

Miércoles, 10 marzo 2010

PUBLICIDAD

Ivan Raña: "No me arrepiento de haber probado en ciclismo pero echaba de menos el buen rollo del triatlón"

★★★★★ Puntúa la entrada



El magnífico triatleta gallego quiso formar parte del pelotón profesional de ciclismo, fue una experiencia dura, ahora vuelve a su habitat natural, el triatlón y todos los amantes de este deporte se lo agradecen. En esta entrevista exclusiva con Diario del Triatlón se desnuda ante los lectores y cuenta esta aventura y su vuelta al tri con vistas a Londres 2012.

A principios de 2010 se produjo una gran noticia para el triatlón español. Ivan Raña, campeón del mundo y de Europa y dos veces diploma olímpico, anunció que



volvería a competir en el deporte que le había hecho estrella mundial abandonando de esta forma su experiencia de un año en el mundo del ciclismo en las filas del Xacobeo. Ahora el triatleta gallego será presentado mañana por el Arcade Inforhouse, antiguo Bricosa club con el que dio sus primeras brazadas, sus primeras pedaladas y sus primeras carreras. Gracias a su vuelta, España tiene una opción más de medalla en Londres 2012.

P. ¿Por qué vuelves al equipo de tu adolescencia?

R. Sobre todo porque no me exigen casi nada sólo que corra la Liga de Clubes, la Copa del Rey y el Campeonato de España. No me suele gustar militar en equipos porque no me gusta fallar a nadie pero aquí tengo libertad total.

P. ¿Qué te traes del ciclismo?

R. Sobre todo mucha experiencia. Este año en el ciclismo me ha ayudado a conocerme un poco más. Ahora tengo la mente más abierta.

P. Los triatletas le dan fuerte a la bici pero hay alguna diferencia con el ciclismo.

R. Una no, la ostia. El ciclismo es un oficio que tienes que aprender. Por ejemplo sólo bajar a por agua, preparar un sprint, la tensión es constante. La gente se cree que el ciclismo es sólo dar pedales pero en una etapa hay mucho trabajo que no se ve y está ahí.

P. En este año pudiste seguir entrenado la carrera a pie y la natación.

R. Intentaba nadar al menos 1.000 metros un día a la semana pero no podía todas las semanas, con respecto al atletismo llegué a estar 5 meses sin poder hacer una sola carrera.

P. ¿Por qué?

R. Por qué. Después de estar todo el día entrenando ciclismo, cumpliendo en carreras que duran 5 horas cuando los triatlones olímpicos son 2 horas solamente tú crees que a mi cuerpo le quedaban fuerzas para ponerme a correr.

P. Esto te ha hecho que tengas problemas de adaptación ahora.

R. Al principio sí, pero en un par de semanas conseguí adaptarme bien. Tuve que tener mucho cuidado sobre todo con el tema de a carrera a pie con los impactos en el suelo los tendones y la espalda sufren mucho y tienes que tener cuidado.

P. Con el ciclismo habrás ganado fuerza para la bici, pero... ¿has perdido velocidad en las otras dos disciplinas?

R. No mucha. Como punto positivo del ciclismo me traigo un mayor fondo físico y que soy un deportista más eficiente. En la carrera a pie sólo estoy unos pocos segundos por kilómetro más lento que cuando me marché pero me encuentro mejor que en las pretemporadas de otros años antes de probar en el ciclismo. En el Campeonato de España por Autonomías me probaré.

P. ¿Vuelves contento o decepcionado?

R. Estoy contento de volver al triatlón pero no me arrepiento en nada de mi experiencia en el ciclismo. Volvería a repetirlo sin dudarlo. Pero echaba de menos el buen rollo que hay en el triatlón. En el ciclismo sin hablar un mal ambiente es distinto. No conoces el mundo de la misma forma y en mi opinión la gente es más cerrada. Yo cuando viajo a competir por las distintas ciudades del mundo si en tengo un amigo en una me quedo a dormir en su casa. Estas relaciones de amistad no son posibles en el ciclismo, en el hotel de concentración están todo el día hablando de bicis y esas cosas (entre risas).

P. Al estar una año alejado de la elite has perdido tu beca

R. No, en los de Pekín fui quinto y seguiré teniendo mi beca.

P. Iván Raña es un deportista exigente, ¿Qué metas te pones en las primeras pruebas?

R. Me quedaría contento con estar al nivel de cuando lo dejé. He entrenado muy duro en estos meses pero mi cuerpo tiene que responder ahora. Tengo que volver a adaptarme tras el paso por el ciclismo.

P. Adaptarte, ¿Hay tanta diferencia?

R. Los dos deportes son duros pero el ciclismo es más agresivo. En el triatlón la gente se respeta más, mientras que en la competición en ciclismo la tensión es brutal, te la vas jugando todo el día, no sólo tienes mucho cansancio físico en el aspecto mental también estas todo el rato trabajando.

P. Tu eres campeón del mundo y de Europa de triatlón, ¿esto hizo que te respetasen más en el pelotón?

R. Que dices, yo sólo notaba que la gente se interesaba por mí por el tema de "mira el campeón de triatlón", pero cuando comenzaba una carrera y tocaba abrir gas, Ivan Raña era uno más. Se olvidan de ti, y si te tienen que cerrar en una cuneta te cierran. a esto no está acostumbrado un triatleta.

P. ¿Cómo fué tu primera sensación en una carrera ciclista?

R. Yo flipaba. En una etapa normal no se bajaba de 35-40 km/h y me decía "pero coño es que estos tíos van en moto". La verdad es que al principio me tocó sufrir. Cuando me tocó mi primer sprint y ví la velocidad que cogían me quedé alucinado. Sólo para seguir al pelotón me costaba muchísimo.

P. ¿Te llevaste algún susto?

R. Si sólo fue uno. El triatlón exige mucho pero la tensión en el ciclismo te mata al principio. yo fui aprendiendo a base de sustos, y eso que dentro de los triatletas soy de los que mejor manejan la bici.

P. Esas etapas de 200 km. ¿te han hecho pensar en dar el salto al Ironman en el triatlón?

R. El Ironman lo tengo en la cabeza y el triatleta olímpico que diga lo contrario miente. A todos nos gustaría ganar en Hawaii. La verdad es que esta idea me motiva. Pero primero quiero intentar ganar una medalla en Londres y después me pasaré a la larga distancia. De momento voy a hacer un 70.3 (medio ironman) en Miami en octubre pero sin que me afecte a mi preparación de cara a los Juegos.

P. ¿Te ves con opciones para Londres?

R. Hombre claro, sino para que sigo haciendo la distancia olímpica. Si no creyese en mis posibilidades ya habría empezado a hacer Ironman. Estoy muy motivado y a mis 30 años me veo más joven que cuando tenía 25.

P. ¿Cuándo vas a competir por primera vez con la elite?

R. El 28 de marzo en Mooloolaba (Australia), si consigo quedar entre los 30 primeros estaría contento.

P. Cuando te marchaste había gente muy buena pero en tu regreso te encuentras con los mismos más un fenómeno llamado Alistair Brownlee ¿Qué te parece este triatleta?

R. Es muy bueno y ya lo ha demostrado. Siempre entrena y compite muy duro esto seguro ha hecho que se lesione. Lo que hizo el año pasado es impresionante pero a todos los deportistas alguna vez les llega un bajón y a él también le pasará. es imposible dominar todos los años en un deporte como el triatlón.

Tú que has practicado los dos deportes, ¿Qué te parece el reto que hicieron Chris Lieto (segundo en Hawaii en 2009) y Lance Armstrong en mes pasado?
Que me cuesta creer el reto. Yo sé como va un ciclista en una crono de 20 kilómetros como fue esa y es imposible que sólo le saque 9 segundos al triatleta. En una distancia más larga el triatleta puede tener alguna opción pero en 20 km y con Armstrong ni de coña. Si ves a Cancellara, Contador o Armstrong en una crono como los he visto yo pensarías lo mismo. Si esto fuese verdad Lieto se pasaría al ciclismo, donde hay más dinero que en el triatlón.

P. Hablando de Armstrong, ¿Crees que podría ganar en Hawaii?

R. La capacidad de sufrimiento que tiene Armstrong dudo que la tenga ningún triatleta. esto es un punto muy a favor paa él. Si al final se pasa a los Ironmans cuando deje el ciclismo lo hará para ganar de eso no me cabe duda. Es un supordotado para el ciclismo y para otros deportes.

P. Por último Iván cuéntame alguna cosilla curiosa en tu regreso.

R. te perecerá raro pero después de estar todo un año encima de una bici cojo la de triatlón y digo, "que es esto". Tardé dos semanas en poder adaptarme de nuevo a las zapatillas y la nueva bici.

P. Perdona y con esto ya termino, ¿Qué bici es mejor la de los ciclistas o la de los triatletas?

R. La de los triatletas. Nosotros nos podemos permitir tener la mejor de lo mejor mientras que en el ciclismo todo un equipo lleva las mismas máquinas para que no haya problemas con los recambios, ellos no se hacen las bicis tan a la carta como nosotros.

¡Deje su comentario!

Email (No será publicado):

Nombre:

Comentario:

Comparte esta noticia

Enlace permanente:
http://diariodeltriatlon.es/not/394/ivan_ranya_no_me_arrepiento

1 Comentario

Comentario enviado por: **lorenzo**

Fecha: **Jueves, 11 marzo 2010 a las 00:13**

" es bueno para este deporte y cualquier otro, que gente como ivan regrese. Bienvenido, y a luchar por las medallas aunque esten dificiles... unn abrazo crak!! "

