

El Mediterráneo acude con “dos hombres de hierro” al mítico Kona



Dos triatletas del Real Club Mediterráneo, **Juan Carlos Galindo** y **Francisco Cabrera**, participarán el próximo 14 de octubre en el **Mundial de Ironman de Kona (Hawái)**. Ambos formarán parte de la expedición de 55 españoles clasificados para competir en la que está

considerada la gran meca de los que practican esta modalidad deportiva.

Solo los mejores atletas del mundo cuentan con la posibilidad de acudir cada otoño a la isla del Pacífico para, entre carreteras de lava y bajo un sol abrasador, alcanzar la gran meta en la prueba más dura del mundo. Para optar al Ironman de Hawái es necesario clasificarse en una de las 21 competiciones previas que hay distribuidas por todo el mundo.

Los dos malagueños lograron su billete a Kona en China. Galindo se clasificó en 2016 en Hefei y Cabrera hasta apenas un mes, en Yunnan. Parten este próximo domingo rumbo a Hawái para ir adaptándose a las 12 horas de diferencia horaria con España y el clima extremo de la isla.

JUAN CARLOS GALINDO

Juan Carlos Galindo, médico de profesión, compite en la categoría 55-59. Cuenta con la experiencia de haber realizado ya ocho Ironman, de los cuales, cuatro los hizo el año pasado y en los que ha logrado una media de 10:20 horas. En 2016, también compitió en diez medios, 70.3, “que me lo planteo como

entrenamiento para el completo”.

Acude a esta competición sintiéndose “enrachado y muy contento” , tras haber sido padre de una niña hace menos de un mes. Comenzó a practicar esta modalidad a los 50 años, ahora tiene 57, y estuvo dos años participando en Ironman a lo largo del mundo, Brasil, Sudáfrica, Dinamarca, Lanzarote... con el objetivo de clasificarse para Kona.

Como médico sabe que somete a su cuerpo a una situación límite. “La preparación para un Ironman es muy exigente, sobre todo si se quiere clasificar para Hawái. Para solamente competir hay que dedicar 12 horas semanales, pero para lograr plaza en el Mundial tienes que irte a 15 ó 20 horas. Supone un esfuerzo muy importante. Yo entreno casi 4 horas diarias, son muchas horas en fatiga y con una calidad de vida que no es buena, el estrés cardiovascular al que te lleva es muy alto, pero la recompensa está ahí y el objetivo era ese y se ha conseguido”, afirma Galindo.

Con su participación en Kona, Galindo culmina sus grandes retos, que incluían además del Mundial, ganar un campeonato de España en su categoría, y que cumplió el año pasado al subir a los más alto del podio en los nacionales de Ironman, medio y duatlón de larga distancia. “A partir de ahora, tengo que plantearme nuevas metas, quizá un ultraman...”, concluye.

FRANCISCO CABRERA

Francisco Cabrera acude al Mundial tras haber logrado su pasaje en China a finales de agosto, donde competirá en la categoría 65-69. “Voy a Kona con la idea de terminar y hacerlo bien. No voy a apretar, porque se que allí hace mucho calor y los recorridos no son fáciles. Y además, tampoco he tenido mucho tiempo de prepararme, tan solo un mes. Acudo con la idea de ir tranquilo, terminarlo y disfrutar de la competición y del viaje”, añade.

Cabrera es profesor y vocal de Triatlón en el Real Club

Mediterráneo. “Empecé a practicar esta modalidad deportiva un poco por diversión con los compañeros del club e incluso por hacer algo de turismo deportivo. Posteriormente, me motivé para clasificarme en medio Ironman y el completo”.

Gracias a este deporte, ha recorrido el mundo, “primero fuimos a Austria, luego a Brasil, a Texas, Sudáfrica, China... De nuestro equipo, el primer clasificado para Kona fue **Eduardo Crooke** en 2011 y luego le hemos seguido los demás”.

En su palmarés, cuenta con haber competido en 9 Ironman, “de medios 70.3, he perdido la cuenta, he hecho muchos”. Ha sido campeón de España de su categoría en Duatlón y subcampeón nacional de medio Ironamn en Valencia. Su media para el Ironman es de 12 horas y considera que “soy el más malillo”.

“Mi siguiente reto es seguir compitiendo con los compañeros en este ambiente tan bueno que tenemos y en el que nos divertimos mucho. Ya buscaremos nuevas metas”.

En Kona se reúnen los más fuertes del mundo, alrededor de 3.000 triatletas competirán en este Mundial y España acude este año con una participación récord de 55 “hombres de hierro”, el octavo país con más representantes.

El Ironman tiene su origen en 1978, cuando un comandante de la marina norteamericana propuso combinar tres pruebas ya existentes para seleccionar a los mejores atletas. Las competiciones eran la «Waikiki Roughwater» de natación (4 km), la «Around-Oahu Bike Race» de ciclismo (180 km) y el «Maratón of Honolulu» (42 km. 195 m). Collins propuso hacer las tres seguidas. El ganador sería considerado el «Ironman» (Hombre de Hierro).

El deportista además de resistente, debe ser rápido y completo en todas y cada una de las tres especialidades que se realizan sucesivamente: nadar, montar en bicicleta y correr. En todo momento, hay que soportar una exigencia mental muy dura, que es la que finalmente lleva al atleta al éxito de cruzar la

meta.