

Tour de Francia 2019

Ligero aperitivo de media montaña antes de que lleguen los Alpes

Tras la jornada de reposo y la etapa de Nimes, el Tour pone dirección a los Alpes, jueces definitivos, con un aperitivo de 200 km camino de Gap y dos puertos, el último, de tercera categoría a 8,5 kilómetros de la meta. El guion establece que un perfil de ese tipo reserva la victoria a un aventurero y que deja pocas opciones a que los equipos de los "sprinters" puedan controlar el pelotón. EFE

Fuglsang (Astana) abandona tras sufrir una caída camino de Nimes

El danés Jakob Fuglsang, jefe de filas del equipo Astana y uno de los favoritos para la victoria final, abandonó ayer el Tour de Francia tras sufrir una caída a 27 kilómetros de la meta de la decimosexta etapa, camino de Nimes. Se trata de la segunda caída que sufre el ganador de la pasada Dauphiné, que también dio con sus huesos en el suelo en la primera jornada en Burdeos, lo que le causó heridas en la rodilla. EFE



Jakob Fuglsang se retiró tras sufrir una grave caída. @ASTANATEAM

Alaphilippe favorito en San Sebastián, que estrena prueba femenina

El ciclista francés Julian Alaphilippe, actual líder del Tour de Francia, será el principal favorito de la 39 edición de la Clásica de San Sebastián que se disputará el 3 de agosto. La preinscripción incluye a Alejandro Valverde, Mikel Landa o los hermanos Simon y Adam Yates. La gran novedad en la presente edición será la competición femenina, con un recorrido de 126 kilómetros. EFE

# La buena sintonía de Landa

El alavés hace más agresivo al conjunto de origen navarro

J. GÓMEZ PEÑA Nimes (Francia)

El Movistar, antiguo Banesto y Reynolds, va camino de las cuatro décadas en el Tour. Cuando llegó a la Grande Boucle, en 1983, sorprendió con el estilo agresivo de Ángel Arroyo y Pedro Delgado. Pero enseguida se calmó. Con Miguel Induráin, que era otro perfil de ciclista, el conjunto navarro apostó por la paciencia, por un estilo más conservador. Le fue bien. Induráin ganó cinco veces el Tour y dos Giros. Fijó su marca. Nairo Quintana, un dorsal que irrumpió al ataque se fue reconvirtiendo en un corredor mucho más calculador. Con Mikel Landa todo es diferente. No cabe en ningún molde.

Es único. Y no renuncia a su manera de ver el ciclismo: valiente. Con él como líder, el Movistar aceleró y convirtió en un polvorín el pasado Giro, que terminó con victoria de su compañero Carapaz. Ahora, de nuevo con el alavés al mando, el equipo azul saldrá al todo o nada en los Alpes. El 'efecto Landa'.

Tras la retirada de Alberto Contador en 2017, el pelotón español se quedó sin su mejor baza en las grandes vueltas. Los focos apuntaron a Landa, tercero en el Giro de 2015 y cuarto en el Tour de 2017. Fallaba contra el cronómetro pero era un escalador a la antigua. Un imán para las cámaras y el público. El Movistar lo fichó en el verano de hace dos



Mikel Landa, en la etapa de ayer. BETTINI PHOTO (MOVISTAR TEAM)

años. La compañía telefónica quería tener en su plantilla a un talento así. Ese contrato finaliza esta temporada.

Dejarán la escuadra Richard Carapaz (Ineos) y Nairo Quintana (Arkea). Aun así, la dirección del equipo no ha trasladado aún

una oferta de renovación al corredor alavés. Ese silencio contrasta con las declaraciones de Eusebio Unzué, manager del conjunto, en la que asegura querer que «Landa continúe». «Aunque -matiza- hay que tener en cuenta cómo está el mercado».

## LLEGAMOS AL FINAL: LOS TEST DE CAMPO

24 HORAS EN BICI  
Javier Iriberry



En tres semanas estaremos en Suiza, corriendo la segunda carrera de la temporada, segunda y última prueba del año. El ciclismo de Ultrafondo es así, un par de impactos al año y suficiente. Las carreras son duras y sus recuperaciones largas.

Y como toda previa a una carrera, me gusta salir un poco de la planificación diaria de entrenamien-

to para hacer algunos test y comprobar, con sensaciones y datos, la forma física con la que vamos a la carrera. Los entrenamientos son muy cerrados. Es como un trabajo diario que debes hacer, llegar a unas series con una intensidad y un tiempo y a casa, dos o tres horas de esfuerzo máximo y al día siguiente más. Y mejoras, claro, pero realmente no sabes cómo estás hasta el día de la prueba.

Tengo varios recorridos que suelo utilizar con más o menos puertos y de diferentes distancias, aunque este año estoy haciendo uno de 250 kilómetros. Salgo de Pamplona y por Sos del Rey Católico llego a Ejea de los Caballeros (Zaragoza), y de allí por Tudela y Peralta a casa. Medimos la potencia media y normalizada, el pulso medio y la velocidad media.

A mí, que apenas llevo un par

de años entrenando con potencia, el dato que más me alegra la vida es el de la velocidad media, cuanto más alta mejor, pero el dato que más nos aproxima a la realidad es el de la potencia. Los datos son buenos. En abril, la velocidad media, sobre los 250 kilómetros, fue de 34,1 km/h y el domingo pasado llegué a 34,9 km/h en las 7 horas que me costó realizar el recorrido.

No será el último test. Durante esta semana, con la dieta deportiva que con Kunap incorporé a mi vuelta de Italia, estamos probando la pauta de alimentación que llevaré la semana de la carrera. Se llama "sobrecarga de glucógeno" y consiste en una dieta semanal en la que se vacían los depósitos de glucógeno en la primera parte para, en la segunda fase, hacer una carga completa. Así podrá estar

preparado al 100% en la salida. Soy optimista con el resultado, en lo que llevo con la dieta deportiva he conseguido llegar a completar más entrenamientos y, sobre todo, los más duros del fin de semana. La parte de la dieta creo que es lo último que me quedaba por incorporar a mi vida deportiva, todo con la intención de ir más rápido en la carrera.

Así que este domingo repetiré el test, 250 kilómetros a toda velocidad, y así mediremos con datos la mejora de esta "sobrecarga de glucógeno". Miraremos la potencia y el pulso aunque a mí lo que me gustaría es llegar a los 35 kilómetros a la hora. Eso sería una recarga perfecta para mi moral de cara a la carrera. Una cifra más, otro peldaño.

Javier Iriberry Ultrafondista

→ Clasificación

ETAPA

1. Caleb Ewan (Lotto)	3h57:08
2. Elia Viviani (Q.Step)	m.t.
3. D. Groenewegen (Jumbo)	m.t.
4. Peter Sagan (Bora)	m.t.
5. Niccolò Bonifazio (Direct)	m.t.
6. Michael Matthews (Sunweb)	m.t.
7. Matteo Trentin (Micheltan)	m.t.
8. Jasper Stuyven (Trek)	m.t.
9. Alexander Kristoff (UAE)	m.t.
10. Andrea Pasqualon (Wanty)	m.t.
11. J. Debusschere (Katusha)	m.t.
12. Boasson Hagen (D. Data)	m.t.
13. Sonny Colbrelli (Bahrain)	m.t.
14. Max Richeze (Q. Step)	m.t.
15. André Greipel (Arkea)	m.t.
16. J. van Rensburg (D. Data)	m.t.
17. Oliver Naesen (AG2R)	m.t.
18. Warren Barguil (Arkea)	m.t.
19. Greg van Avermaet (CCC)	m.t.
20. Julian Alaphilippe (Q. Step)	m.t.
21. Iván G. Cortina (Bahrain)	m.t.

23. Imanol Erviti (Movistar)	m.t.
24. Mikel Landa (Movistar)	m.t.
25. Geraint Thomas (INEOS)	m.t.
32. A. Valverde (Movistar)	m.t.
59. Nelson Oliveira (Movistar)	a 0:37
71. Nairo Quintana (Movistar)	1:02
90. Carlos Verona (Movistar)	1:57
141. A. Amador (Movistar)	3:49
152. Enric Mas (Q. Step)	8:44
154. Marc Soler (Movistar)	m.t.

GENERAL

1. J. Alaphilippe (Q. Step)	64h57:30
2. Geraint Thomas (INEOS)	a 1:35
3. Steven Kruijswijk (Jumbo)	1:47
4. Thibaut Pinot (FDJ)	1:50
5. Egan Bernal (Team INEOS)	2:02
6. Emanuel Buchmann (Bora)	2:14
7. Mikel Landa (Movistar)	4:54
8. A. Valverde (Movistar)	5:00
9. Rigoberto Urán (EF)	5:33
10. Richie Porte (Trek)	6:30
11. Warren Barguil (Arkea)	7:22
12. Nairo Quintana (Movistar)	9:30
13. Daniel Martin (UAE)	11:39
14. Roman Kreuziger (D. Data)	12:06
15. Guillaume Martin (UAE)	13:42

40. Marc Soler (Movistar)	1h02:41
64. A. Amador (Movistar)	1h27:31
92. N. Oliveira (Movistar)	2h00:54
93. I. Erviti (Movistar)	2h01:29
121. C. Verona (Movistar)	2h31:09

COMPLEMENTARIAS

Puntos	
1. Peter Sagan (BORA)	309
2. Elia Viviani Colbrelli (Q. Step)	224
3. Sonny Colbrelli (Bahrain)	203

Joven

1. Egan Bernal (Team INEOS)	
2. David Gaudu (FDJ)	13:31
3. Enric Mas (Quick Step)	42:00

Montaña

1. Tim Wellens (Lotto)	64 pts
2. Thibaut Pinot (FDJ)	50
3. Thomas de Gendt (Lotto)	37

Equipos

1. Movistar	
2. Trek-Segafredo	30:45
3. Team Ineos	30:54