

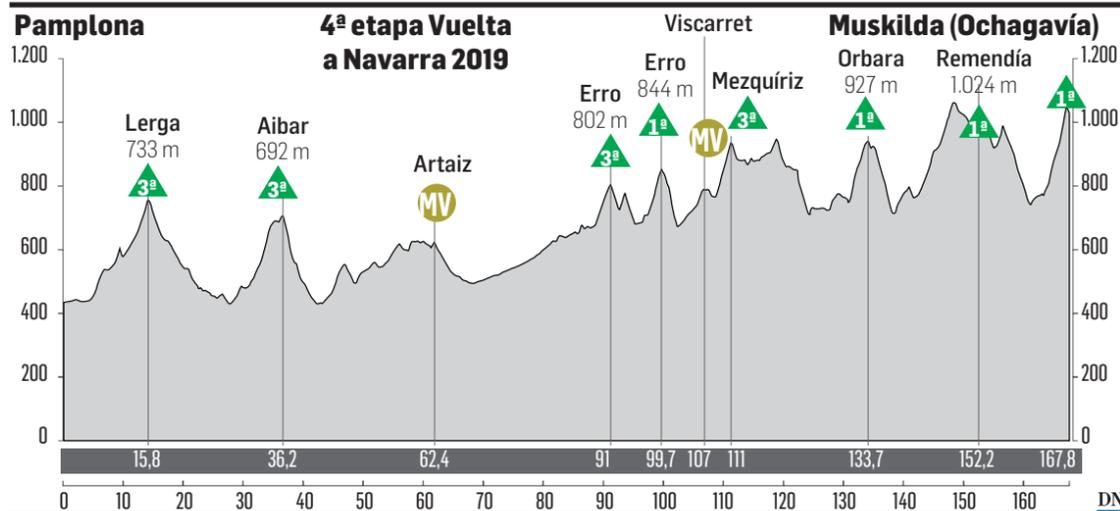
# Una etapa salvaje para la Vuelta a Navarra

Será la cuarta (1 de junio) entre Tafalla y Ochagavía, con 8 puertos, 3.397 m de desnivel, subidas de sterrato y hormigón

L.GUINEA ZAVALA  
Pamplona

La Vuelta a Navarra 2019, que comenzará en Estella el 29 de mayo y concluirá también en la Ciudad del Ega cinco días después, será una vuelta de altura. Lo dicen los números. Prácticamente 12.000 metros de desnivel acumulado en cinco jornadas, con especial incidencia al sábado 1 de junio con la etapa entre Tafalla y Ochagavía, con 167 kilómetros, 3.397 metros de desnivel repartidos en ocho puertos puntuables, la etapa con más desnivel acumulado de los últimos 30 años de la ronda navarra.

No será la Vuelta a Navarra un objetivo accesible a ciclistas de cualquier tipo. El ganador de 2019 tendrá que escalar bien. No le quedará otra. Y deberá estar especialmente atento a la penúltima etapa entre Tafalla y la Virgen de Muskilda, con ocho puertos puntuables: Lerga, Aibar, Erro por dos vertientes, Mezquiriz, Orbara, Remendía y el tradi-



MUSKILDA. El Colpack italiano mandó en 2018 en Muskilda. ANDER LUQUIN

cional final de Muskilda. La jornada tendrá dos emboscadas claras: la segunda ascensión a Erro, que se hará por una pista de cemento que acumularán los ciclistas. 167,8 kilómetros con 3.997 metros de desnivel acumulado.

**Mucho castigo**  
Quienes tomaron las riendas de la Vuelta a Navarra hace un año le

La más dura, Gorramedi 1997

La etapa de Muskilda es la segunda más dura de la historia. La más dura fue la 2ª de 1997 entre Estella-Gorramedi, con 155 km y 3.446 metros y cinco puertos. Ganó Arreitunaindía.

**LAS ETAPAS DE 2019**

1ª Estella-Lizarraga	139,7 km
2ª Pamplona-Sangüesa	133,5 km
3ª Pamplona-Tafalla	139,6 km
4ª Tafalla-Virgen de las Nieves	167,8 km
5ª Pamplona-Estella	100 km

quisieron dar un nuevo empaque, y la dureza será este año una señal de identidad. 12.000 metros de desnivel repartidos en 24 puertos. Salvo el primer día el resto va a ser un sube y baja continuo.

Pero como todo dependerá de la variable velocidad. Las carreras son más o menos duras dependiendo de la velocidad. Y entre los 22 equipos participantes, al potencial de Lizarte o Caja Rural hay que sumar a los extranjeros de nivel. Un colombiano, un noruego, un francés, un italiano, más el Contador team y el Valverde team.



Alejandro Valverde, en una etapa del Tour de Qatar. DN

## Valverde, duda para el Giro 2019

• El campeón del mundo sufre un edema óseo en el sacro tras la caída que sufrió antes de la Lieja-Bastoña-Lieja

L.G.Z. Pamplona

Muy dolorido tenía que estar Alejandro Valverde el domingo para no acabar una de sus clásicas favoritas, la Lieja-Bastoña-Lieja. No hay más que ir a los datos. En los últimos 10 años, Valverde solo

se ha bajado cuatro veces de la bici. 3ª etapa de Cataluña 2012 (enfermo), 5ª etapa de Qatar 2015 (enfermo), el de la tremenda caída de la primera etapa del Tour de Francia 2017.

El campeón del mundo pasó el lunes por el hospital en Murcia, donde se le diagnosticó un edema óseo en el sacro, después de la caída que sufrió entrenándose el jueves antes de la Lieja-Bastoña-Lieja.

Según apuntaba ayer el Movistar Team en un comunicado, la participación de Valverde en el Giro de Italia queda sujeta a su evolución en los próximos días.

Quedan 11 días para que arranque la ronda transalpina, en la que el peso del equipo recaerá en Mikel Landa y Richard Carapaz, que tomarán parte a partir del viernes en la Vuelta a Asturias, como último previo a la ronda italiana.

## SI VALVERDE ESTÁ FELIZ, YO, TAMBIÉN

### 24 HORAS EN BICI

Javier Iriberry



A menudo leemos declaraciones de deportistas que se sienten plenamente felices cuando las cosas no les han ido bien. "Cuando uno lo da todo, es para estar feliz", suelen señalar. Hace bien poco lo dijo el campeón del Mundo Alejandro Valverde, después de salir favorito tras cuatro triunfos en la clásica de la Lieja y no llegar a la meta. Me lo imagino

celebrándolo por la noche en el hotel, con sus compañeros y sus directores.

Este pasado fin de semana lo di todo, como Valverde, en la Race Across Italy. Al igual que le pasó a él, tampoco salieron las cosas como pensaba. Yo no fui feliz. Habíamos planteado la carrera con otras expectativas; unas expectativas que fuimos cumpliendo durante las primeras horas de la carrera hasta que llegó la noche y a la pelea por la tercera plaza se unió otro invitado al combate, mi estómago.

A partir de ese momento y con más de 500 kilómetros por delante con infinidad de puertos, se presentan dos opciones. La primera es subirse al coche para celebrar el haberlo dado todo con el equipo de apoyo. La segunda consiste en dejar de comer, que pasen las horas y recuperar el estó-

mago de cara a finalizar la carrera.

Elegimos la segunda, elección dura. Cuando llevas desde noviembre preparando la carrera y dibujándola con otros colores, se hace muy duro tirar las horas viendo la vida y a los corredores pasar sin poder hacer nada. Poco a poco te vas quedando sin fuerza, te agarras a la ilusión de que en pocas horas puedas volver a comer algo sólido y que eso te devuelva algo de fuerza para poder terminar.

Yo tuve la paciencia que os comenté hace unos días, la paciencia que mi pupilo Mikel Baráibar me ha enseñado los últimos años. El equipo de apoyo también la tuvo hasta que llegó el momento de recuperar sensaciones.

Ya sólo quedaba pelear por la quinta posición. La conseguimos gracias a un final bastante bueno.

Afronté la última subida al Gran Sasso a toda velocidad para hacer a tope los 80 últimos kilómetros hasta la meta.

En una prueba de larga distancia, nada es cuestión de suerte. Los problemas en el estómago no son una excusa, son un error; un error que tendremos que analizar, como siempre para que no se repita. Tenemos todos los datos registrados y el tipo de comida que ingerimos durante esas horas.

Pero tranquilos, no he perdido la Race Across Italy, para nada. Mirad, si todo hubiera ido perfecto, creo que hubiera llegado cuarto y llegué quinto. En posición, no es mucha diferencia, en sensación y expectativas generadas, sí.

Como me suele pasar, vuelvo muy unido al equipo de apoyo. Es increíble la sensación de dependencia con la que termino las

pruebas. Me pasó en la Race Across América. Pensé que era por la acumulación de días, pero creo que se debe a la generosidad que recibo de ellos cada minuto de la prueba y cada semana previa. No han sido los once días de la carrera de América, pero en 31 horas y media hemos tenido puertos a 2000 metros, descensos tremendos, lluvia, frío... Nos hemos venido arriba y también muy abajo. Hemos acabado abrazados en una nueva meta, todos juntos. Lo hemos tenido todo y lo hemos pasado juntos.

Lo he dado todo. Estoy contento y muy agradecido a las personas que hacen posible que siga con estas aventuras, mucho, tanto como al equipo. La rueda sigue girando, así que, como Valverde, yo también estoy feliz.

Javier Iriberry Ultrafondista