que llegaron a meta. El ciclista vasco llegó a su compañero y le dio un relevo de calidad para asegurar el triunfo. Ya en meta, de manera elegante, dejó ganar a Pauwels y ambos levantaron los brazos. Símbolo de exhibición de Dimension Data.

Antes de este desenlace dominical, los velocistas tuvieron dos oportunidades y las aprovecharon. Espectacular y accidentada la llegada masiva a Scarborough, con un gran duelo entre Groenewegem y Ewan, que cayó del lado holandés. Al día siguiente, en Harrogate, Nacer Bouhanni se sacó la espinita venciendo por delante de Ewan e Hivert. Precisamente el propio velocista francés salió muy malparado de una caída en la tercera etapa. Afortunadamente, está fuera

de peligro.

EXHIBICIÓN DE DEIGNAN

En el Tour de Yorkshire femenino, compuesto por una sola jornada, la victoria fue para Lizzie Deignan, quien se exhibió y llegó en solitario a la meta de Harrogate tras su gran trabajo en las Ardenas, en favor de su compañera Van der Breggen. La británica llegó con 55 segundos con respecto a Coryn Rivera, que encabezó el grupo perseguidor. Sheyla Gutiérrez finalizó séptima, a 59 segundos y entrando con las mejores.

CLASIFICACIONES

1ª etapa: Dylan Groenewegem (LottoNL-Jumbo)

2ª etapa: Nacer Bouhanni (Cofidis)

3ª etapa: Serge Pauwels (Dimension Data)

GENERAL FINAL

1º Serge Pauwels (Dimension Data)

2º Omar Fraile (Dimension Data)

3º Jonathan Hivert (Direct Energie)

CLASIFICACIÓN FEMENINA

1ª Lizzie Deignan (Boels-Dolmans)

2ª Coryn Rivera (Sunweb)

3ª Giorgia Bronzini (Wiggle High5)



UN TROFEO PARA COMERSÉLO

Sin duda es uno de los trofeos más 'apetecibles' de ganar por los ciclistas. Un pudding de Yorkshire con forma de copa. Hasta el mismísimo Rafael Nadal le daría un buen mordisco.



**PREVIAS MAYO:
HAY VIDA MAS
ALLÁ DEL GIRO**



Mientras el Giro de Italia centra la atención mundial ciclista, no quiere decir que los no afortunados en participar en la Corsa Rosa no tengan competición.

Pruebas tan atractivas como el Tour de California o el Criterium du Dauphiné apuntalarán el estado de forma de aquellos que quieran brillar en el julio galo.

Pruebas menores como la Vuelta a Madrid o Tour de Noruega buscarán su hueco.

Importante mes en el ciclismo femenino que desambarcará de forma importante en España con la Durango-Durango y la Emakumeen Bira mezclado con California. Todo ello con el fin de llegar en las mejores condiciones al Giro Rosa.



FECHA: 05 - 07 MAYO
CAT.: EUROPE TOUR 2.1
LUGAR: ESPAÑA

EN CONTINUO CRECIMIENTO

La Vuelta Ciclista a la Comunidad de Madrid sigue recuperando el caché perdido. Tras gozar de una buena salud años atrás pero, tras el parón de 2014, tuvo que reinventarse como una prueba de dos etapas. El crecimiento queda latente en 2017 con la disputa de tres etapas y recorridos muy variados. Tradicional jornada en la sierra madrileña, con salida y meta en Las Rozas y la ascensión a Navacerrada y el repecho final de Las Rozas como jueces. Para la segunda jornada, la carrera se desplaza al sur, con un bucle en Valdemoro y una jornada de sube y baja: dos puertos de tercera, así como numerosos repechos y pequeñas cotas serán protagonistas de la segunda etapa con final en un durísimo repecho. Para rematar, jornada de fiesta en el Paseo de la Castellana, con un circuito de 5,2 km al que deberán dar 19 vueltas. El pasado año, en una edición mucho más light, el vencedor fue Juanjo Lobato.

VENCEDOR 2016



JUANJO LOBATO

Las Rozas - Las Rozas

145 km Media Montaña



Valdemoro - Valdemoro

148 km Uphill



Madrid - Madrid

97 km Sprint





FECHA: 09 - 14 MAYO
CAT.: EUROPE TOUR 2.HC
LUGAR: FRANCIA

LOS MÁS RÁPIDOS DEL NORESTE

VENCEDOR 2016

El noreste de Francia, en concreto la zona limítrofe con Bélgica, será protagonista de otra de las innumerables carreras con las que cuenta el calendario ciclistas en el país galo. Pese que la carrera se llama los '4 días de Dunkerke', en realidad serán seis las etapas y los días que tendrá la prueba con base, precisamente, en esa misma ciudad. Una carrera en la que los más rápidos, los velocistas tienen todas las de ganar. A priori, hay cuatro etapas -las-tres primeras y la última- absolutamente favorables para los sprinters y dos un



BRYAN COQUARD

poco más selectivas, con cotas cerca de meta. Especialmente la quinta etapa con final en el tradicional circuito de Cassel.

Dunkerque - Iwuy

192 km Sprint



Saint Quentin - Saint Quentin

169 km Sprint



Beauvais - Amiens

183 km Sprint



★ Marck in Calaisis - Le Portel

166 km Sprint



★ Boeschepe - Cassel

188 km Sprint



Coudekerque - Dunkerque

161 km Sprint





FECHA: 11 -14 MAYO
CAT.: UCI WOMEN TOUR
LUGAR: USA

LA MEJOR CARRERA DEL CONTINENTE AMERICANO

El ciclismo femenino desembarca en el continente americano, más concretamente en la zona californiana. también tendrá su protagonismo a la vez que el masculino, el cual se disputará al término de la prueba femenina.

La prueba, puntuable para el Women World Tour, contará de cuatro etapas: dos finales idénticos en South Lake Tahoe con un final en un pequeño muro, el primero precedido por terreno llano y el segundo por un alto de primera, decidirán la general. Las dos etapas

finales, ambas en Sacramento, serán llegadas masivas salvo sorpresa mayúscula. Con este recorrido se prevee que la lucha por la general se juegue todo en un puñado de segundos. Y ojo, que en el ciclismo femenino cualquier cosa puede pasar.

En teoría las ciclistas locales tendrán un plus de ventaja por conocer el terreno y la motivación de vencer en casa, tal como sucedio el año pasado con el triunfo final de Megan Guarnier, prelude a su triunfo en el Giro de Italia.

VENCEDORA 2016



MEGAN GUARNIER

South Lake Tahoe

117 km *Uphill*



South Lake Tahoe

108 km *Uphill*



Elk Grove - Sacramento

118 km *Sprint*



Sacramento - Sacramento

70 km *Sprint*





FECHA: 14 - 20 MAYO
 CAT.: UCI WORLD TOUR
 LUGAR: USA

RECORRIDO INTERESANTE DE ENTRADA AL WORLD TOUR

Poco a poco, y gracias también al factor económico, el Tour de California ha ido ganándose el prestigio de ser la mejor vuelta por etapas que se celebra en suelo americano hasta llegar al World Tour. El recorrido presenta perfiles variados del gusto para todo ciclista que participe en la carrera. Eso sí, nadie duda que la carrera se decidirá en tres etapas: la segunda en San José y un final bastante exigente, la clásica etapa con final en el Mt Baldi (HC) y la crono, totalmente llana, de Big Bear Lake.

VENCEDOR 2016



JULIAN ALAPHILIPPE

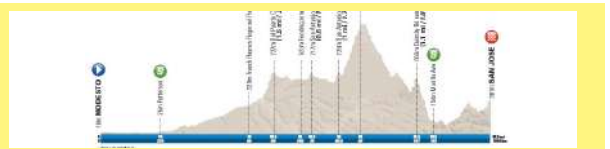
Sacramento - Sacramento

262 km Sprint



Modesto - San Jose

195 km Media Montaña



Pismo Beach - Morro Bay

192 km Sprint



Santa Barbara - Santa Clarita

195 km Uphill



Ontario - Mt. Baldy

143 km Montaña



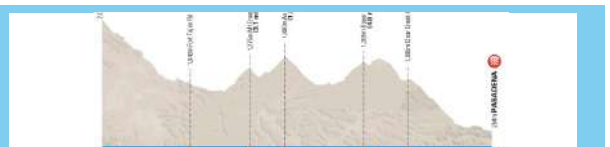
Big Bear Lake

20 km CRI



Mountain High - Pasadena

125 km Sprint





FECHA: 16 MAYO
CAT.: WOMEN ELITE 1.2
LUGAR: ESPAÑA

CITA CON LA HISTORIA

Lo más selecto y granado del pelotón femenino acudirá a la ineludible cita duranguesa. La prueba vizcaína es una de las históricas del calendario femenino, algo poco habitual en los tiempos que corren donde la falta de apoyo económico es el gran obstáculo a superar.

La prueba como viene siendo habitual en los últimos años se mantiene inalterable y con el formato típico de carrera femenina. Dos circuito diferenciados con su respectivo puerto de montaña forzarán al que el pelotón se vaya reduciendo sin prisa pero sin pausa. Si bien el

primer circuito será para tomarle el pulso a la carrera y formar la fuga del día, es en el segundo circuito y con el puerto de Goiuria el que perfilará la vencedora final. En la mayoría de los casos un grupo muy reducido o incluso en solitario fue el desenlace de la carrera vasca.

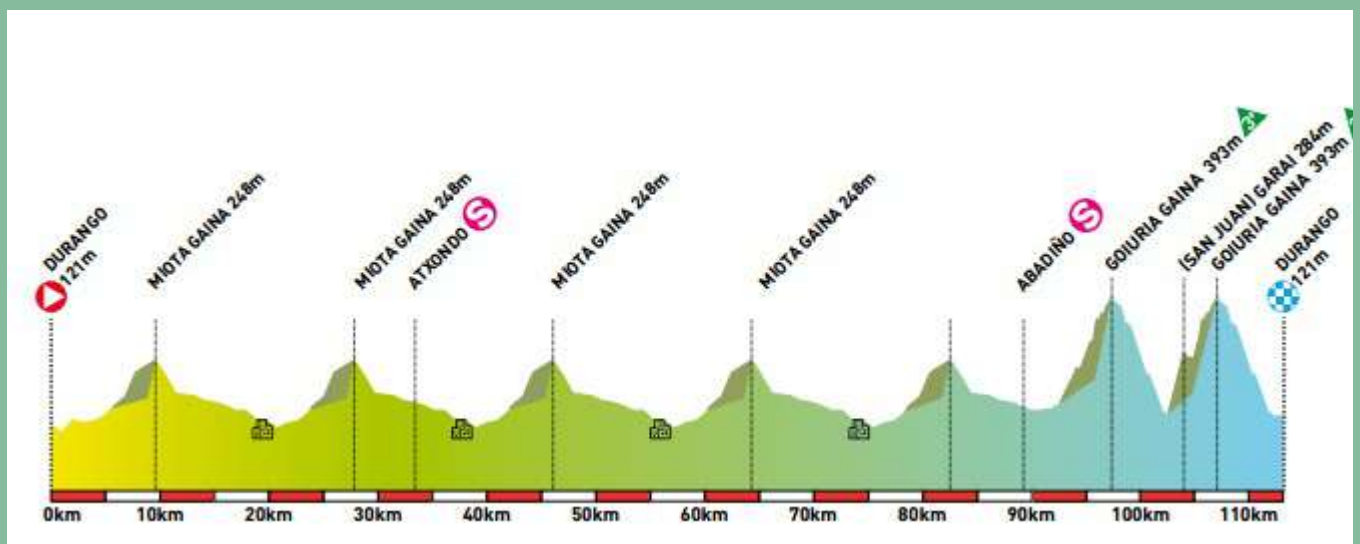
Megan Guarnier, última vencedora, Ellen Van Dijk o Elisa Longo, protagonistas de la temporada serán las candidatas a triunfar en la ciudad vasca.

VENCEDORA 2016



MEGAN GUARNIER

Durango - Durango 115 km





FECHA: 17 - 21 MAYO
CAT.: WOMEN ELITE 2.1
LUGAR: ESPAÑA

VETERANA Y NERVIOSA

30 años cumple la Emakumeen Bira, todo un logro en el ciclismo femenino pero la pasión del ciclismo en la afición vasca hace que se mantenga en el calendario. Injustamente catalogada como Women Elite, lo más selecto del pelotón internacional femenino se dará cita en las carreras del norte.

Como su homonima masculina, la Itzulia, la carrera se caracteriza por etapas sin grandes desniveles pero con suficiente dureza como para no permitirse las ciclistas ningún tipo de relajación.

Mientras que las tres primeras etapas serán de cierto contacto con la prueba en las que no se esperan diferencias significativas, la llegada a San Miguel de Aralar, en Navarra, definirá la carrera de forma sustancial. Aún así la etapa final en Renteria -ciudad natal de Ane Santesteban- con Jaizkibel a pocos kilómetros de meta podría cambiar el liderato de la carrera vasca.

VENCEDORA 2016



EMMA JOHANSSON

Iurreta - Iurreta

50 km Sprint



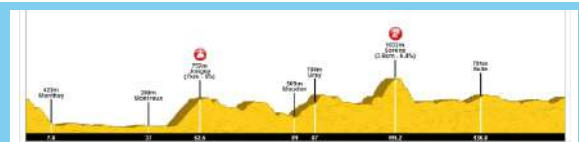
Markina Xemein

90 km Sprint



Antzuola - Antzuola

77 km Sprint



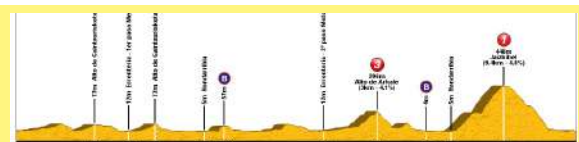
Etxarri - San miguel de Aralar

58 km Montaña



Renteria - Renteria

95 km Media Montaña





FECHA: 17 -21 MAYO
CAT.: EUROPE TOUR 2.HC
LUGAR: NORUEGA

LAS COTAS MARCAN SU CONSTANTE EVOLUCIÓN

Noruega está en constante evolución en el ciclismo. Este año acogen los mundiales y también es ejemplo de ello el Tour de Noruega que se disputa entre el 17 y el 21 de mayo.

En total cinco etapas en la que las cotas serán las protagonistas con etapas similares y en las que los aspirantes no pueden dormirse ninguno de los días. Desde la primera etapa con final en un repecho se verá quien viene con intención de llevarse la rona nórdica.

Aunque la jornada clave será la tercera donde se ascenderá el puerto más alto de la edición a pocos kilómetros de meta. El resto de etapas sin ser tan selectivas son nerviosas por su perfil y terminar en un circuito. Unido a que los equipos poseen menos número de componentes -seis- hacen de la ronda báltica una de las carreras más atractivas e imprevisibles del calendario europeo.

VENCEDOR 2016



PIETER WEENING

Honefoos - Asker

169 km *Uphill*



Eidsvoll - Brumunddal

194 km *Sprint*



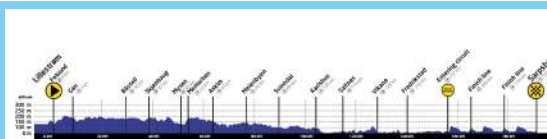
Hamar - Lillehammer

192 km *Uphill*



Lillestrom - Sarpsborg

192 km *Sprint*



Moss - Oslo

152 km *Sprint*



UNA CARRERA PARA PICADORES

La Vuelta a Castilla y León tributa a la minería con tres jornadas montañosas que recorren las cuencas de Palencia y León.

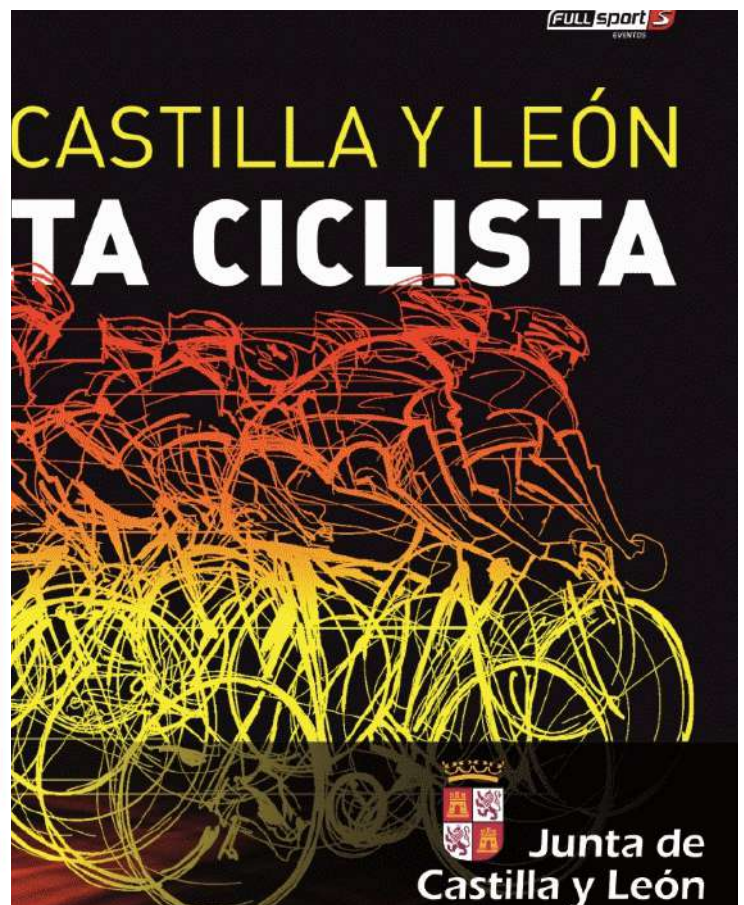
Finales de envergadura como La Camperona pondrán a prueba a los ciclistas con un recorrido lleno de trampas y emboscadas. La etapa reina será la segunda, con meta en la cima que ya ha visitado dos veces la Vuelta y la ciudad de León, en el tercer día de competición coronará a los campeones de esta edición en una larga etapa que partirá desde Ponferrada. Aguilar de Campoo-Santibañez de la Peña abrirá la veda,

abandonando al día siguiente la provincia palentina desde Velilla del Río Carrión con destino al valle de Sabero, donde espera el muro de La Camperona, lugar donde se decidirá la clasificación general, aunque siempre quedará el final en León si la general está muy apretada.

VENCEDOR 2016



A. VALVERDE



**CriTérium
du
DAUPHINÉ**

FECHA: 04 - 11 JUNIO
CAT.: UCI WORLD TOUR
LUGAR: FRANCIA

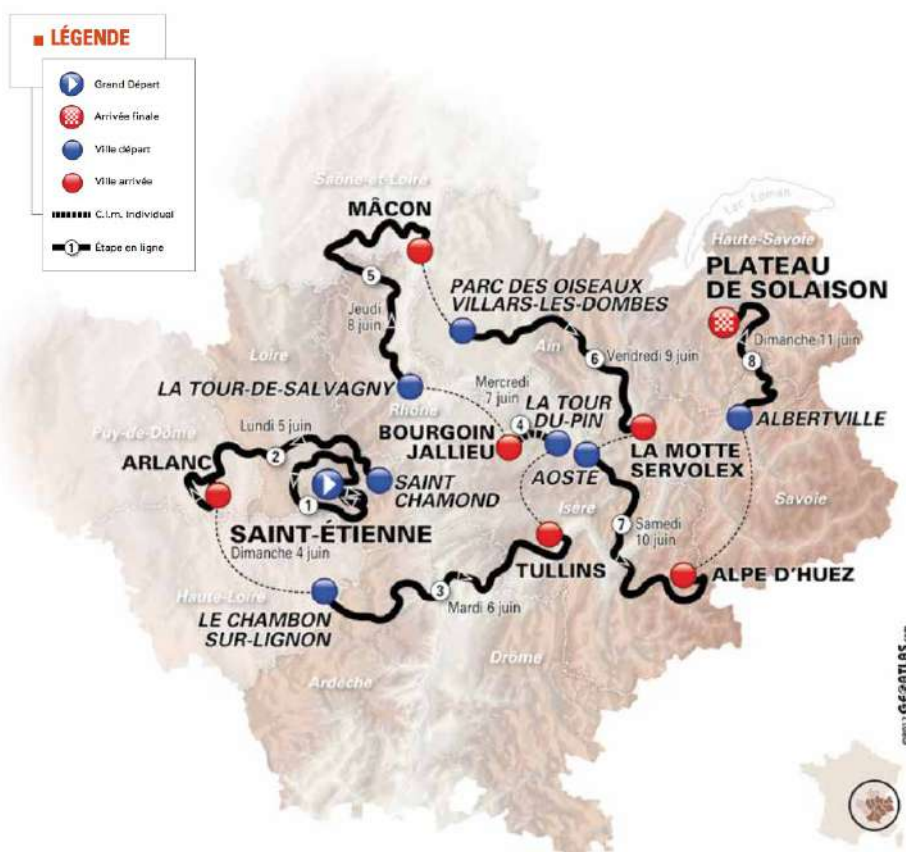
JUGOSO APERITIVO HACIA EL TOUR

Como es habitual, el Criterium du Dauphiné se encargará de finalizar la puesta a punto de los ciclistas de cara al Tour de Francia. Y este año se puede ver una carrera con matices diferentes a las de años anteriores. Por ejemplo, no habrá etapas tan plácidas para los velocistas como en años anteriores. Solo las llegadas de Tullins y Mâcon parecen 100% propicias para ellos. Las dos primeras jornadas tienen trampa: multitud de puertos de tercera y segunda categoría en un formato muy clasicómano contra el que tendrán que luchar los equipos de los más rápidos. Eso sí, la decisión de la carrera tendrá cuatro episodios: la dura crono de La Tour-du-Pin, el Mont du Chat (HC), en cuyo descenso hacia La Motte-Servolex se decidirá la primera etapa de alta montaña y las etapas del fin de semana, la primera con la ascensión a los últimos cuatro kilómetros de Alpe d'Huez (2ª), tras subir el Col de Sarenne (HC) y el desenlace final con el encadenado Saisses (1ª), La Colombiere (1ª) y la llegada en alto a Plateau de Solaison (HC). Froome, Contador, Bardet, ¿Quintana?... Los grandes vueltómanos ya miran a los Alpes

VENCEDOR 2016



CHRIS FROOME



*"Las únicas
cadenas que te
dan la libertad
son las de tu
bicicleta"*



A scenic mountain road with cyclists and snow-capped peaks. The road is paved and curves through a lush green valley. In the background, majestic mountains are partially covered in snow under a blue sky with scattered white clouds. A group of cyclists is riding along the road, with one cyclist in the foreground on the right side. The overall atmosphere is bright and clear.

PREPARANDO LA
QUEBRANTAHUESOS
MES A MES

*Escrito por Pedro García
deporteysaludfisica.com*

Estamos ya casi en plena 'competición' con el horizonte de la Quebrantahuesos cada vez mas cercano. Mayo es un mes importante porque es el que nos define como cicloturista. Dejaremos de un lado los entrenamientos tan específicos para poder hacer algún que otro simulacro de la Quebrantahuesos y así ir testeando como va respondiendo nuestro cuerpo. Es buen momento para realizar alguna marcha cicloturista –si no participaste ya en alguna- y observar tus sensaciones dentro de ella. Como les ocurre a los profesionales, la competición te da 'un punto' que no es capaz de darlo los entrenamientos.

Como siempre recordamos el descanso forma parte esencial del entrenamiento. So no se descansa correctamente el cuerpo no asimila el entrenamiento y ello no solo no nos impide progresar si no que estaremos dando paso hacia atrás. Pensamos que el tiempo de reposo es tiempo perdido, pero nada más lejos de la realidad. Incluso hay que ir buscando una semana para dedicarla a la recuperación, ya que llevamos cuatro meses de duro entrenamiento y es necesario asimilar todo los esfuerzos y despejarnos mentalmente. Esta semana de asimilación se puede 'pasear' siempre por debajo del 75% del pulso máximo.

En este mes se simulará el día de la prueba en varias ocasiones



PREPARACIÓN FÍSICA

En este mes no variaremos en exceso el tipo de entrenamiento. Mantendremos la frecuencia de cuatro días semanales siendo el sábado y domingo los más intensos en duración.

SÁBADO (simulación)

Entrenamiento de al menos cinco horas en el que simularemos la marcha cicloturista. Podremos hacer series en llano o en subida, aceleraciones progresivas, ataques. Las series serán de 30 minutos con el pulso libre y con una cadencia optima -entre 80 y 110 vueltas por minuto- con el mismo tiempo de descanso entre series que el de la propia serie. Es el día de mayor calidad por lo que es importante estar descansado a la hora de afrontar el entrenamiento.

DOMINGO (series en puerto)

Dado que la Quebrantahuesos tiene puertos largos seguiremos trabajando sobre ellos. Entrenamiento de cuatro horas buscando puertos largos con cuatro series en subida -dos series de 20 y dos de 30 minutos- con una cadencia entre 75 y 90 vueltas por minuto. En cuanto al pulso se

realizarán al 92% las series de 20 minutos y al 88% las series más largas.

El resto del entrenamiento realizaremos las series de 10 minutos cada hora con el plato grande y piñon pequeño sin pasar del 80% de las pulsaciones máximas.

RECORDANDO EL FONDO

Como en los meses anteriores cada 15 días debemos realizar un entrenamiento de fondo de entre siete y ocho horas simulando la Quebrantahuesos en cuanto a sensaciones. El pulso será libre y el ritmo deberá ser 'alegre' para que el cuerpo se acostumbre de cara al cita aragonesa.

ENTRE SEMANA

Estamos a una alta carga de trabajo por lo que entre semana seguiremos trabajando solo dos días a la semana. Como en meses anteriores si no puedes salir en bicicleta, el rodillo y o el spinning son las alternativas, pero el entrenamiento es obligatorio. El resto de los días serán de descanso, parte fundamental del entrenamiento.



1. **Simulando la carrera.** El cuerpo se ira habituando al ritmo exigente de una mecha cicloturista.
2. **La importancia del descanso.** Destinaremos una semana del mes para la recuperación.
3. **Trabajo en solitario.** Es posible que tengamos que seguir trabajando fuera de la 'grupeta'.

MARTES (alta cadencia)

Como en el mes anterior, ocho series de cinco minutos a alta cadencia -entre 110 y 120 vueltas por minuto- y con un pulso cercano al 90%. La recuperación entre series será de ocho minutos.

JUEVES (sprints)

En caso de que tengamos buenas sensaciones se realizarán diez sprints de 30 segundos a la máxima intensidad que podamos generar. La recuperación entre sprints será del doble, es decir, un minuto. La cadencia será como el martes, entre 100 y 120 vueltas por minuto.

Recuerda realizarlo si tienes buenas

sensaciones porque este tipo de entreno fatigan en exceso y el sábado es un día de entrenamiento de alta calidad.

OJO CON LAS ALERGIAS

A pesar de que el tiempo es cambiante mayo es el clásico de la floración... y las alergias. Si este es tu caso los días fuerte de alergia no fuerces el cuerpo. Tómate el día de descanso o solo una pequeña salida en bicicleta sin forzar. Sería ideal hacer coincidir la semana de recuperación con la semana donde la alergia actúa más fuerte. En caso de no ser posible, escucha a tu cuerpo.

PLANNING MES DE MAYO

SÁBADO

5 horas con series de 30 minutos intergrando todo tipo de situaciones
Cadencia entre 80-110 vpm y pulso libre
Recuperación mismo tiempo de la serie

DOMINGO

4 horas con series en subida de 20-30 minutos
con el pulso entre 88-92% del pulso cada una.

MARTES

Entreno de asimilación. 2 horas con 8 series de 5 minutos
a alta cadencia y pulso sin sobrepasar 90%
Recuperación entre series de 5 minutos

JUEVES

Entrenamiento de sprints de 30 segundos
recuepración de 1 minuto y pulso al 90%

ENTRENAMIENTO DE FONDO

Entrenamiento de 7 - 8 horas simulando el día de la prueba



DATOS DEL PUERTO

Inicio: Covadonga (AS-114) Longitud: 14 kilómetros

Desnivel: 974 metros

Altitud: 1135 metros

Pendiente media. 6,95%

Pendiente máxima: 18%

LAGOS DE COVADONGA

LA CATEDRAL DEL CICLISMO

Quizás sea esa aura de misticismo que envuelve sus curvas, recordando las grandes gestas de Pedro Delgado, Alvaro Pino o la más reciente de Nairo Quitana. O quizás sea el peso histórico que posee esta subida en el ciclismo pero es evidente que en pleno corazón de los Picos de Europa existe una 'Catedral' donde los amantes de la bicicleta vienen de peregrinaje. Los Lagos son los Lagos y el aura que emana de sus montañas es inigualable a pesar de existir puertos muchos más duros.

Aquí se escribió la historia con mayúsculas, primero con el inicio en el 722 de la Reconquista por parte de los católicos a los musulmanes y después en 1983 la Reconquista del ciclismo español. Un mismo punto, lugar de peregrinación por ende para miles de personas.

ÉPICA Y ESFUERZO A PARTES IGUALES

Hablar de Lagos de Covadonga es hablar de épica, sufrimiento y dolor, pero es también superación personal, de vencer los miedos a una montaña enclavada en uno de los paisajes más bellos que la naturaleza puede crear. El color grisáceo de las montañas se funde con el verdor de las praderas y bosques para ascender hasta el azul del cielo.

El verdadero ascenso a este coloso comienza en la rotonda de Covadonga aunque previamente ya venimos de un terreno con tendencia ascendente en una carretera de carácter rugosa. Como decíamos en la rotonda giraremos hacia la izquierda donde podremos observar la primera rampa del puerto, este será el desnivel al que nos tendremos que acostumbrar durante los 12 kilómetros de subida. No





Dureza desde el inicio. Aunque La Huesera es su zona mas dura no hay que desprestigiar al resto de la subida. Desde la rotonda las rampas son ya de una cierta entereza que nos nos abandonarán hasta la parte final de la ascensión.

si antes mirar hacia nuestra derecha y mirar hacia la 'Santina' para que nos proteja en esta terrorífica ascensión.

La primera rampa ya nos acomoda al ritmo necesario para la ascensión en la que debemos guardar toda la energía posible pues siempre tenemos en mente la terrible Huesera. La pendiente en estos primeros compases ronda el 8-9% que aumenta en las curvas de herradura. El bosque nos da una sombra que permite refrigerar nuestro cuerpo y nos impide ver lo que queda de ascensión. Bajo sus ramas afrontamos una recta que se hace interminable hasta llegar a una curva sobre un puente que nos recibe con un 12%. La respiración ya es agitada y las pulsaciones elevadas. Unos metros después llegamos al primer punto psicológico de la subida, el 'Mirador de los Canonigos' que nos da un breve pero agradecido descanso. Curva de herradura hacia la derecha y continuamos ascendiendo recuperando el desnivel del 9% que se mantiene constante durante los próximos 1.500 metros.

Las piernas se empiezan a quejar y la mente ya espera que llegue la temible Huesera para poder terminar con esta primera parte, de la que muy poco gente la toma en consideración pero en la que uno se deja unas cuantas energías y se hace larga. No en vano son cinco kilómetros.

LA TERRIBLE HUESERA

Enlazadas dos curvas vemos a nuestra izquierda un pequeño cartel verde, al acercarnos nos indica que hemos llegado a



la Huesera, concluyendo nuestro segundo punto de ascensión. La escena es de admiración y miedo. El bosque desaparece para mostrar como es esta terrible recta. Los kilómetros anteriores parecen terreno llano con lo que nos tenemos que enfrentar ahora.

Recta de 800 metros serpenteante que ronda el 12-15%. El tiempo se detiene a la vez que nuestra velocidad, las pulsaciones a máximo y las energías del cuerpo que van disminuyendo a marchas forzadas.

El puerto se abre y se puede ver con total claridad el trazado de la ascensión, dureza en estado puro.



Se termina la recta de la Huesera en una curva hacia la derecha pero el sufrimiento ni la pendiente disminuyen en demasía. De nuevo otra recta en la que si giramos la cabeza hacia la derecha podemos observar en todo su esplendor la Huesera e incluso se atisba en la lejanía la Basílica de Covadonga.

PSICOLOGICAMENTE TERMINADO

La carretera no da tregua y sigue infligiendo el castigo a quien osa conquistarla. Un giro hacia la izquierda y nos encontramos con otro muro en forma

de doble herradura. Rampa del 15% que castigan a nuestras ya débiles piernas, pero tras la curva a derecha se encuentra un descanso que se agradece enormemente. Lo más difícil de la ascensión esta superado, tercer punto psicológico a falta de cinco kilómetros para llegar a la cima.

La zona de descanso permite admirar la montaña asturiana pero enseguida una rampa del 14% nos devuelve a la realidad. Un kilómetro al 8% nos sigue debilitando pero ya podemos ir admirando las praderas verdes a nuestra derecha con la posibilidad de observar el ganado de la zona.

Superado este kilómetro tendremos una bajada de importante pendiente que termina en una curva cerrada hacia la derecha, que nos deja de nuevo frente a una pendiente ya mas benigna del 8%. Esta pendiente se mantendrá durante casi el resto de ascensión. Dejaremos atrás el pequeño precipicio a mano derecha, síntoma de que la cima ya esta cerca. Superada la recta nos deja frente a la estampa más bonita de toda la ascensión, la aparición del Lago de Enol. La carretera desciende hasta llegar al mismo borde del lago donde finalizamos nuestra ascensión. Cansados, fatigados pero con la gran satisfacción de haber doblegado a este coloso astur, cuna del ciclismo moderno.



1. Ante la leyenda. Si algo caracteriza a este puerto la Cuesta de la Huesera. Sobre esta recta se han escrito páginas del ciclismo actual. Es el punto más épico de la ascensión.

2. Espectaculares vistas. La ascensión nos deja con imagenes de una belleza infinita.

3. En plena naturaleza. Nos podemos encontrar con ganado suelto durante la ascensión.

EL NACIMIENTO DE UN COLOSO

La Vuelta a España de 1983 es una de las consideradas como las mejores ediciones -si no la mejor- de todos los tiempos. Un gran campeón como Bernard Hinault tuvo que sacar toda su clase y 'romperse' la rodilla ante el ejército imberbe de nuevos talentos españoles. Todas las etapas fueron memorables pero el debut de los Lagos de Covadonga unido a la retransmisión en directo por primera vez en la historia hizo el resto.

Carlos Machín y Rudy Pevenage fueron los primeros en probar las duras rampas del coloso asturiano. Mientras en el pelotón un Marino Lejarreta en estado de gracia se iba en solitario en los primeros kilómetros de ascensión. Con un ritmo alegre fue superando rampa tras rampa aumentando la diferencia sobre sus rivales que veían incapaces de frenar al 'Junco de Berriz'.

Los Lagos recibieron a un Lejarreta exultante que cimentaba sus posibilidades de triunfo en la ronda española. Un triunfo tan abrumador como la altura del coloso asturiano que se acaba de descubrir al mundo.





"La determinación es la regla que mide la distancia entre tú y tus metas"

DONOSTIA-BAIONA-DONOSTIA

UNA MARCHA PARA LOS SENTIDOS



Secucidos por la grata experiencia de la Marcha Bilbao-Bilbao nos volvemos a calzar las zapatillas y ponemos rumbo hacia San Sebastián para participar en su marcha cicloturista, la Donostia-Baiona-Donostia organizada por los clubes ciclistas Bera Bera y Aviron Bayonnais Omnisports.

Como ocurrió en nuestro debut, nos acoge la Sociedad Ciclista Rebonza de

Sestao con menos integrantes pero de una gran confianza, gregarios de lujo. Decidimos partir el día anterior hacia la capital guipuzcoana y son varios los imprevistos que nos ocurren: desde problemas con el portabicis, la recogida in extremis de los dorsales, hasta mi olvido de los botellines en la encimera de casa... menos mal que Alvaro estuvo al quite para prestarme uno.

Y llego la mañana del 9 de Abril en las cercanías de la playa de Gros. Lo azul del cielo nos hizo ponernos con el equipaje del verano a pesar del frescor inicial de la mañana. A las 8 de la mañana nos pusimos a dar nuestras primeras pedaladas dirección Francia junto a todo un veterano del ciclismo como es Egoi Martínez ex del Euskatel y Discovery Channel. Con nuestro primer pedaleo el sol comienza a despertarse para saludarnos. Su primeros rayos hicieron que la visibilidad no fuera del todo buena y hubo algún que otro susto en forma de frenazo. Por suerte, no hubo consecuencias.

Egoi Martínez fue el ciclista invitado por la organización

JAIZKIBEL DE BUENAS A PRIMERAS

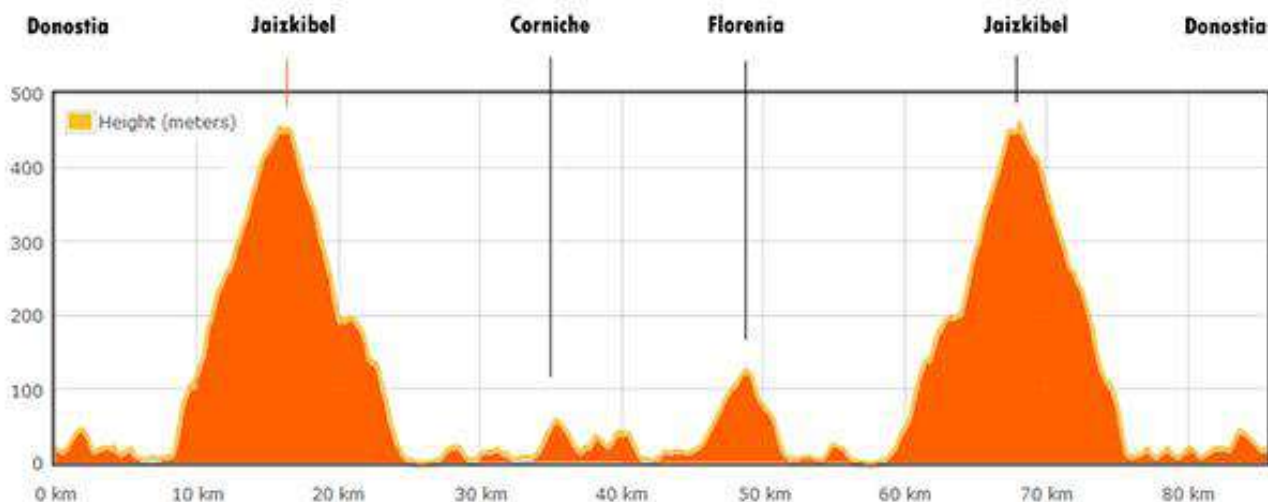
Tras unos primeros kilómetros de 'calentamiento' un giro a la derecha nos deja con el inicio del coloso Jaizkibel. 'Clac, clac', como una sinfonía se oyen el ruido de los cambios en cada una de las bicicletas para adecuarnos a las rampas. Primeras rampas duras al 8% que las piernas notan y se rebelan. "Todavía están algo frías", pienso, pero no les hago

demasiado caso. El pelotón poco a poco se va estirando y fraccionando mientras la velocidad baja y aumentan la pulsaciones. Los primeros tres kilómetros son exigentes y el frio inicial se va de un plumazo. Pasados estos tres kilómetros la recompensa es fabulosa, el puerto suaviza y las vistas que observamos son simplemente espectaculares. El Mar Cantábrico en todo su esplendor junto con la vista de la ciudad de Pasajes. No hay palabras para describirlo por lo que es mejor que uno lo suba para admirarlo.

Continuamos a buen ritmo y alegría coronando Jaizkibel mientras charlamos con un ciclista que ya participó en otras ocasiones y preguntamos como es el resto del recorrido. La carretera se estrecha un poco más y el suelo es algo más rugoso. La bicicleta se lanza dada la pendiente que tiene pero se sencillo poder trazar las curvas. De nuevo las vistas siguen siendo maravillosas, el Cantábrico y la desembocadura del Bidasoa, frontera natural entre España y Francia.

DESCENSO CAMINO A FRANCIA

Terminado el descenso cruzamos Hondarribia e Irún con la compañía de tres ciclistas de Bilbao. Con risas y buen humor atravesamos Hendaya, aunque sea anecdótico, Ciclo Magazine cruzando fronteras.



Dejamos atrás Hendaya y continuamos por la costa. Precioso paisaje que tiene el inconveniente del continuo sube y baja de la carretera que no permite tener un ritmo constante. En cuanto dejamos la costa regresamos de nuevo hacia España subiendo un pequeño puerto. El grupo se estira y el silencio solo es roto por el paso de los coches. El ritmo empieza a pasar factura aunque me encuentro mejor que al principio, sin duda el calor reinante ya hace su efecto.

El Mar Cantábrico nos acompañó durante toda la prueba

Al llegar a Hendaya rehacemos nuestros pasos y volvemos a suelo hispano que nos recibe con un copioso avituallamiento. El calor y el esfuerzo hace que me lance hacia la zona de líquidos, ¡casi un litro de bebida isotónica!. “Hay que hidratarse que ahora viene lo fuerte”, le comenté a Alvaro, al que ya se le nota el paso de los kilómetros.

Cierto es, toca de nuevo subir Jaizkibel por la vertiente que habíamos descendido. Mi mente comienza a visualizar la subida reviviendo la bajada y recordando el perfil.



“Lo duro está al final, hay que dosificar al principio”, me digo a mi mismo.

CAMBIO DE ESTRATEGIA

Pero la estrategia cambia desde el primer momento ya que la subida es cronometrada. Decidimos que cada uno suba a su ritmo y nos reagrupemos en la cima. Tras pasar por la banda electrónica, el tiempo empieza a contar, me 'despido'



de mis compañeros y aumento ligeramente el ritmo. En las primeras estribaciones coincido con un ciclista que no tenía agua, le ofrezco la mía pero gentilmente la rechaza. Él aumenta el ritmo y me descuelgo de él.

Pongo un ritmo adecuado en donde no se descontrolen las pulsaciones. Me encuentro bien y le vuelvo a alcanzar junto con otro ciclista mientras vamos pasando a varios. Finalizamos los tres la primera parte del puerto y tras un descansillo con tendencia descendente viene lo peor. El primer kilómetro al 10%, subo un piñon, me levanto y veo que voy bien porque dejó a mis compañeros de subida y voy alcanzado a otros. Inyección de moral. Miro las pulsaciones: altas pero

sin llegar al límite. “Este es el ritmo”, asiento interiormente. El calor cada vez es mas fuerte, me abro el maillot en busca de refrigerar el cuerpo. Pedal a pedal me voy saliendo de la zona arbolada y de nuevo veo el mar. “Debo estar cerca de la cima”, un pensamiento que se aúna con el ánimo de aficionados alojados en la cuneta. Creo vislumbrar la cima tras la larga recta en la que estoy. Aprieto un poco más pero

un error, la recta se convierte en interminable. “En la televisión no parece tanto”, pienso, y el esfuerzo ya es máximo. Los segundos se hacen interminables hasta que en una ligera curva a derecha veo el punto de cronometraje. Instintivamente bajó un piñon y aceleró hasta cruzarlo. Esfuerzo máximo pero muy satisfactorio. Recuperé aire mientras esperó a mis compañeros que llegan poco después.



Reagrupados todos nos hacemos la foto en el cartel de Jaizkibel con la satisfacción de que la marcha ya está hecha pues solo queda descender y llegar a Donostia con los deberes hechos y la satisfacción de acabar otra nueva marcha cicloturista.

Cruzamos la línea de meta en busca del gran avituallamiento con el que nos agasaja la organización y con gran humor nos subimos al podium como 'vencedores' de la Donostia-Baiona-Donostia, aunque todos los que la iniciaron por el simple hecho de colocarse el doral ya son vencedores.





**SEMPRE NEL
NOSTRO CUORE**