

**CICLISTAS Contador se va a meter en la lucha por las bonificaciones**

Alberto Contador va con idea en la Vuelta a España, y desde hoy que se disputa el primer finale n alto de la carrera piensa entrar en la disputa por las bonificaciones. "Si mañana puedo coger otros 2 segundos o 6, también lo haré. No era el objetivo, ni mucho menos, pero lo he visto y, en vez de que lo cogiese otro, lo he cogido yo. Nunca se sabe por cuanto tiempo se puede decidir un triunfo". EFE



Xabier Zandio y Miguel Induráin, en la salida de Pamplona. JONAN BASTERRA

**CICLISTAS El bonito gesto de Xabier Zandio con Javier Iriberry**

Xabier Zandio, ciclista navarro del Sky, tuvo ayer un bonito gesto con Javier Iriberry, el ciclista navarro que está haciendo una prueba de ultrafondo en Italia, al que le animó por twitter una vez terminada la etapa de la Vuelta a España. Zandio aprendió a ser ciclista de la mano de Iriberry en el Club Ciclista villavés y desde entonces les une una gran amistad. DN

**Vuelta a España 2012**

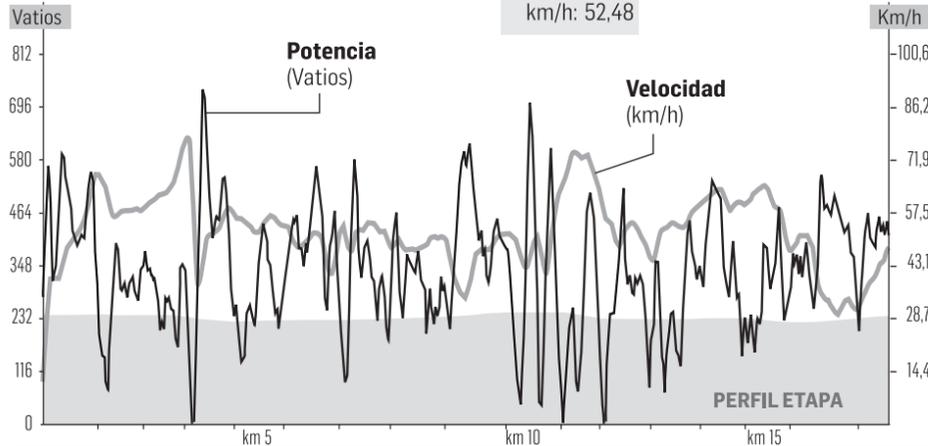


**CICLISTAS Patxi Vila estuvo de visita por Pamplona**

Patxi Vila, beratarra que corre en el Utensilnord italiano, estuvo de visita en la salida de Pamplona. Su intención es seguir al menos un año más. DN

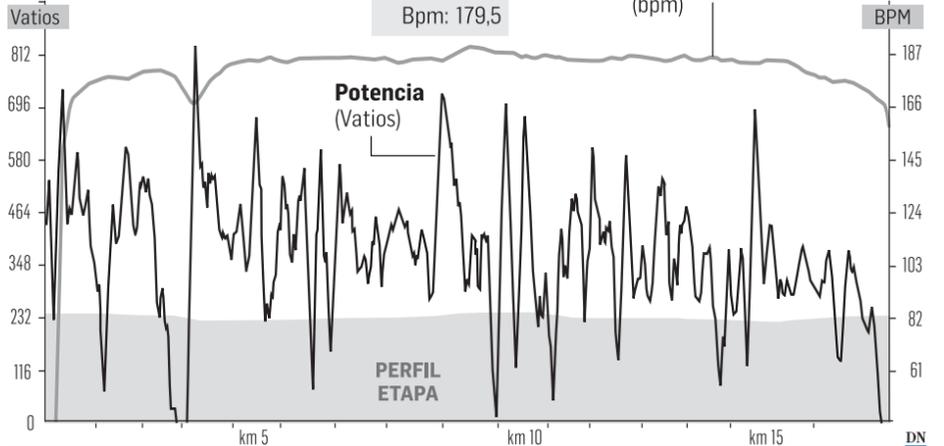
**La etapa de Valverde**

Tiempo: 18:49  
Vatios: 338  
km/h: 52,48



**La etapa de Erviti**

Tiempo: 19:47  
Vatios: 375,6  
Bpm: 179,5



# La rasmia del hierro Movistar

Castroviejo fue el que más empujó en la crono: 5,93 vatios por kilo



Jonathan Castroviejo, tira del Movistar Team durante la contrarreloj por equipos inaugural de la Vuelta a España 2012. EFE

**L.GUINEA**  
Pamplona

Cuando una ganadería gusta por sus andares en el encierro se dice que tiene buen tranco (...), que corre a velocidad constante y buen ritmo. El términos taurinos de andar por casa, que un toro o una vaca tiene rasmia. El sábado, en el trazado del encierro el Movistar Team fue el hierro que mejor tranco tuvo en la contrarreloj del encierro. Fueron los más rápidos, pero ¿cómo rodaron por la Cuenca y por el trazado del encierro?

Hasta no hace mucho la unidad de medida del ciclismo profesional eran las pulsaciones y el consumo de oxígeno. De hace dos o tres años a esta parte, el vatio es el rey. La relación peso-potencia es la referencia para casi todo. Quien más vatios mueve en relación a su peso, es mejor.

Los nueve hombres del Movistar, como la mayor parte de los equipos, llevaba el sábado entre el manillar de triatleta una pequeña pantalla rectangular. En ella -gracias a un mecanismo que registra la fuerza impulsada en las bielas- un ciclista sabe cuán-

**# Las cifras**

**18:51**

MINUTOS tardó el Movistar Team en hacer los 16,8 kilómetros de la contrarreloj,

**4,88**

VATIOS POR KILO movió de media Imanol Erviti en la contrarreloj por equipos

tos vatios mueve en cada momento, a qué pulsaciones y con que desgaste.

La crono por equipos del sábado tuvo 16,8 kilómetros. No es una distancia en la que implique un gran desgaste, pero sí que resulta exigente. "Es un esfuerzo tolerable porque es corto en el tiempo, pero exigente porque se trata de relevos cortos e intensos", comentaba ayer Jesús Hoyos, médico del Movistar Team.

**Cuando empuja Castroviejo**  
El doctor Hoyos facilitó ayer las gráficas de potencia de dos corre-

dores del Movistar. Uno de sus líderes -Alejandro Valverde- y un hombre de equipo -Imanol erviti- Sobre el papel esos picos de sierra podrían parecer nos más la cotización del Ibex o la bolsa, pero cada pico arriba es cada uno de los relevos que hicieron a lo largo de la contrarreloj. En una crono por equipos, los nueve hombres funcionan como un círculo que no para. Relevo-cambio-relevo-cambio.

"Las gráficas son distintas. Imanol hizo un esfuerzo mayor y más intenso al comienzo, porque a él le correspondió lanzar la contrarreloj en los primeros kilómetros. Luego se descolgó (perdió 45 segundos en la plaza)", explica Hoyos. "Valverde fue más regular, hizo relevos más puntuales, con más intensidad, hizo una buena contrarreloj".

Imanol Erviti movió un promedio de 4,88 vatios por kilo (pesa 77), mientras que Alejandro Valverde estuvo en 5,37 vatios por kilo (pesa 61). Para hacerse una idea, trabajar en una cifra de 5 vatios por kilo es un buen guarismo. En las cronos individuales la cifra suele situarse en seis.

"En las contrarreloj por equipos se maneja una cifra inferior porque el esfuerzo es más corto y puntual, y porque hay tiempos de recuperación", explica.

El corredor que se movió en mejores parámetros en la cronometrada inicial de la Vuelta 2012 en Pamplona fue Jonathan Castroviejo. Era sin duda el más especialista de los nueve que estaban en la crono. Movi6 5,93 vatios por kilo.

"Eso es hacer una contrarreloj muy buena, y sin duda fue el quien hizo los mejores relevos", cuenta el médico del equipo.

Movistar Team ganó el sábado su primera contrarreloj por equipos en una grande. La ilusión de Unzué en un futuro no muy lejano es hacer un buen papel en el Mundial de crono por equipos el 16 de septiembre en Limburg.