

El España-Lituania arrasa

El Navarra Arena vendió en poco más de 11 horas casi 10.000 entradas

La venta para el partido amistoso de la selección del 2 de agosto en el Navarra Arena empezó ayer a las 11 horas

I.C. Pamplona

Si alguien tenía alguna duda, ayer pudo despejar todas. El España-Lituania previo al Mundial de China interesa. Y mucho. "Nos habéis dejado sin palabras". La Federación Española de Baloncesto mostraba ayer su sorpresa en redes por la respuesta del público ante ese primer partido de preparación de la selección que tendrá lugar en el Navarra Arena el viernes 2 de agosto y que ayer, a las horas de haberse iniciado la venta de entradas, estaba ya a punto de colgar el 'no hay billetes'.

En poco más de 11 horas -la venta arrancó a las 11.00 horas- se agotaron las 10.000 localidades disponibles para el público en general en el recinto navarro. Ya en las tres primeras horas se vendieron 7.500 y, antes de las 23.00 horas, sólo quedaban ya libres una general y otras treinta de entradas destinadas a personas con movilidad reducida (silla de ruedas) y acompañante.



La pista de baloncesto, compuesta por 1.200 piezas de madera, se montó para las visitas guiadas. J. GARZARON

El multiusos navarro será escenario del primer encuentro amistoso dentro de la preparación de España de cara al Mundial de China que se disputa este año. Un duelo que se presentó el pasado lunes de manera oficial. En el acto,

se informó de que la venta de las entradas para la cita comenzaría ayer, a las 11 horas a través de la página web del Navarra Arena (www.navarrarena.es). Y la afición no lo dudó. Ya ayer por la mañana hubo algunos momentos en

los que resultó muy complicado acceder a la página web debido a la cantidad de usuarios que lo intentaron al mismo tiempo.

Los huecos libres en las gradas fueron desapareciendo con rapidez y resultó complicado ac-

ceder, sobre todo, a aquellas asientos más cercanos a la pista central. De hecho, las entradas más cercanas al juego fueron las primeras que se agotaron pese a ser las de mayor precio (45€).

Así, a las 22.00 horas, quedaban medio centenar de huecos sueltos en la zona de las gradas con precios de 10 y 15 euros, localidades que se fueron agotando conforme pasaron los minutos.

Los gestores de la instalación se mostraron gratamente sorprendidos ya que, según aseguraron, se habían duplicado las expectativas iniciales de la venta de entradas. De hecho, durante la presentación oficial del encuentro, se les preguntó sobre esta cuestión. El director del Navarra Arena, Moncho Urdiáin, se mostró optimista y realista al decir que el encuentro iba a registrar un lleno pese a tratarse de un periodo vacacional.

Y es que el partido que va a disputar la selección española en Pamplona forma parte de la preparación de cara al Mundial de China, en el que España debuta el 31 de agosto contra Túnez. Solo jugará el encuentro del 2 de agosto, un triangular en Málaga y otra cita más, todavía sin confirmar, antes de viajar a California donde jugará contra Estados Unidos. De aquí, el combinado viajará a China para disputar algún amistoso más antes de la Copa del Mundo.

Por ello, la cita del Navarra se presenta como una oportunidad única para ver a una selección en la que podrán estar jugadores como los hermanos Gasol, Pau y Marc, Ricky Rubio, Nikola Mirotic o Sergio Rodríguez, una generación que ha marcado la historia del baloncesto nacional. Además, la entidad del rival, Lituania, se ofrece como otro gran aliciente.

LA GESTIÓN DE UNA CARRERA DE 30 HORAS

24 HORAS EN BICI

Javier Iriberry



IMAGINO que Ralph Disviscourt, Boris Praznik o Alex Greisberger son más de leer los periódicos Bild, Der Standard o el Luxemburger Wort que Diario de Navarra. Por ello, os voy a contar la gestión de la carrera que hemos planificado

para la Race Across Italy sin miedo a que los favoritos de la carrera se enteren.

Esta carrera se presenta especial porque es la primera vez que vamos a mirar la clasificación final y no sólo la línea de llegada, como otras veces. Precisamente, por buscar ese objetivo, la gestión de la carrera será diferente en comparación a otros años.

Hasta ahora, todas las carreras tenían un mismo guion. Hacía una primera tirada de 15 a 20 horas muy rápida, intentando mantener en subida las zonas medias y altas de pulso y potencia. A partir de ese momento, la fatiga empieza a aparecer y baja la pulsación y el ritmo, cae la velocidad y la carrera entra en zonas ya muy de-

finidas, donde las variaciones en la clasificación son escasas. A partir de ese momento, es la fuerza que has trabajado durante el año la que te hace avanzar.

La distancia de Italia, 800 kilómetros, y el tiempo que pensamos puede durar la carrera, sobre 28 o 30 horas, nos invita a preparar una planificación totalmente diferente a lo que llevamos haciendo hasta ahora. La intención es poder apretar en la segunda parte de la carrera, cuando normalmente no existen los cambios de ritmo por la fatiga comentada.

Es en ese momento cuando se pueden marcar grandes diferencias pero lo difícil es llegar a esa parte de la prueba sin una fatiga extrema. ¿Y cómo lo consigui-

mos? Debemos mantenernos, en esa primera parte, en zonas aeróbicas en llano y un poco más exigente en los puertos. Pero sin entrar mucho rato en zonas anaeróbicas en el caso de la pulsación, y en zonas altas en la referencia permanente que tenemos de la potencia. La apuesta consiste en buscar la pelea y conseguir las diferencias con los otros corredores en la segunda mitad de la carrera.

Precisamente, con el entrenamiento, podemos conseguir velocidades medias relativamente altas manteniendo las zonas medias de esfuerzo, como nos dan los resultados de los últimos test realizados. En ellos, he completado más de 200 kilómetros con una media de 34 km/h moviéndome en zonas medias y más altas en puertos. Con todo esto, Eduard Barceló, que es el que pone los nú-

meros en mi vida deportiva, estima que las diferencias que me puedan sacar sean menores en la primera parte de la prueba que las que podamos conseguir si mantenemos la fuerza en la segunda.

Así nos presentamos en la carrera con el objetivo de ir siempre cómodos, que suena bien y a mi madre, mejor. El otro día me preguntó si iba a forzar mucho en esta carrera. Yo le conté todo esto. Espero que leído ahora se lo crea.

Vamos a intentar seguir este guion, mantener la calma y no tirarlo en la cima del Gran Saso para ir a toda velocidad a perseguir a los primeros, que sería un error de libro. Para todo ello también cuento con el equipo de apoyo. Todos seguimos la misma planificación.

Javier Iriberry Ultrafondista

<p>"FRONTÓN LA ROTXA"</p> <p>PELOTA MANO</p> <p>VII Open Diario de Navarra TORNEO MANOMANISTA</p> <p>Organiza: kantxa pelotazale FUNDACIÓN</p> <p>Rotxa Club Pelotazale Kantxa</p>	<p>HOY MIÉRCOLES, 17 LUGAR: frontón La Rotxa HORA: 18:00 h.</p> <p>1ª PARTIDO ARMENDÁRIZ (Irurtzun) vs AZNÁREZ (San Miguel)</p> <p>2ª PARTIDO ZUASTI (Paz Ziganda) vs OLAETXEA (Irurtzun)</p> <p>3ª PARTIDO BERAZA (Irurtzun) vs ARRIBILLAGA (Ardoi)</p>	<p>Patrocinador oficial:</p> <p>POLQUE MUEBLES</p> <p>Colaboran:</p> <p>BS BODEGÓN SARRIA</p> <p>DN DIARIO DE NAVARRA</p>
---	--	--