



Presentaron el Campeonato de España Aintzane Pérez, Óscar Rubio y Elena Cereceda, de la Oficina de Prevención de Residuos; Fernando Mendoza, alcalde de Arguedas; Rubén Goñi, director del INDJ; Manolo Domínguez, concejal de Arguedas, y Ander Villanueva, presidente de la FNC.

Cinta compostable y taberna de agua para reducir los residuos

El Campeonato de España de mountain bike de Arguedas servirá también para poner en marcha medidas que intenten prevenir los residuos. Así lo explicaron tres técnicos de la Oficina de Prevención de Residuos y de Impulso a la Economía Circular. La coordinadora de la entidad Aintzane Pérez explicó que se busca, en colaboración con el INDJ y las federaciones, reducir los residuos en los eventos deportivos. De hecho, en el caso de Arguedas, se va a utilizar una cinta compostable y se instalará una taberna de agua. “Queremos probar la cinta y ver si es práctica y si se composta en caso de que quedara en el campo. Además, con la taberna de agua, buscamos reducir los plásticos”.

Villanueva destacó que se quiere dar visibilidad a este deporte. Por ello, se podrá seguir en directo en *streaming* a través de la página de Facebook del campeonato y de la Federación Española de Ciclismo. También se instalarán pantallas gigantes en diversos puntos del recorrido.

El presidente de la Navarra estuvo acompañado en la presentación del campeonato por Rubén Goñi, director en funciones del Instituto Navarro de Deporte y Juventud; Fernando Mendoza y Manolo Domínguez, alcalde y concejal de Deportes, respectivamente, del Ayuntamiento de Arguedas, y Aintzane Pérez, Óscar Rubio y Elena Cereceda, de la Oficina de Prevención de Residuos y de Impulso a la Economía Municipal. Goñi explicó que el circuito sobre el que se va a desarrollar la prueba está “bien diseñado, es técnico y mira a la Copa del Mundo”.

El primer edil de Arguedas destacó el vínculo de su localidad con el ciclismo, en concreto, con el de mountain bike. “Se trata de un pueblo que vive la bicicleta. Se disputó la edición 22 de la Extreme Bardenas y el Club Ciclista Arguedano, el organizador, ha alcanzado los veinticinco años. Arguedas se ha convertido en la referencia de la BTT deportiva y turística”. El Campeonato de España de mountain bike que la Federación Navarra de Ciclismo comenzó a preparar en octubre de 2018 empezará a rodar el viernes a las 18 horas.

# Arguedas, epicentro de la BTT

## Unos 800 'bikers' disputan el campeonato nacional desde el viernes

**En la prueba de mountain bike participan ciclistas desde la categoría juvenil hasta máster 60**

**El circuito que acoge la cita hasta el domingo cuenta con 5.100 metros de cuerda y fue descrito como “técnico”**

**IRACHE CASTILLO** Pamplona

Arguedas toma este año el relevo a Madrid y será el escenario en el que se decidan los campeones de España de mountain bike. Desde este viernes, los mejores 'bikers' a nivel nacional se citan en la localidad de la Ribera para disputar el Campeonato de España. La prueba, a la que acudirán unos ocho-

cientos deportistas, tendrá lugar en tres días viernes, sábado y domingo. Participan ciclistas desde juveniles a elite y máster 60.

El campeonato de España se disputa en un circuito de 5.100 metros, muy técnico. En la prueba absoluta femenina, el título se puede decidir en un pulso entre la madrileña Rocío del Alba y la catalana Claudia Galicia. Sin embargo, en la masculina, la disputa se encuentra más abierta. El presidente de la Federación Navarra de Ciclismo, Ander Villanueva, que participó ayer en la presentación del campeonato, señaló que el andaluz David Valero puede llegar con más opciones tras la última prueba de la Copa del Mundo en la que participó. “Fue el más destacado de todos los españoles. También lo hizo bien el riojano Carlos Coloma. Llegan con opciones a Arguedas el gallego Pablo Rodríguez, el valencia-

### Los horarios

#### VIERNES, 19 DE JULIO

Relevos por selecciones autonómicas 18 h

#### SÁBADO, 20 DE JULIO

Máster 40-50-60 masculino 9 h  
Máster 30 masculino 10.45 h  
Sub23 masculino 12.45 h  
Sprint eliminator De 19 a 21h

#### DOMINGO, 21 DE JULIO

Júnior masculino 9 h  
Elite y todas las categorías femeninas 10.45 h  
Elite masculino 12.45 h

no Sergio Mantecón... Está más abierta la categoría masculina”.

En cuanto a la participación navarra, el presidente de la federación indicó que serán unos ochenta

bikers locales los que tomen la salida, a la espera del cierre de las inscripciones. “Tenemos opciones en la prueba juvenil femenina con Estíbaliz Sagardoy, del Club Ciclista Iturrotz”, indicó.

#### Disciplinas recientes

El viernes tiene lugar una prueba diferente: el relevo por selecciones autonómicas. “Cada selección tenemos que presentar un elite, un sub23, un júnior y una representante femenina. Cada uno de ellos da una vuelta al circuito y se relevan un testigo. Además, el sábado por la tarde se disputa el *sprint eliminator*. Se oficializó hace siete u ocho años. Es más espectacular porque salen cuatro ciclistas a la vez y funciona por eliminatorias. También hay en juego un título de campeón”, explicó. El domingo se reserva para las categorías UCI a partir de las 9 horas.

## LA PÁJARA: CUANDO ETXAURI SE CONVIERTE EN EL TOURMALET

### 24 HORAS EN BICI

Javier Iriberrí



**C**ONTABA el ciclista escocés David Millar en su libro *Pedaleando en la oscuridad* que, en uno de los últimos entrenamientos antes del Tour del año 2000, tuvo que volver a su casa de Biarritz en taxi.

Se había pillado un pajarón monumental y no tenía fuerzas para acabar el entrenamiento encima de la bicicleta. A los días ganaba el prólogo del Tour de Francia en Futuroscope ante Lance Armstrong y se vestía con el maillot amarillo de la prueba.

El año pasado pillé por detrás a Vasil Kiryienka, el corredor del entonces Sky, campeón del mundo contrarreloj. Subía parado por la variante de Orkoien, con la ropa blanca de la sal que produce el sudor. Volvía fundido de un duro entrenamiento, muy despacio, tan despacio que tuve que bajar el ritmo para no pasarlo. Eso sí subía con el plato grande, que “El Kiry” es mucho “Kiry”.

Cuando te viene a visitar el llamado “Tío del mazo”, da igual que seas un ciclista profesional, un cicloturista o un juvenil de la vida. Te atiza tan fuerte que te deja fundido, incapaz de mantener una mínima velocidad.

Normalmente viene con la consecución de varios entrenamientos fuertes. El final del último día suele ser peligroso. El cuerpo acumula varias palizas y la línea que te separa de la fatiga total es cada vez más fina y, en un momento, estás vacío, sin fuerza para pedalear.

Llevaba tiempo sin pillar una buena pájara así que este domingo me tocó. La semana había sido intensa de entrenamientos y el del sábado lo había sacado adelante

con bastante esfuerzo, quizás demasiado. Así que, el domingo, en un claro error, decidí alargar la vuelta de 4 horas por Guirguillano y Etxauri, y de allí, por Salinas de Oro. Ya de vuelta, llegué mi hora.

Tampoco me preocupé mucho. Era terminar de subir Etxauri y a casa poco a poco. Hasta me hizo gracia verme así. Me acordé que justo unas semanas antes había acompañado a los cicloturistas del Tenis que venían ayudando a un compañero con un pajarón parecido al mío. A aquel cicloturista la pájara le había venido por poco entrenamiento y a mí, al revés, por entrenar demasiado. El resultado, el mismo. Etxauri se nos hizo el Tourmalet a los dos; los dos a

10 kilómetros por hora.

Es cierto que ahora está todo mucho más medido y ajustado, tanto en entrenamientos como en competición. Las series y las zonas de potencia y pulso mandan en la alimentación y suplementación de esos días y es difícil fallar. Pero pasa y cuando pasa no se libra nadie, ni Kiryienka, ni David Millar, ni los cicloturistas del Tenis, de Iruñako, de Orkuci o los veteranos de Unión Ciclista Navarra, nadie.

Así subí yo Etxauri, a 10 kilómetros por hora, con mi título de Ultrafondista, dando pena a la tristeza.

Javier Iriberrí Ultrafondista