



EL OJO DEL LINCE
Luis Ángel Maté

CONTRA TODOS Y
CONTRA TI MISMO

Hoy volvemos a la rutina de la competición con una contrarreloj larga. Para los especialistas y para los que tengan que pelear los puestos en la clasificación general **será una jornada muy importante porque habrá diferencias.** La contrarreloj es una lucha contra uno mismo, saber poner el cuerpo al límite del esfuerzo y pelear por aguantar el máximo tiempo posible ese nivel de esfuerzo. Las cronos cuando se disputan a tope son siempre esfuerzos al máximo de lo que puede soportar tu organismo y **muchas veces es precisamente la cabeza la que te hace ir más allá de lo que piensas que puedes soportar e ir más lejos en tu esfuerzo** para poder

LAS CRONOS SON COSA DEL CICLISTA, PERO TAMBIÉN DEL EQUIPO Y SU TECNOLOGÍA arañar unos segundos. **Son también técnica para saber rodar lo más eficientemente posible** y aprovechar

de la mejor manera cada vatio. **Y son también tecnología de última generación;** todos los fabricantes se afanan en buscar los mejores materiales para lograr esas ganancias marginales que en muchas ocasiones marcan la diferencia.

Todo esto es determinante, pero las cronos, independientemente de tener más o menos facilidades para rodar o ser más o menos especialista, **se ganan en casa, entrenando y preparándolas a conciencia e invirtiendo muchas horas de entrenamiento.** Es un trabajo del ciclista pero también del equipo buscando los materiales más eficientes para cada atleta. Así que esta tarde veremos quién ha hecho mejor los deberes y quién puede sacar tajada de **una crono larga que marcará el final de la carrera.**

Para muchos otros **corredores del grupo,** para aquellos que no disputen ni la general ni la etapa, la entrada en **la última semana será más sencilla,** no ya físicamente —la crono la tienen que hacer como todos y además a buen ritmo— sino sobre todo psicológicamente, sin la presión y el estrés de tener que hacer un buen resultado. ●

MIGUEL A. LÓPEZ

“CUANDO ESTOY BIEN NO ME AGARRAN”

La revelación de esta Vuelta habla con MARCA de sus posibilidades en la última semana de carrera y de lo mucho que le queda por disfrutar

FERNANDO LLAMAS
LAGUARDIA

Sentado en un sillón del hotel donde se hospeda su equipo, el Astana, en el segundo día de descanso, Miguel Ángel López (Pesca, Boyacá, 1994) habla con seguridad y no demasiadas palabras, pero sí claras.

Pregunta. Es una lástima que perdiera tiempo en las primeras etapas.

R. No pasa nada. Vine a la Vuelta para ver cómo podía rendir en tres semanas de carrera. El año pasado vine con esa intención pero duré tres días por las caídas. Quería ganar una etapa y ya llevo dos victorias y estoy en el *top ten*, por lo que estoy contento.

P. ¿A qué se debió esa pérdida de tiempo inicial?

R. Pues que no venía preparado, llevaba 20 días corriendo después de la lesión de tibia y peroné y la del dedo pulgar en la Vuelta a Suiza (junio). En los últimos días me voy sintiendo mejor, voy de menos a más. Pero sigo sin saber cómo puedo responder en la última semana.

P. La crono de hoy no le permitirá seguir avanzando. ¿O sí?

R. No es la más adecuada para mí pero estoy en forma. También debe tener en cuenta que no disputo una contrarreloj desde la última etapa de la Vuelta a Suiza 2016 (ganó la carrera helvética y se defendió en esa etapa final). Y era de sólo 16 kilómetros con algún repecho que no me venía mal. Vamos a ver qué pasa mañana (por hoy).

P. ¿Cree en sus aspiraciones de podio?

R. Todo está por jugarse. Fundamentalmente, dependerá del resultado de la contrarreloj. Me voy a concentrar en ella y la haré a tope, a ver qué piernas me encuentro y cómo lo hacen los rivales.

P. Ya le habrán dolido hoy, tras el esfuerzo de Sierra Nevada.

R. Ya lo creo, y además con el traslado. Llegamos al hotel tarde, como a las 11. Pero a todos les pasará más o menos lo mismo que a mí.

P. De todas maneras ha sido exagerado. Usted, cuando ataca es que ni le ven.

R. Viene de lejos. Yo empecé tarde en el ciclismo, en 2011, y con una bicicleta de mountain bike. Y siempre ha existido eso, aunque por desgra-

cia pocas veces he conseguido estar a este nivel, porque luego han venido problemas, caída, lesiones. Pero cuando arranco no me agarran. En 2016 lo hice en la Vuelta a Suiza. Antes, en 2015, debuté con el Astana y era un recién llegado, era muy difícil brillar de golpe en el WorldTour.

P. El futuro de Colombia parece que está entre usted y Egan Bernal, también 'biker'.

R. Pero él competía a alto nivel. Y yo ganaba carreras en mi pueblo y poco más. Luego me animaron a comprarme una de carretera y sí fui rápido.

P. Vive en Colombia

R. Voy a competir a Europa y me vuelvo a casa. Vivo solo con mi entrenador, Rafael Acevedo. Tengo pareja, pero no vivo con ella. ●



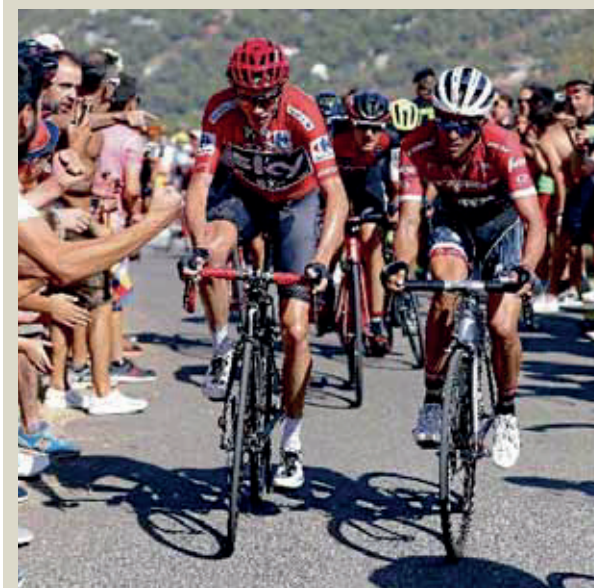
Miguel Ángel López (23), ayer en Laguardia.



ENTRÉNATE PARA LA VIDA
Patricia Ramírez @Patri_Psicologa

AFICIÓN, NEURONAS ESPEJO Y SUBIDA A SIERRA NEVADA

Quien conoce la carretera de Sierra Nevada en Granada sabe que sus cuestas son infernales incluso subiéndolas en coche. **Viendo el domingo la Vuelta conseguías empatizar con el sufrimiento de los ciclistas en su proeza por subir la altitud de 2.500 metros.** Sufías con cada pedalada, sufrías con el sudor de sus caras, sufrías cada vez que alguno reventaba, pero también te contagiabas del entusiasmo de todos los que acompañaban a los ciclistas en su ascensión. Aficionados al borde la carretera, jaleando, animando, gritando, transmitiendo entusiasmo. Gritos de “vamos, vamos, fuerte, va, va, va” se escucharon oyendo durante toda la subida. Personas que, soportando el calor de las cuatro de la tarde de Granada, estaban al pie del cañón para sumar en la medida de lo posible. **Personas entusiasmadas que se contagian del esfuerzo de los ciclistas.**



Froome (32) y Contador (34) en plena ascensión.

LUIS ANGEL GÓMEZ

BENDITAS NEURONAS ESPEJO

Las neuronas espejo permiten ponerte en el lugar de los demás. Consiguen que las personas nos podamos relacionar desde la empatía, consolar al que sufre y animar a quien necesita aliento. Las neuronas espejo transportan a los aficionados a pie de carretera, **consiguen que se emocionen con sus ídolos y sientan el esfuerzo que están haciendo en la subida.** Y esas mismas neuronas espejo les llevan a gritar con fuerza para animar, para motivar, para apoyar para que sus ciclistas no pierdan el poco aliento que les queda.

Como deportista, sentir esa empatía, esa fuerza y ese apoyo es vital. Suma, motiva, enriquece, emociona, y facilita que saquen de sí mismos lo que ni ellos imaginan que tienen. Porque cuando te sometes a un sobreesfuerzo de este calibre, llega un momento en el que no sabes si *arre* o si *soo*. La afición está esperando algo de ellos y agradecen el esfuerzo al que se someten encima de la bicicleta. Sus gritos son la energía para seguir luchando en esa subida.

NOS NUTRIMOS DE VALORES

Cualquier persona que ha corrido una carrera popular, no siendo deportista de alto rendimiento, no ganándose la vida con la carrera, se emociona con aquellos que aplauden desde la acera cuando les ven pasar. **En ese momento, a pesar de ir agotado, los aplausos te empujan.** Ese sentimiento de acompañamiento, además de motivar, es solidario. Sentir a los aficionados es sentirte respaldado y valorado. De alguna manera, ellos dan sentido a tu esfuerzo. Ahí fuera hay alguien que te está diciendo “valoro tu talento, tu sacrificio, me gustaría ser como tú y me emocionas”. Entre el aficionado y el deportista se establece una relación de simbiosis: dos personas que se emocionan mutuamente y que se necesitan para tener un momento pleno. Unos transmiten valores como el esfuerzo, la perseverancia y la lucha, y los seguidores contagian otros valores como son la generosidad y el agradecimiento. #eschulalavida. ●

LA VUELTA EN BREVES

CHRIS FROOME NO SE FÍA DE LOS CORREDORES EXPLOSIVOS

Aunque la contrarreloj de hoy le va como anillo al dedo no se fía. “En la Vuelta puede pasar de todo, es una carrera que premia a los atacantes, muy explosiva”.

VINCENZO NIBALI CREE QUE PUEDE PERDER MENOS DE UN MINUTO

Los cálculos más optimistas de Vincenzo Nibali para la contrarreloj de hoy le dejarían “unos 40 segundos” de pérdida con respecto al líder Chris Froome.

ILNUR ZAKARIN SE CONTENTA CON SEGUIR EN PUESTO DE PODIO

El ruso del Katusha, tercero de la general, cree que “la última semana puede cambiarlo todo, pero me encuentro en forma para la montaña. Si sigo tercero tras la crono, feliz”.