

MOUNTAIN BIKE EXTREMO

EL PLACER DE SUFRIR

Pasan las ediciones y no dejan de aparecer nuevas carreras por etapas de mountain bike hasta de debajo de las piedras, pero pese a las modas, el Iron Bike sigue siendo para muchos la carrera de MTB más dura del mundo y, probablemente, la más bella dada su connotación alpina. Por si te quedan dudas o por si no tenías conocimiento de ella, te aconsejamos que no dejes de leer con detalle las páginas que siguen. Esencia biker.

Texto: Celes Piedrabuena
Fotos: Daniel Julián / www.cablepress.com

Cuando una prueba de mountain bike como el Iron Bike celebra su 21ª edición y lo hace sacando pecho y siguiendo fiel a sus orígenes como el primer día, es que sin lugar a dudas tiene algo especial. Sólo así puede entenderse que este dolor de piernas, corazón y cabeza que es esta carrera en los Alpes italianos pueda seguir figurando en la agenda de los bikers con más capacidad de sufrimiento del planeta. Como todas las citas con solera, el Iron Bike tiene un DNI que la hace especial, presidido por la dureza extrema de una prueba que este 2014 constaba de ocho días de intensa competición, que se inició en el espectacular prólogo urbano de la localidad de Limone Piamonte. Por delante, los bikers tienen que superar cimas de más de 3.000 metros y jornadas de 5.000 metros de desnivel acumulado, y completar 650 kilómetros de recorrido por valles, lagos, pasos de montaña y descensos alpinos. Sí, descensos alpinos, pues el Iron Bike hace buena la dicha que todo lo que sube, baja, y cuenta con unas bajadas de vértigo. Como no podía ser de otra forma, la prueba mantenía sus puntos míticos, como el temido Monte Chaberton, de 3.300 metros de desnivel, que se puede coronar sobre la bici, algo que sólo está al alcance de los elegidos. Uno de ellos había sido hasta la fecha el vencedor de la edición de 2011, Milton Ramos, que repetía por tercera vez este año y que no ha encontrado rival a lo largo de la semana de competición y aventura que representa el Iron Bike. Ha ganado todas y cada una de las etapas de la competición, lo que supone un récord absoluto en la prueba.

Sólo 140 elegidos

Una de las claves que define en cierta forma el éxito de una carrera –siempre y cuando se disponga de lo esencial, es decir, de un buen recorrido– es la logística. Los organizadores saben que nada puede fallar, y más aún en una prueba de estas características, donde la exigencia es máxima y donde la vida de los participantes está en juego. Ésta fue una de las deficiencias de la carrera en sus inicios, aspecto que con el paso de los años se ha ido solucionando. Para tenerlo todo bajo control, dentro de lo posible, se limita la participación a 140 corredores, entre los que, como viene siendo habitual, había una buena representación de bikers españoles, unas 30 unidades, en una muestra de la fama que ha alcanzado esta carrera en España y del buen trabajo de la agencia que representa la prueba en nuestro país, Cablepress. De hecho, los nuestros ya empezaron a dar que hablar en el siempre mágico prólogo de la prueba. El hispano-hondureño afincado en Sabiñánigo Milton Ramos se impuso en el prólogo al vasco Joseba Albizu por tan sólo unas centésimas de segundo, siendo tercero el máster 40 Joan Pons y cuarto Aritz Zuñiga; en un presagio de lo que iba a suceder en días posteriores. Se trata de una *etapa* especial, que se disputa en un circuito urbano de cuatro kilómetros, marcado por las calles estrechas y la gravilla que había en las curvas. Un circuito al que los bikers tenían que dar dos vueltas, hacer frente a escalones, pasar por el patio de algunas casas, desafiar callejones por los que sólo

Los bikers tienen
que coronar
cimas de más de
3.000 metros y
jornadas de 5.000
m de desnivel



Ocho días muy duros que arrancan con el prólogo de Limone Piamonte

cabe una bici..., antes de empezar a vender el pescado de verdad, con la primera etapa, de 80 kilómetros y un desnivel de 2.500 metros. ¿Buen aperitivo para ir abriendo boca, no? Está claro que para salir victorioso de un reto como el Iron Bike se requiere una buena preparación, física y mental. Milton Ramos nos comenta que nada más apuntarse ya empezó a concienciarse de lo que le esperaba este año, y que a partir de entonces ya comenzó a planificar los entrenamientos, variando la distancia e intensidad de las tiradas. Está la preparación y está la comodidad, un lujo al alcance de unos pocos. Milton era uno de ellos. Al concluir las etapas contaba con la ayuda de su amigo Dani Gómez, quien se encargaba de levantar la



5 MINUTOS CON...

MILTON RAMOS

GANADOR IRON BIKE



Para este hondureño que lleva 15 años en España y que hace siete que vive en Sabiñánigo, no hay carrera comparable al Iron Bike. Cuarto este año en La Rioja Bike Race y en la Ruta de los Conquistadores y tres veces segundo en la Titan Desert, Milton Ramos ha ganado dos de las tres ediciones de esta dura prueba en las que ha participado, de ahí que cuando le preguntas si volverá, te responde: “Ya veremos. Esta prueba mentalmente te deja tocado. Es una carrera en la que hay que descansar”.

Felicidades por la victoria Milton.

Gracias, gracias, ésta es sin duda la carrera más dura del mundo, y no porque lo diga yo. Todos los que competimos en ella representamos a los cinco continentes y pensamos lo mismo, que el simple hecho de acabar ya es una lucha contra uno mismo.

Ésta era su tercera participación y tu segunda victoria.

Sí, me había preparado bien. Cada vez vas conociendo mejor la carrera. En 2011 fui por primera vez y gané, en 2012 hice segundo y este año he vuelto a ganar. Estoy supercontento.

¿Cuál ha sido la edición más dura para ti?

La de 2012 por el recorrido, y la de este año, aunque iba tan preparado física y mentalmente, que no me sorprendió nada. Mi táctica era la de salir, hacer mi tiempo y luchar contra mí mismo, olvidándome del resto de los corredores.

La táctica y la preparación no serían malas porque has ganado todas las etapas.

Sí, me da un poco hasta de vergüenza decirlo, ya que el récord estaba en siete, pero es un orgullo decir que he ganado la carrera más dura del mundo.

Tras este triunfo, qué otros retos te quedan este 2014.

Iré a la Crocodile Trophy y después al Desafío de Ciclismo en Brasil. Después competiré con Honduras en los Juegos Centroamericanos y del Caribe.

Sólo los elegidos de los elegidos pueden coronar sobre la bici el Monte Chaberton de 3.300 metros

tienda de campaña para cuando Milton concluyera la etapa, con los sacos de dormir y colchonetas a punto; de preparar la bici para dejarla inmaculada de cara a la siguiente etapa... lo que no tenía precio, sin lugar a dudas. Imaginaos lo que es acabar una jornada de más de ocho horas, hecho polvo, roto, y tener que pensar en todos estos detalles; a la larga el corredor lo acaba pagando.

La elección de la bici

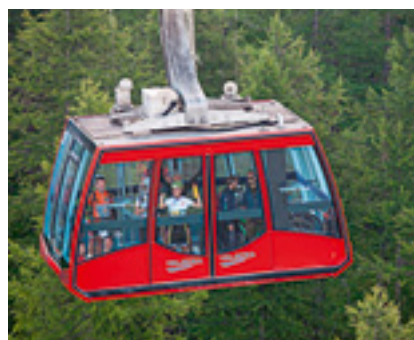
El tipo de prueba y las características de etapas fueron decisivos en la elección de la bici, una elección que a la postre podría marcar no ya la lucha por el podio, sino para encarar con suficiencia cada una de las etapas y salir *ilesos* de las mismas. Milton Ramos viajó a los Alpes italianos con dos compañeras inseparables. Dos modelos Giant, la XTC, la rígida de 29er, y la Anthem, una doble, cuya elección analiza de esta forma. “Me defiende bastante bien en las bajadas con una rígida, pero aconsejo siempre para el Iron Bike una doble y con tija telescópica. La doble la llevaba porque algunas bajadas suelen ser peligrosas y peculiares en el Iron Bike, como la de los 4.000 escalones del Fuerte Fenestrelle. Esta etapa siempre la haces mucho mejor con una doble que con una rígida, y en las bajadas técnicas la doble es una maravilla. Y al ser de 29er, en tantos y tan grandes escalones, los pasas cómodamente. Ninguna me dio ni un problema. Bueno, un pinchazo cuando estaba llegando un día que no tuve ni que reparar, de lo que se encargó el líquido antipinchazos”. Todas y cada una de las etapas del Iron Bike tienen su miga, no se conoce la palabra descanso. No es ya el hecho de ascender sobre la bici picos que muchos mortales ya tendrían dificultad para coronarlos a pie –como el Monte Bellino, de 3.000 metros, donde es espectacular el público que se halla en la cima esperando la prueba; el Colle Juliano de 2.500 o el Chaberton de más de tres mil metros, a una medida del 14%, que en esta ocasión Milton no pudo coronar montado dada la arena, grava y humedad que



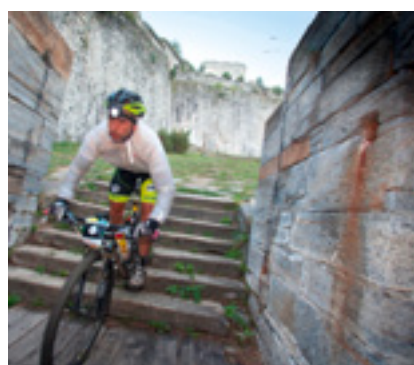


Dadas las características del Iron Bike, la seguridad de los participantes es sagrada

había-, y el desnivel al que tienen que hacer frente este héroes –como la subida continuada de más de 1.900 metros en apenas trece kilómetros de la sexta etapa–, sino porque muchos de estos tramos se realizan por unas pistas que se las traen, en las que el piso no es ni mucho menos firme, estable y seguro, sino de aquellos en los que dar pedales y avanzar cuesta horrores, dada la consistencia del suelo, y en los que los golpes de riñones al final acaban jugando su baza. Subir y... bajar; porque en el Iron Bike también se sufre bajando y hay que saber hacerlo. Los corredores tienen que hacer frente a desniveles brutales, a bajadas infernales por pistas alpinas en las que hay de todo. Lástima que los participantes tengan poco tiempo de disfrutar de la belleza de esta prueba, que es espectacular. Una dificultad



La prueba consta de 650 kilómetros de recorrido por valles, lagos, pasos de montaña y descensos alpinos, que siempre pueden ser pasto de las más duras o de las más benignas condiciones meteorológicas. Un plan que parece difícil de controlar, dada su complejidad, pero la organización ha ido aprendiendo con el paso de los años y, aunque parezca imposible, especialmente en las etapas más alpinas y duras, todo está más o menos bajo control. A la hora de elegir una bici hay quien apuesta por una rígida y quien opta por una doble. Cada una tiene sus virtudes y da lo mejor de sí misma en todos los terrenos, pero, puestos a inclinarnos por una bici de doble suspensión, acompañarla de una tija telescópica siempre será de gran ayuda, especialmente en tramos delicados y peligrosos como el del Fuerte Fenestrelle.



Los participantes tienen que preocuparse de correr y de tener todo su material a punto

que las fotografías del reportaje muestran, como cuando no queda más remedio que bajarse de la bici y afrontar tramos a pie. Una propuesta deportiva que no hemos de olvidar que transcurre a gran altura, donde los cambios meteorológicos están a la orden del día y donde la preparación física y mental son decisivos. De ahí que Milton Ramos destaque como una de las máximas dificultades del Iron Bike el que "tengas que hacer frente al calor, al frío, que llegues arriba con siete u ocho grados, con lluvia, granizo, y que tengas que bajar y tener siempre la cabeza en su sitio. Es duro, muy duro". Por esta razón este afortunado de la bici saca pecho cuando dice que ha vencido dos veces en "la carrera más dura del mundo". Milton, que llegaba como un toro a la prueba, tiene serias dudas de tomar parte en la siguiente edición. El Iron Bike castiga de verdad, pero algo tiene que la hace especial y que engancha. El tiempo dirá si lo veremos en los Alpes italianos el año que viene. De lo que no habrá duda es de que en el siempre espectacular prólogo de la carrera que tiene como leyenda "la más dura del mundo" veremos a un selecto grupo de bikers para los que la victoria, el quedar lo mejor clasificados, es importante, pero que también valoran y mucho el vivir una experiencia única y muy exigente como el Iron Bike.

El Iron Bike siempre ha contado con una nutrida presencia de bikers españoles



1.849,95€ Trek Fuel EX 7 Antes 2.099,00€ 12% más barato!

1.699,95€ Trek Remedy 8 Antes 2.899,00€ 41% más barato!

HASTA UN 40% OFF

69,95€ Spigit Fictio Antes 109,90€ 36% más barato!

93,50€ Casco Fox Striker Antes 109€ 14% más barato!

119,95€ Spigit ISMD MTB Antes 184,90€ 35% más barato!

HASTA UN 35% OFF

319,95€ Compu Energy II Antes 449€ 29% más barato!

289,95€ Garmin Edge 510 Pack Antes 399€ 27% más barato!

254,95€ Shimano Sport Camera CM1000 Antes 339,90€ 24% más barato!

LIQUIDACIONES

fabregues, e,

Nota: Queda reservado el derecho a errores de impresión, erratas, cambios de precios y cambios en la disponibilidad. La oferta es limitada y válida hasta agotar existencias.

fi'zi:k | SHIMANO | MAXXIS | GoPro | Campagnolo | BH | KCNC | STEVENS | www.fabregues.es
ORICA | GIRO | OPENLIZUM | AL-SSR | THULE | ROCKBROS | HUTCHINSON | web@fabregues.es
TREK | GARMIN | CONRAD | & more | eclair | REST

Tel. 977 580 508