

40 años de IRONMAN



6 Marcador Lanzarote

Nº 20 Mayo

En 2018 se cumplen 40 años de la prueba deportiva más exigente del mundo: Ironman, en la que los triatletas deben nadar una distancia de 3,9 kilómetros, recorrer 180 kilómetros en bici y correr 42 kilómetros. Ironman está considerada como la prueba deportiva más dura y exigente del mundo celebrada en un solo día. Su origen se remonta cuarenta años atrás en Hawái cuando su artífice, el Infante de Marina Americano John Collins, propuso hacer seguidas las tres competiciones estrella del momento: la Waikiki Roughwater Swim de natación (4 kilómetros), la Around-Oahu Bike Race de ciclismo (180 kilómetros) y la maratón de Honolulu (42,195 kilómetros). ¿El objetivo? Encontrar al mejor atleta de entre los atletas. Al hombre de hierro cuyas cualidades físicas superasen con creces a las del resto de los humanos.

Aquella primera carrera de triatlón se celebró el 18 de febrero de 1978 y participaron quince hombres, de los cuales solo 12 llegaron a la meta. El ganador fue Gordon Haller, un taxista que completó las tres fases en 11 horas, 46 minutos y 58 segundos.



Los últimos metros son emocionantes, el dolor y el esfuerzo pasan a un segundo plano.



Gordon Haller durante una entrevista en el Club La Santa en 2015.

El ganador del primer IM fue Gordon Haller, un taxista que completó las tres fases en 11 horas, 46 minutos y 58 segundos

Así, desde 1978, el Ironman de Kona (Hawái) está considerado como el Mundial de esta disciplina. La carrera se celebra el primer sábado de octubre más cercano a la Luna llena, por lo que este año la cita será el 13 de octubre.

Ironman: distancias y pruebas

La competición Ironman consiste en nadar 3,8 kilómetros en mar abierto, recorrer 180,2 kilómetros en bicicleta, y terminar con una maratón de 42,2 kilómetros. Las tres disciplinas se realizan de forma consecutiva bajo el calor, la humedad y el viento de Hawái, con sus paisajes volcánicos y sus rectas eternas de la carretera Highway.

El tiempo límite para completar las tres pruebas es de diecisiete horas, aunque un deportista medio no suele necesitar más de doce o catorce horas.



En un IM no hay margen de error.

Ironman 2018

La franquicia Ironman cuenta con más de cuarenta eventos al año repartidos por diferentes puntos del planeta a los que acuden los mejores triatletas profesionales de la modalidad, pero también cientos y cientos de amateurs o grupos de edad.

El objetivo de participar en cada uno de los eventos es el de acumular los puntos suficientes para clasificarse para la gran cita de octubre: el Campeonato del Mundo Ironman que, como es habitual, se celebra en Kona (Hawái).

El año pasado, el campeón del mundo de Ironman fue el alemán Patrick Lange, mientras que en la categoría femenina fue la suiza Daniela Ryf la que se alzó con la victoria por tercer año consecutivo.

Ironman en España

Este año, España celebrará seis de las competiciones Ironman, lo que le convierte en uno de los países a nivel mundial con más pruebas de la franquicia: dos Ironman y cuatro 70.3 (medio Ironman). Lanzarote y Barcelona acogerán las dos pruebas de la distancia reina del triatlón. El 26 de mayo se disputará el Club La Santa Ironman Lanzarote, el evento más antiguo de la fran-

El de Lanzarote está en la lista de los cinco de mayor dificultad. Y otro con méritos para serlo es el Isklar Norseman Xtreme, en Noruega

quicia Ironman en Europa y el segundo del mundo (solo por detrás de Hawái); mientras que el 7 de octubre tendrá lugar el Ironman Barcelona, el más rápido de España, donde se ha conseguido bajar de ocho horas en categoría masculina.

Las competiciones de medio Ironman abrieron el calendario nacional con Marbella en el mes de abril. En mayo se disputarán las carreras en Mallorca y Barcelona y en el mes de octubre Lanzarote acogerá el último 70.3 del año.

¿Cuál es el Ironman más duro?

Hay opiniones diversas. El de Lanzarote, en cualquier caso, está en la lista de los cinco de mayor dificultad. Y otro con méritos para serlo es el Isklar Norseman Xtreme, en Noruega. La salida es a las 4 de la madrugada en un ferry. Los ultrafondistas saltan al fiordo de Eidfjord para nadar los 3800 metros con el agua por debajo de los 10 grados. Luego les esperan 180 kilómetros en bici

a través de cinco montañas y el maratón, que concluye en una cima montañosa.

Ironman: preparación

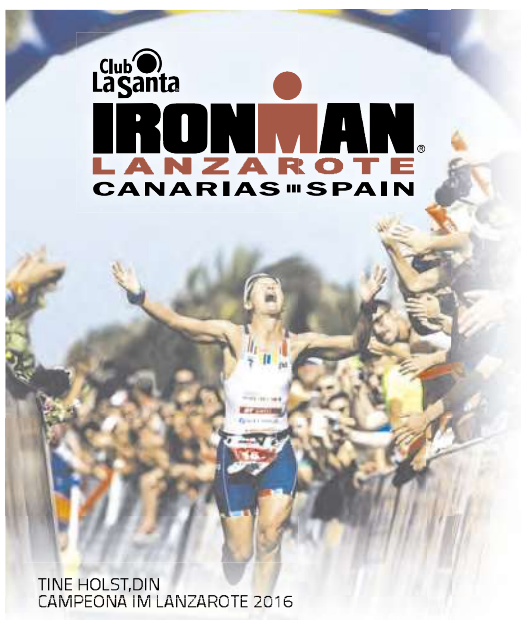
Ironman es la carrera más dura del mundo que combina la exigencia de cada una de sus tres disciplinas, por lo que la preparación previa es vital no solo para conseguir clasificarse y poder participar en ella, sino también para terminarla sin sufrir contratiempos. No basta con entrenar durante un par de meses, sino que hay que hacer una previsión de varios años. Algunos han entrenado incluso durante veinte años antes aventurarse a correr en Kona. Los expertos aconsejan además que se empiece poco a poco, es decir: primero con maratones, por ejemplo, después con duatlón y, finalmente, con triatlón.

En el proceso de preparación hay que incluir también la compra de material. No basta con querer correr, también hay que poder. De nada sirve entrenar si luego no podemos contar con una ropa y bicicletas adecuadas. Aunque, para alguien que se inicia en la materia, el objetivo más cercano debe ser el acondicionamiento del cuerpo y la mejora de las cualidades físicas.

XVII IRONMAN LANZAROTE

La XVII edición del triatlón Club La Santa Ironman Lanzarote de larga distancia congregará el sábado, 27 de mayo a más de 1.500 triatletas de 50 nacionalidades que afrontarán el reto de completar un recorrido que suma más de 200 kilómetros. Los "hombres y mujeres de hierro" deberán completar primero un segmento de natación de 3,8 kms para luego recorrer 180,2 kms en bicicleta por la zona volcánica de la isla, finalizando con un maratón de 42,2 kms donde pondrán a prueba su enorme resistencia y corazón ante las altas temperaturas.

La competición dará el pistoletazo de salida el sábado, 27 de mayo, a partir de las 07:00 horas, con salida y llegada en la zona turística de Puerto del Carmen, en el municipio de Tías, el Club La Santa Ironman Lanzarote estará representado por más de cincuenta profesionales del triatlón.




TINE HOLST, DIN
CAMPEONA IM LANZAROTE 2016

"NO HAY  MÁS DURO"
JESSE THOMAS, USA. CAMPEÓN DEL IM LANZAROTE 2016

26 DE MAYO
07:00, PUERTO DEL CARMEN, LANZAROTE

 ironmanlanzarote.com

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

 [ironman_lanzarote](https://www.instagram.com/ironman_lanzarote)

 [IMLanzarote](https://twitter.com/IMLanzarote)

#IMLanzarote

Foto: Diego Santamaria
IRONMAN y M-dot son marcas registradas de World Triathlon Corporation.

