

CRÒNICA IRONRAYO 226 KMSxELA

03/10/2020

Oriol Nomen Escoda

Índex

1. Antecedents 1 (No-IM Lanzarote 2020)	3
2. Antecedents 2 (No-Ironcat 2020)	3
3. Antecedents 3 (neix l'IRONRAYO)	3
4. Prèvia i recorreguts	4
5. La prova	5
5.1. Natació 1:04:56.....	5
5.2. T1 0:03:24.....	6
5.3. Ciclisme 5:30:47	7
5.4. T2 0:02:15.....	8
5.5. Cursa a peu 4:09:37	9
5.6. TEMPS TOTAL 10:50:59	11
6. Conclusions	11
7. Agraïments	12

1. Antecedents 1 (No-IM Lanzarote 2020)

El 3 de juliol de 2019 m'inscriví a l'edició 2020 de l'IM de Lanzarote. Vaig començar la preparació el 21 de juliol totalment fora de forma i amb un pes de 98 kg. Vaig agafar una bona rutina d'entrenaments i poc a poc vaig anar guanyant estat de forma i baixant pes. Pel camí va caure un 10K durant les vacances de Nadal a Badalona en 43:50 i unes quantes mitges a ritmes d'entrenament bastant decents. L'última d'aquestes mitges va ser a Cambrils el dia 1 de març fent 1:39:28.

Al cap de pocs dies, ja coneixeu la història ens confinaven a tots i les curses passaven a posposar-se a quedar suspeses/cancel·lades. Durant les primeres setmanes vaig seguir focalitzat amb la preparació IM fent el que es podia fer a casa: bici indoor (vaig descobrir el zwift que ara és una eina més de l'entrenament). Al final va arribar el dia 26 de març i la suspensió de l'IM Lanzarote que es tornarà a disputar (si la situació ho permet) al 2021. Pel camí havien caigut la mitja de Montornès i el half de Peníscola que eren les proves tests.

Teniu tots els detalls de la preparació fins la data en que s'havia de disputar Lanzarote en el següent fil: <http://www.corredors.cat/forum/9-duatlo-i-triatlo/960288-club-la-santa-ironman-lanzarote-2020-23-05-2020-7h>

2. Antecedents 2 (No-Ironcat 2020)

Un cop Lanzarote quedava descartat, va aparèixer l'oportunitat de seguir entrenant i disputar l'Ironcat que l'havien posposat de maig a octubre i que semblava un format més petit i que podia sobreviure la pandèmia.

Així que em vaig inscriure i vaig seguir la preparació, començant un bloc específic des de finals de maig. Tots els detalls d'aquesta preparació, que ha durat fins la setmana passada, la podeu trobar en un altre fil: <http://www.corredors.cat/forum/9-duatlo-i-triatlo/960486-xvi-ironcat-2020-copa-de-les-nacions-03-10-2020-7h>

Durant el camí de les dues preparacions, han arribat bons temps en tests de 1000 metres nedant, nous valors rècord en el llindar FTP en bici i pesos a la bàscula que mai havia marcat abans. Així que, tot i les circumstàncies (o gràcies a elles), estava aconseguint fer una preparació bona (molt bona diria). També vaig fer un half pirata en un temps una mica inferior a 5h, els detalls també estan al fil del fòrum.

3. Antecedents 3 (neix l'IRONRAYO)

Un cop suspès l'Ironcat, els companys del club proposen fer la cursa en modalitat entrenament a Banyoles i en la mateixa data. Així que sense trastocar la preparació que tenia pensada, segueixo amb els entrenaments fins a principis d'octubre i pensant en poder realitzar un llarga distància i donar la temporada per finalitzada.

Pel camí, canvi de feina i de país que s'havien anat allargant per la pandèmia però que es van materialitzar durant juliol-setembre.

I quan quedava poquet per la prova, vaig voler posar nom i formalitzar un repte solidari en format juguesca per animar als que estaven seguint els meus entrenaments a fer una aportació solidària al projecte KMSxELA. I així va néixer el IRONRAYO 226 KMSxELA: <http://www.corredors.cat/forum/9-duatlo-i-triatlo/960527-ironrayo-kmsxela-03-10-2020-8h-banyoles>

4. Prèvia i recorreguts

El dijous 1 d'octubre agafava uns dies de festa i em vaig disposar a fer el viatge des de Pierrevert cap a Montgat. Després tocava fer nit a Banyoles el divendres i dissabte estar de bon matí al llac per començar la festa.

Els recorreguts que havia pensat eren els següents:

- Natació al carril del CN Banyoles al llac amb una anada una mica inferior als 500 metres i que fent 4 anades i tornades quadrava molt bé amb els 3800 metres.
- Ciclisme utilitzant el circuit de l'antic B de Banyoles amb alguna petita variació: <https://connect.garmin.com/modern/course/43404703>
- Cursa a peu donant 6 voltes de 7 km al voltant del llac: <https://connect.garmin.com/modern/course/42392705>

Ens allotgem passat Banyoles, tocant Besalú. La primera sorpresa que ens trobem és que la sortida nord de Banyoles (cap a Besalú) està tancada per obres i la carretera de Besalú està en obres i sense voral. Això trastoca del tot el circuit de bici que havíem pensat. La gent que no fa IM decideix utilitzar la carretera de l'actual traçat del B de Banyoles cap a Santa Pau i Olot.

Jo busco una alternativa en una zona que sumi una mica menys de desnivell i finalment trobo un circuit de 4 voltes a la nacional de Besalú a Figueres amb un enllaç des de Banyoles al principi i al final. <https://connect.garmin.com/modern/course/43472723>

Un cop solucionat el circuit de bici, ja només queda anar al llit i descansar pel dia D.

Dormo bé, esmorzo un bon plat d'arròs unes 3h abans de la sortida i dormo una mica més. Ens llevem, carreguem el cotxe i cap al llac de Banyoles. Una mica abans de les 7h30 ja estem aparcats al Parc de la Draga i ens trobem amb en **JRDi69**. D'aquí ens movem a l'entrada del CN Banyoles on hem quedat a les 7h45 per entrar a nedar al llac.

Finalment podem entrar al CN, posem la bici i tot el necessari per a T1 a la gespa i el mur de la zona que el CN Banyoles té al llac, foto de grup i els 3 que farem distància IM tirem cap al carril del llac.

5. La prova

5.1. Natació 1:04:56



Un cop preparats la Míriam, en Miquel i jo, ens donen la sortida i comença la prova: https://www.instagram.com/p/CF7xaeXhc-T/?utm_source=ig_web_copy_link Em poso a tirar i faig els 8 llargs per completar els 3800 metres a bon ritme i còmode, sense anar súper però reservant que el dia és molt llarg. Surto de l'aigua en un temps correcte. www.strava.com/activities/4146710290

Aquí teniu un resum de les 4 anades i tornades:

Natació	Distància (m)	Temps	Ritme
Volta 1	950	0:15:55	0:01:41
Volta 2	950	0:16:06	0:01:42
Volta 3	950	0:16:11	0:01:42
Volta 4	970	0:16:44	0:01:44
Total	3820	1:04:56	0:01:42



5.2. T1 0:03:24

Surto de l'aigua i faig la transició sense presses però sense pausa. Tinc els ànims de molts companys d'equip, menció especial al **Khryz** amenitzant el moment, els crits del **JRDi69** des de l'altre costat de mur del CN i la **Mei** fent fotos 😊

<https://www.strava.com/activities/4146710278>



5.3. Ciclisme 5:30:47

Començo el ciclisme amb una mica de fresca que se'm passa ràpidament al fer el primer km en pujada sortint de Banyoles. El circuit té un primer tram d'uns 15 kms d'enllaç fins arribar a la Nacional de Besalú a Figueres. En aquest primer tram vaig fent i posant-me a lloc després de la natació.

Un cop arribo al circuit, començo la primera de les quatre voltes que donaré. El circuit comença en sentit Figueres i el tram és lleugerament favorable però molt toboganer fins que es dona la volta i es torna cap a Besalú. Diria que la primera pujada fins a Besalú és la pitjor de totes i se'm fa bastant llarga, potser que fos quan més vent bufava. A l'acabar la primera volta, km 54 tinc preparats allí al **JRDi69** i la **Mei** que em va passant avituallament a cada volta.

Poc a poc em veig entrant mentalment en el dia i la prova. Després d'una primera volta dureta, la segona i la tercera son clarament els millors moments del dia i així també ho diuen els números. Van passant els kms i em vaig movent al voltant d'una potència mitja de 200W, que era aproximadament on volia estar. També veig que el circuit és força trencador i que me n'aniré més enllà de les 5h25 segur. Però la veritat és que no em vull preocupar pel temps final, si no que prefereixo centrar-me en l'esforç de cada moment.



Així doncs, passo la segona i tercera vegada per l'avituallament oficial als kms 92 i 128, i començo la quarta i última volta que torna a fer-se més dura, aquest cop probablement perquè ja son unes quantes hores en competició. En algun moment d'aquesta quarta volta també apareix en **nyef** que em farà l'assistència en BTT durant la cursa a peu. Quan acabo la quarta volta, estic al km 165 i toquen els 15 kms d'enllaç fins Banyoles que comencen a fer-se llargs. Per sort, les ganes d'acabar amb la bici i començar un nou sector fa que no sigui tanta la misèria ;)



Us deixo el detall dels trams que us he comentat per tal que veieu l'evolució durant el sector ciclisme:

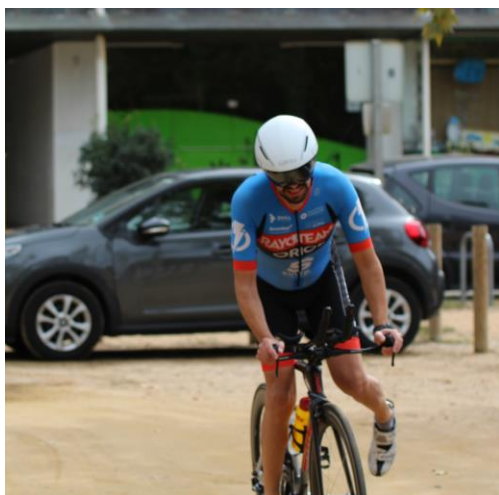
Ciclisme	Distància (km)	Temps	Potència (W)	Pot. Normalitzada (W)	Velocitat (km/h)	VI (Índex de variabilitat)	Desnivell + (m)	IF (Intensitat)	TSS
Enllaç 1	15,8	0:30:43	201	218	30,8	1,08	190	0,76	29
Volta 1	38,3	1:09:38	198	214	33	1,08	415	0,75	64
Volta 2	38,3	1:06:54	209	224	34,3	1,07	415	0,78	68
Volta 3	35,8	1:03:57	206	223	33,6	1,08	365	0,78	64
Volta 4	36,4	1:07:13	180	196	32,4	1,09	370	0,69	52
Enllaç 2	15,5	0:32:22	161	185	28,8	1,15	220	0,65	22
Total	180,1	5:30:47	195	213	32,7	1,09	1975	0,74	305

www.strava.com/activities/4147094513

5.4. T2 0:02:15

Arribo al Parc de la Draga i baixo de la bici. Tinc la furgó amb el maletger obert i tot preparat. En **xevifisio** també està vestit de curt i preparat per acompanyar-me els primers 14 kms. En **nyef** té la BTT a punt per portar-me la nutrició i seguir-me. En **JRDi69** i la **Mei** s'asseguren que no fa falta de res i fan fotos. Comentem la jugada lleugerament mentre jo vaig alimentant-me una mica i em poso les sabatilles. Som-hi!

www.strava.com/activities/4146710313





5.5. Cursa a peu 4:09:37

Començo a córrer bastant ofegat per culpa de la barreta que estic acabant d'empassar però al cap de poc ja ho tinc arreglat. Les dues primeres voltes les passo bastant bé a un ritme una mica per sota de 5:15/km i amb la companyia d'en **nyef** i en **xevifisio**.



Al començar la tercera volta, m'acomio d'en **xevifisio** i entra en **JRDí69** que té un entrenament de 28 kms i m'acompanyarà fins al final. La tercera volta ja comença a costar més però surt prou decent sobre 5:35/km. Tinc la sensació d'anar cada cop més carregat de cames i cada cop em costa més tenir la mobilitat sencera al genoll dret, però anem seguint. Aconsegueixo no caminar i no parar (crec que

només vaig fer dos petits trams de menys de 50 metres caminant i una parada tècnica d'aigües menors en tota la maratón).



He de dir que em vaig anar apagant poc a poc i que era difícil mantenir la tensió competitiva sense ningú més que jo, així que el ritme es va anar alentint fins arribar vora els 6:40/km al final. Així doncs, finalment vaig encarar l'última de les voltes amb ganes de ser finisher i tenir la sensació d'haver acabat un IM aquest any.

Arribem de nou al Parc de la Draga i acabo en 10:50:59. M'abraço a la **Mei** i plorem. En **nyef** i en **JRDi69** em feliciten, i m'agradaria anar a celebrar-ho, però estic tant cardat que decidim tirar cap a l'allotjament a descansar. Demà serà un altre dia ☺

Detalls de les 6 voltes:

Cursa a peu	Distància (km)	Temps	Ritme
Volta 1	7,04	0:36:52	0:05:14
Volta 2	7,04	0:36:35	0:05:12
Volta 3	7,04	0:39:30	0:05:37
Volta 4	7,04	0:42:45	0:06:04
Volta 5	7,04	0:46:54	0:06:40
Volta 6	7,04	0:47:01	0:06:41
Total	42,24	4:09:37	0:05:55

www.strava.com/activities/4146710400

5.6. TEMPS TOTAL 10:50:59



6. Conclusions

Vaig començar la prova amb una natació molt correcta, a un ritme bastant sostingut durant tot el sector i només amb una petita baixada a l'últim sector. Reservant i guardant forces. Probablement en un IM en aigua salada i amb gent, me n'hagués anat als meus típics 0:59:xx, però no ho canvio per la natació gairebé sol al llac de Banyoles ;)

Al sector de ciclisme, els entrenaments d'aquest any m'han permès pujar un petit esglaó en el rendiment. Mirant els números es veu clarament que em vaig passar de potència durant les voltes 2 i 3, i ho vaig pagar una mica a partir del km 140. He volgut comparar també els números d'aquest sector amb les últimes dues bicis consistentes en IM (Lanzarote i Mallorca 2016). Es veu que, efectivament, tot i no regular el sector del tot bé i pagar-ho als últims kms, el sector ha sortit amb millors números. Només em queda el dubte si haver fet uns 5'-10' més m'hagués permès córrer en 15'-20' menys.

	Potència (W)	NP (W)	VI	D+ (m)	Temps (hh:mm:ss)
IM Lanzarote 2016	184	212	1,15	2508	6:16:32
IM Mallorca 2016	176	197	1,12	1524	5:40:48
Banyoles 2020	195	213	1,09	1975	5:30:47

Al sector de cursa a peu hi ha dos factors que van fer que el ritme anés decaient més del que acostuma a ser habitual en mi en un IM preparat bé. Crec que aquests factors són:

- Haver-me passat lleugerament a la bici.
- La falta de tensió competitiva al no tenir més referència que jo mateix.

Em quedaré amb el dubte de saber si, com ja he comentat, uns 5'-10' més de bici haguessin permès uns 15'-20' menys de córrer i també si la presència de més participants amb ritmes similars m'hagués empès a exprimir-me una mica més.

Dins dels 11 IM acabats que porto, parlant estrictament de temps, aquest IM es col·loca en 3ª posició darrera de Zurich 2010 amb 10h25 i Calella 2012 amb 10h33. Si parlem però, de rendiment en general, crec que el meu millor IM segueix sent Lanzarote 2011 amb 11h03, seguit de Zurich 2010 amb 10h25 i després crec que hi ha gairebé un triple empat entre Calella 2012 amb 10h33, Banyoles 2020 amb 10h50 i Lanzarote 2016 amb 11h29. Per tant, quedaria en la forquilla 3r-5è.

Amb l'any que portem i pensant que molt difícilment ens seria possible competir, haver pogut fer aquest IM encara que fos de manera casolana i haver mantingut viva la flama per estar entrenant de manera continua des de finals juliol 2019 fins octubre 2020, em sembla el millor dels reptes assolits en la meua vida atlètica. A banda, ho vaig poder fer ajudant a KMSxELA i a la Fundació Miquel Valls :D

El millor trampolí possible per anar pensant en Lanzarote 2021 (creuem els dits!).

7. Agraïments

A la **Mei**, per estimar-me tal com sóc i deixar-me fer (i encoratjar-me a fer) totes les bogeries/entrenaments/reptes que em plantejo (i no només en el terreny esportiu, també en el laboral i molts altres). Per ser-hi sempre i perquè t'estimo 😊

Al **JRDi69**, per tot el seguiment i ànims durant la preparació, i també per venir sense dubtar a viure-ho en directe i formar part de la millor assistència del món (tot un dia sencer de 7h del matí a passades les 19h de la tarda). Et dec unes quantes birres com a mínim 😊

Al **nyef**, per aquelles amistats que valen la pena i que fan que et plantis a Banyoles amb la BTT a donar voltes a un llac a 10 km/h durant més de 4h, perquè d'això va la amistat no? 😊 També et dec unes birres :P

Al **xevifisio**, per plantar-se a Banyoles i acompanyar-me 14 kms ben macos. Moltes gràcies! 😊 També et dec unes birres!

A tots/es el que formem **CoRReDoRS.CaT**, perquè sense vosaltres estic segur que no hagués arribat a aquest repte d'aquesta manera i formeu part activa del que sóc com a persona i atleta. Menció especial en aquests cas a tots/es els/les companys/es que porteu el repte **KMSxELA**, gràcies pel suport!

Als companys del **Rayoteam** i de manera molt especial a **Ivan Herruzo**, per ser una font de motivació inacabable, per fer que les primeres de confinament passessin molt millor i per organitzar aquest Ironrayo tant ben parit.

I com que segur que m'estic deixant gent, gràcies també a tots/es aquells/es que en algun moment m'heu ajudat durant tota aquesta llarga preparació.