

Primoz Roglic se lleva la Tirreno por 31 centésimas



• El ciclista del Jumbo batió a Adam Yates en la contrarreloj

AGENCIAS San Benedetto

El esloveno Primoz Roglic (Jumbo-Visma) ganó ayer la primera Tirreno-Adriático de su carrera, al arrebatarle por un solo segundo la camiseta "azul" de líder al británico Adam Yates (Mitchelton-Scott), en la contrarreloj final.

Roglic llegó a la crono final, de 10,05 km con salida y llegada en San Benedetto del Tronto (Marcas, centro), con 25 segundos de desventaja respecto a Yates; pero los recuperó este martes con una gran prestación, acabada en 11 minutos y 36 segundos, lo que le permitió hacerse con el triunfo en la general.

CLASIFICACIONES

Etapas	
1. Victor Campenaerts (Lotto)	11:23
2. Alberto Bettiol (EF)	a 3
3. Jos Van Emden (Jumbo)	a 4
General	
1. Primoz Roglic (Jumbo)	25h28:00
2. Adam Yates (Mitchelton)	a 1
3. Jakob Fuglsang (Astana)	a 30
4. Tom Dumoulin (Sunweb)	a 1:25
5. Thibaut Pinot (Groupama)	a 2:32



El Team Sky, en el podio final de la última edición de la París-Niza en la que ganó Bernal.

EFE

Ineos releva a Sky

La industria química del multimillonario británico Ratcliffe se hará con el equipo ciclista desde mayo

AGENCIAS Londres

El equipo Sky de los ganadores del Tour de Francia Chris Froome y Geraint Thomas y de la joven promesa colombiana Egan Bernal llevará a partir de mayo un nuevo maillot con el nombre

del gigante de la industria química británica Ineos. La formación más poderosa del pelotón mundial anunció ayer el acuerdo con el fundador del grupo industrial y hombre más rico del Reino Unido, Jim Ratcliffe (66 años).

Ineos, cuya sede central está en Gran Bretaña, será el único propietario y continuará financiando el equipo dirigido desde su creación en 2010 por Dave Brailsford, que ahora se llamará Team Ineos y que se estrenará en el pelotón el 2 de mayo en la Vuelta a Yorkshire. El grupo respetará

todos los contratos de los corredores de la plantilla.

"El ciclismo es un gran deporte en el que el aspecto táctico es importante y que gana popularidad alrededor del mundo", declaró Jim Ratcliffe, propietario de Ineos, con una fortuna estimada en 24.500 millones. "Ineos está encantada de tomar la responsabilidad de gestionar un equipo de tal calibre profesional", añadió.

En sus nueve años, el Team Sky se ha convertido en el gran dominador del pelotón mundial con seis victorias de los últimos 7 tours.

Pedaladas

PROFESIONALES Tres navarros toman parte desde hoy en la Vuelta al Alentejo

Tres ciclistas navarros participan desde hoy y hasta el domingo en la Vuelta al Alentejo en Portugal. Son Enrique Sanz (Euskadi-Murias), Josu Zabala (Olivairense) e Ibai Azurmendi (Euskadi) con seis etapas en línea y una contrarreloj de 8,5 kilómetros. DN

MOUNTAIN BIKE Javier Sein (Metalgraf) repitió victoria en la Copa Caja Rural

El domingo se disputó la segunda prueba puntuable para la Copa Caja Rural BTT 2019 en la localidad de Falces en la que se impuso de nuevo Javier Sein (Metalgraf). La carrera se disputaba en un circuito de 5 kilómetros que ya se estrenaba el año pasado, pero esta vez con el terreno seco, lo que ha provocado una carrera muy rápida. La próxima jornada será el 5 de mayo en Ayegí.

CLASIFICACIONES

Absoluta	Javier Sein (Metalgraf)
Féminas	Corina Mesplet (Ciclo)
M30	Dani Armendáriz (Jofemar)
M40	Patxi Cía (Faster)
Junior	Adrián Los Arcos (Txirrintxa)
Cadetes	Urtzi Elissandre (Saltoki)
Open fem	Nahia Polo (Urkia)

LA CABEZA DEL ULTRAFONDISTA

24 HORAS EN BICI

Javier Iriberrí



El año pasado tuve una espada láser que, con el movimiento, se iluminaba con un rojo vivo y simulaba el mismo zumbido que la de Darth Vader. Era una pasada. Bromeamos mucho con ella, tanto que, al volver de mi pequeña Race Across América, pensé en llevarla conmigo, más que nada para que me echase una mano a la hora de explicar que el ciclismo de larga distancia no es cuestión de cabeza.

Después de preparar toda la logística que lleva una prueba con su equipo de apoyo, todo el entrenamiento para una contrarreloj individual de más de cinco días, diez o uno, me da igual, después de trabajar todas las noches con ejercicios de core, trx y demás, una de las preguntas que más me chirría cuando me la hacen es: "¿Eso tiene que ser mucho de cabeza, no?" En ese momento, sacaría la espada láser a pasear.

La pregunta es normal, también hay que reconocerlo. Uno cuando ve la carrera a miles de kilómetros de distancia se imagina al deportista en la tesitura de que

no puede más y piensa en acabar con el sufrimiento con una retirada y nada más. Piensa en que en ese momento la fortaleza mental del corredor hace llevar su cuerpo hasta el límite y terminar pase lo que pase. Suena bien, vende mejor, pero no es así.

La manida "cabeza" se trabaja desde meses antes de la prueba y en una sola dirección, en un único pensamiento. En mi caso se parece a "es la carrera la que elimina al corredor". Es decir, el abandono no es una opción después de bajar la rampa de salida. La única opción para el abandono es el fuera de control, nada más. Que sea la propia carrera la que te mande para casa. Siempre se sigue, con cuidado, pero nunca se para. No hay otro planteamiento. Así la retirada no es una opción en carrera.

Claro que hay ratos malos, pero deben ser los menos y desde luego aprender de ellos. Los malos ratos se generan por errores, generalmente por un ritmo mal llevado, una alimentación incorrecta o una deficiente gestión del sueño, que se debe corregir sobre la marcha. Si se tarda mucho en rectificar y retomar la carrera, estaremos fuera de ella. La carrera nos habrá echado. No nos hemos ido nosotros y tomaremos buena nota de estos fallos para la siguiente prueba. Aquello de que lo malo se olvida y uno se queda con lo bueno es como para volver a sacar la espada láser a pasear.

Pero vamos a ponerle un porcentaje, que eso también suele ser una pregunta típica. Me voy a mojar: 80% físico y 20% cabeza. ¿Es-

táis de acuerdo?

Mirad, cuando hice la Race Around Austria estuve todo el año dándole vueltas al tiempo que podía hacer allá por los Alpes y el Tirol austriaco: puertos a más de dos mil metros y bajadas tremendas a los valles y así unos 2200 kilómetros día y noche. La lluvia es lo peor que me puede pasar. Comenzó a llover en la rampa de salida de la carrera y no paró en los dos primeros días. En ese momento, tiras de cabeza, claro, pero sólo para recordar lo que te ha llevado allí, el entrenamiento realizado. Miras al equipo de apoyo y su ilusión y te acuerdas de la familia. Buscas razones y las encuentras porque las tienes y sigues hacia adelante. Eso es tirar de cabeza. O busco la felicidad en estas carreras y la de mi equipo de apoyo. ¿Por qué tenemos que asociar el "ultrafondo" a algo agónico? ¿Quién quiere un sufrimiento extremo hasta límites insospechados? Que sea Egan Bernal el que busque sus límites en el próximo Giro de Italia, que, por cierto, pinta muy bien para él.

Tranquilos, que nadie se cruce de acera cuando me vea y que sigan las preguntas. La espada láser era de juguete y además se la devolví a Daniel, su dueño, un niño de 5 años, hijo de unos buenos amigos, que me mandó el siguiente audio: "Que sí, que sí, que la fuerza es intensa en ti, pero devuélveme la espada que es mía y quiero jugar". Y me quedé sin espada, claro.

Javier Iriberrí Ultrafondista

ABSOLUTO
CIRCUITO DIARIO DE NAVARRA DN

TROFEO GINOS
RISTORANTE

ITAROA PABLO SEMPRÚN SPORT CENTER (HUARTE)
DEL 29 DE MARZO AL 14 DE ABRIL

3ª PRUEBA CIRCUITO DIARIO DE NAVARRA ABSOLUTO DE PÁDEL
2019. KO NAFAR ZIRKUITU ABSOLUTUKO HIRUGARREN PROBA

Organiza: FNPádel // **Inscripción:** 30€/pareja hasta el 21 de Marzo a las 19 horas en la plataforma de competición de la web // **Categorías:** 1ª a 10ª Masculina, 1ª a 7ª Femenina
Premios y trofeos: federacionnavarrapadel.com // **Bola oficial:** HEAD PRO
Juez Árbitro: Iñaki Torres (652979941) // **Licencia:** Obligatoria
6ª prueba puntuable para el ranking único

Pablo Semprún
UMANA, GRSI, NAVARRA, GINOS, etc.

MÁS INFO: FEDERACIONNAVARRADEPADEL.COM