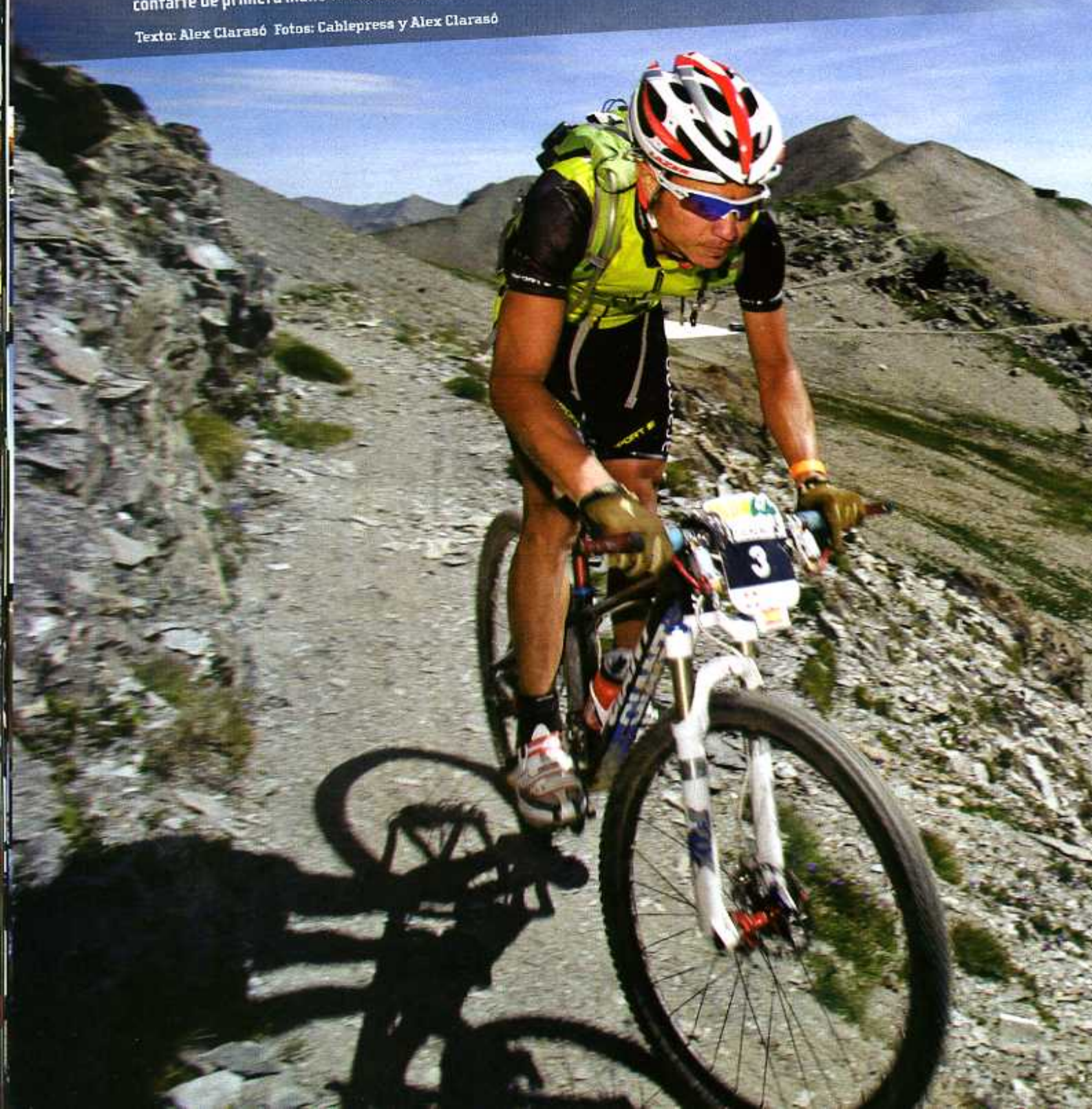
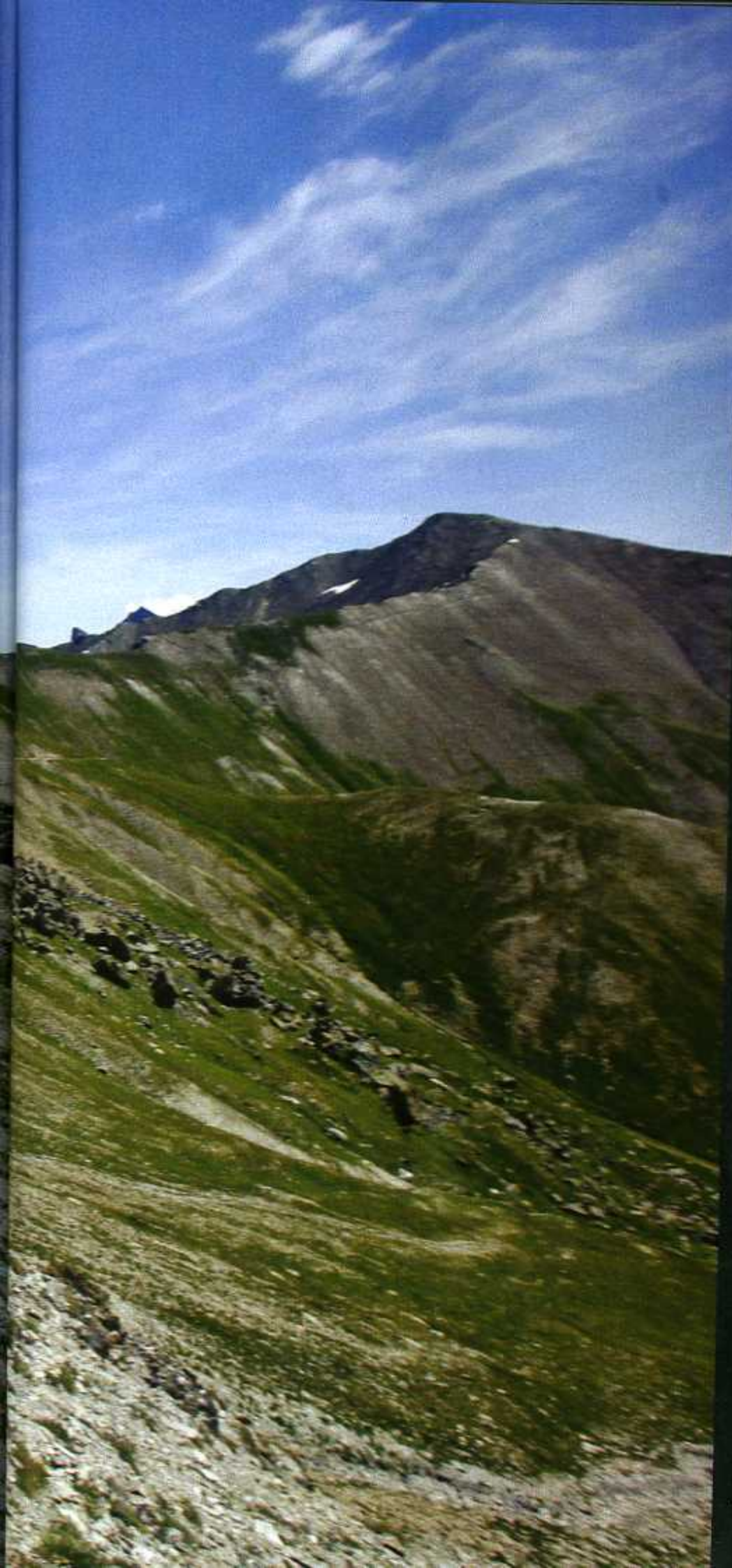


IRON BIKE 2011 **EL RETO CONTINÚA**

La Iron Bike presume de ser la prueba de mountain bike por etapas más dura del mundo, una competición en la en tan sólo 650 kilómetros se deben superar más de 25.000 metros de desnivel positivo. La disputamos (y la sufrimos) para contarte de primera mano lo más destacado.

Texto: Alex Clarasó Fotos: Cablepress y Alex Clarasó





La dureza principal de esta carrera radica en los desniveles que hay que superar y en la dificultad para acceder a las cimas de las montañas pedaleando encima de la bici. Para la edición de este año se comentaba que los organizadores habían suavizado el circuito, pasando a ser más rodador y menos de andar con la bici cargada en la espalda, es decir, de "pateo". Pero esto tan sólo fue un comentario sin fundamento, ya que el circuito era el mismo que en las ediciones anteriores. Poco a poco, mientras transcurrían los kilómetros, recordaba los sitios y paisajes que en el año 2006 había recorrido, preciosos, de una belleza que sólo los Alpes pueden tener. Durante el recorrido pudimos ver fortificaciones destruidas y abandonadas por el hombre, rebosantes de historia y procedentes de las guerras mundiales. Y nos impresionó el monte Chaberton, con sus más de 3.100 metros.

La Iron Bike es una prueba atípica, tanto en el circuito como en la valoración de las etapas para la clasificación final. La organización establece un tiempo para realizar la etapa denominado tiempo impuesto. Si te pasas de ese tiempo determinado empiezas a penalizar puntos a razón de 10 puntos por minuto. Además, existe un tiempo máximo para realizar cada etapa, y si excedes de ese tiempo es como si no hubieras realizado la etapa, sumando 10.000 puntos de penalización.

En cada etapa hay una o dos especiales por día. En ese momento has de intentar ir al máximo de tus posibilidades, ya que por cada segundo más lento que te demores respecto al tiempo del mejor biker, te penalizan con 60 puntos, pudiendo acumular un máximo de 20.000 puntos.

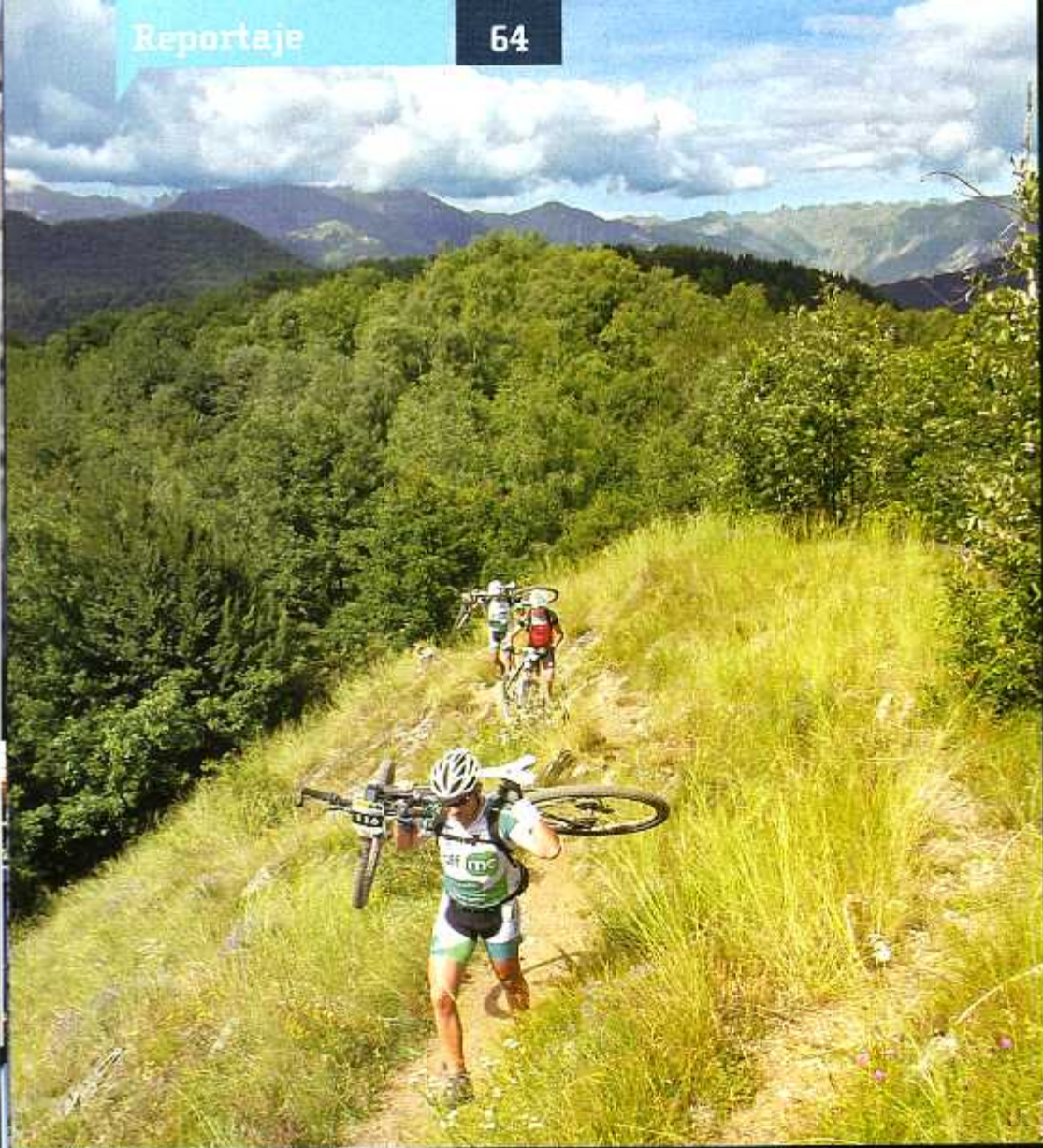
La Iron Bike 2011 se compuso de 7 etapas más un prólogo, que decidió el orden de salida. Para esta edición la organización repartió por igual en dureza y distancia las siete etapas, siendo el recorrido durísimo desde el principio hasta el final.

PRÓLOGO

Xavi Guàrdia, David Teixidó y quien esto escribe, Alex Clarasó, nos animamos a participar en esta dura prueba de BTT. La salida de Barcelona resultó caótica por problemas varios con la furgoneta alquilada, pues la que teníamos reservada se accidentó y tuvimos que esperar la llegada de una de repuesto. Así pues, salimos casi a las 21:00 horas con el tiempo justo de llegar a Italia y disputar el prólogo, que no tenía demasiada importancia ya que únicamente determinaba el orden de salida para la primera etapa.

No quisimos arriesgar y por eso no la disputamos a fondo. Sin embargo, el recorrido era muy duro, con pendientes de más del 20% que nos exigieron mucho, a pesar de nuestra negativa previa.

Pero eso carecía de importancia. Lo que entonces tocaba era descansar, ya que el palizón del viaje fue monumental. Tuvimos que hacer turnos en la conducción sin casi poder descansar todo lo necesario



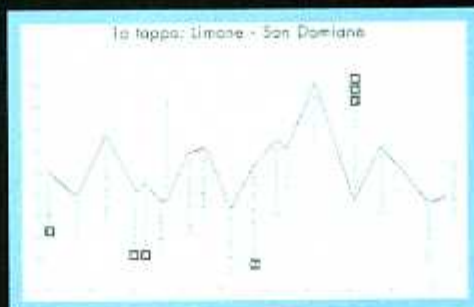
para poder afrontar la primera etapa, de más de 95 kilómetros, y no quería ni pensar en el desnivel acumulado que escondía.

Entre los participantes se mascaba mucha tensión. Los bikers anhelaban empezar y sacarse los nervios de encima. Los participantes daban vueltas con sus bicicletas repasándolas para que todo funcionase a la perfección y que nada fallara en la hora D.

Nuestra última voluntad fue que la siguiente jornada fuera en seco y que no lloviera como a última hora del día.

1ª ETAPA LIMONE-SAN DAMIANO

La etapa se presentaba como un aperitivo al gran menú que ofrecía esta edición de la Iron Bike, donde su organización se enrocó y reafirmó su de-



cisión de hacer la carrera de montaña por etapas más dura del mundo.

A priori el perfil describía poco más de 2.700 metros en 92 kilómetros de caminos y senderos. La salida se hizo con cierto retraso (algo habitual en esta organización) desde la localidad de Limone y bajo un cielo encapotado que amenazaba lluvia. En los tramos de asfalto que nos alejaban de

las poblaciones se pudo ver el ritmo que iba a caracterizar esta etapa, donde los bikers generosos y nerviosos, ansiaban darlo todo. No obstante, las primeras rampas de casi un 20% pusieron a los participantes en su sitio y el grupo se estiró. En el Colle di Prarosso los líderes (siempre los italianos) se marcaban entre sí. Milton Ramos, la rueda de un experimentado Ismael Venturini, ganador de las dos ediciones anteriores. Entre Xavi, David y un servidor nos esforzábamos por no poner pie en el suelo. Las siguientes 3 horas nos descubrieron la enorme belleza de la región de Piemonte. Las bajadas vertiginosas traían a los bikers por frondosas zonas de bosques y pusieron a prueba los reflejos de los bikers. Increíbles e impresionantes, estas trialeras nos dejaron atónitos y con la tumba abierta superando a contrincantes considerados imposibles.



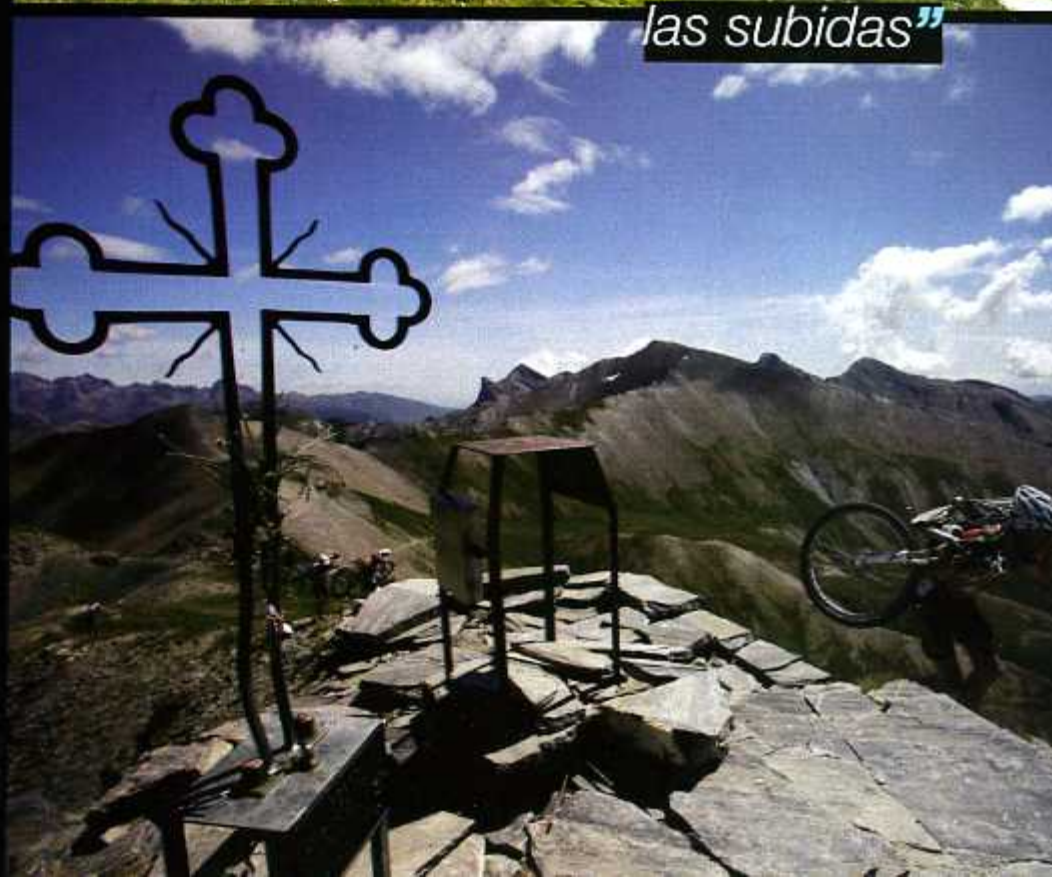


*“Ni en las bajadas
podías recuperar,
ya que eran más
duras si cabe que
las subidas”*

La dura ascensión empezó pasado el kilómetro 40, una subida técnica que transcurría por un antiguo GR y que acababa rozando una cima de casi 2.000 metros. La bajada nos llevó al final del tramo cronometrado. David reventó su neumático trasero al tiempo que lo ahuevaba. Por suerte, los daños no fueron a más y pudo llegar hasta el susodicho control, donde los mecánicos le cambiaron el neumático y le arreglaron la rueda en un santiamén. El último tramo (tranquilo y fuera de tiempo) no tenía nada que ver con lo que describía el perfil, y David, nuestro estudioso de mapas, adoleció los fallos y se resintió del sobreesfuerzo, pues la etapa acababa con más de 3.600 metros positivos. Ya en el campamento todos los esfuerzos se centraban en recuperar dignamente unas piernas fatigadas que la jornada siguiente tendrían que sufrir un castigo de nada menos que 120 kilómetros y una ascensión al Monte Bellino, de más de 3.000 metros de altura.

2ª ETAPA **SAN DAMIANO-BARGE**

¡Cómo sufrimos en la ascensión al Monte Bellino! La etapa empezó a las 7 de la mañana y el ambiente era fresco, así que me puse las perneras, que no me quité en toda la jornada. Salí solo, ya que Xavi





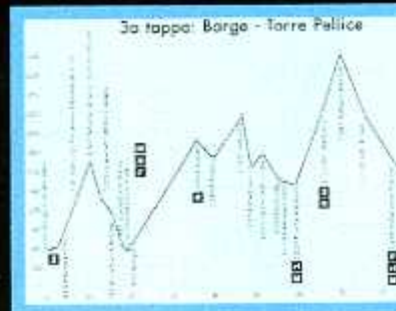
y David hacían equipo, por lo que sólo compartimos unos kilómetros juntos. Después, cada uno por su lado.

La primera subida fue interminable. Kilómetros y kilómetros de pista con un desnivel positivo de 2.300 metros, inacabable y rompedor. Lo malo es que ni en las bajadas podías recuperar, ya que eran más duras si cabe que las subidas. De tanto frenar me quedé sin

tacto en los dedos por la enorme presión que debía ejercer en las levas para intentar detener la bicicleta. Después de esta primera bajada infernal tuvimos que afrontar otros tramos de subida, donde me quedé corto de desarrollo al montar sólo dos platos. No paraban de adelantarme corredores que llevaban tres platos con más desarrollo. ¡Qué mal lo pasé! Tuve que bajarme de la bicicleta y empujar, pero esta odisea no terminó aquí. Al coronar el cuello tocó bajarlo. Mirad si son exigentes las bajadas que la temperatura que alcanzan los discos es tan alta que me quedé sin frenos, lo que conllevó una pequeña caída sin importancia. Tuve que esperar a que los discos se enfriaran para poder llegar al final de la bajada. El resto de la etapa constaba de más subidas más bajadas. Muy dura, creo que es la prueba más dura de todas y lo digo con conocimiento de causa, ya que he participado en las más importantes.

3ª ETAPA BARGE-TORRE PELLICE

Si la anterior fue dura, esta etapa la encorvía más severa. Salí con mi compañero Xavi, su pareja no pudo tomar la salida por enfermedad. La jornada empezaba bien, hasta que al final de la primera especial Xavi se golpeó la rodilla y se retiró. Llegamos al primer avituallamiento

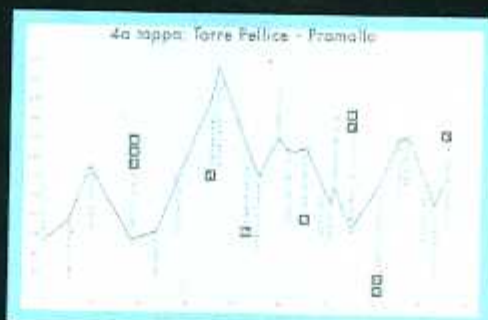




sonrisa, pues disfrutamos bajando una trialera de casi mil metros de desnivel con muchas piedras y raíces. Sin embargo, Xavi se resintió de la rodilla y me dejó solo. En la cima pasé frío, sobre todo en el cuello, pero después de la experiencia en la Andalucía Bike Race llevaba guantes de invierno y dos chaquetas que me salvaguardaron de las bajas temperaturas. Para más INRI, en la bajada empezó a llover, así que tuve que vigilar de lo lindo para no perder el tacto del freno y sufrir una caída.

4ª ETAPA TORRE PELLICE-PRAMOLLO

La jornada constaba de dos especiales cronometradas y a priori debía cubrir 88 kilómetros con más



de 4.000 metros positivos acumulados. Para empezar, 20 kilómetros neutralizados que nos devolvieron -en un bucle- al punto de salida, Torre Pellice. La lluvia irrumpió sobre nuestros cascos sucios poco después de dar la salida. El gran grupo

de corredores llevaba impermeables y ropa de abrigo, pues debíamos ascender a más de 2.200 metros de altura. El control de avituallamiento número 1 era como un gran cementerio, donde más de una docena de corredores abandonaron, algunos por cansancio, otros por miedo a la climatología y a las adversidades que nos esperaban.

Abrigados y conscientes de la difícil ascensión que nos restaba, Xavi y un servidor reemprendimos la marcha con más pena que gloria. La niebla se encargó de hacer más tenebrosa la ascensión. Además, la lluvia ahogaba nuestras alegrías y el camino se convirtió en un rosario de fango y piedras resbaladizas que hizo mella incluso en los primeros clasificados. Las subidas acontecían imposibles de pe-





dalear y todos echamos pie a tierra. Mis zapatillas de bailarína no eran las más indicadas para tan peliaguda empresa. Suerte que llevaba bolsas de plástico que me aislaron virtualmente del agua fría, aunque no impidieron que sufriera algún resbalón que otro. En la cota 2.400 de Chiot Cavallo miembros de la organización arrecidos de frío cortaban pedazos de mantas térmicas para que nos envolviéramos. A continuación, emprendimos el largo y técnico descenso, precioso pero imposible de realizar en estas condiciones. Las caídas se sucedían, por suerte sin males mayores. Una vez abajo, dos colinas nos alejaban del último especial. Afortunadamente, la climatología dulcificó el carácter agresivo de la prueba, pues la organización decidió prescindir de la última especial (y con ellos más de 3 horas de caminar), dejando la etapa en poco más de 60 kilómetros, ¡pero qué kilómetros! Tras cruzar la línea de meta nos informaron que tu-

vieron que rescatar a 10 corredores afectados de hipotermia. El campamento era -lejos de lo que esperamos- un barrizal donde las incomodidades se sumaban a las ya vividas. Al día siguiente, la lluvia determinaría los auténticos héroes capaces de sobrevivir a esta aventura.

5ª ETAPA PRAMOLLO-RIF. SELLERIES

Lo temido de esta etapa es que se repitieran las lluvias y el frío de los anteriores días. Los participantes ya no disponían de más ropa seca ni de zapatillas sin barro. Y aunque intentes secarlas introduciendo papel de periódico dentro de la zapatilla, no logras sacar la humedad de ellos. Ni tampoco consigues secar la ropa, por lo que te has de vestir con ropa húmeda y guardar el resto.

Lo duro o diferente de esta etapa residía en que



dormimos en un campamento situado a unos 2.100 metros de altitud con las incomodidades del espacio, la altura y el frío. Todo ello contri- que no pudiéramos descansar lo suficien- afrontar la etapa más larga y más dura de rra, de 130 kilómetros y en la que donde mos que subir al mítico Monte Chaberton 3.120 metros.



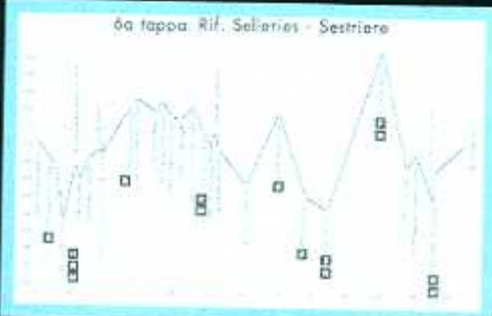


6ª ETAPA

RIF. SELLERIES-SESTRIERE

El miedo se convirtió en cansancio, y la acumulación de kilómetros y horas hizo que los bikers se lo tomaran con más calma, aunque aquí podíamos perder o llegar al final de la Iron Bike. El paraje era inigua-

6ª etapa Rif. Selleries - Sestriere



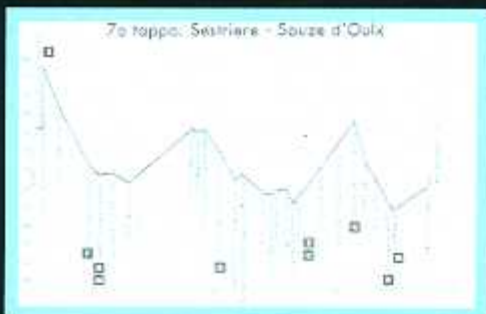
lable, los Alpes tienen algo que no se puede explicar, lo has de vivir en tus propias carnes. Al final de la etapa nos esperaba el Monte Chaberton, con una ascensión de más de 2.000 metros en tan sólo 15 kilómetros. Los últimos kilómetros previos a la cima son casi imposibles de realizar ciclando, sólo los más fuertes lo consiguen pero el resto del pelotón lo afronta con la bici a cuestas y andando. Incluso algunos participantes cargaron en la mochila las zapatillas de running.



7ª ETAPA SESTIERE-SAUZE D'OULX

Aunque generalmente la última etapa es descafeinada, en la Iron Bike es una etapa más. Un poco más corta pero con el mismo desnivel de los otros días. ¡Eso sí, con dos especiales para no perder la costumbre!

Finalmente, el español de origen hondureño Milton



Ramos se llevó la victoria final de la 18ª edición de la Iron Bike, tras el abandono en la jornada anterior del defensor del título, Ismael Ventura. El segundo y tercer puesto fue para los hermanos italianos Alessandro y Luca Rostagno, dos amantes del BTT que cada año repiten y siempre desempeñan un buen papel en la competición.

En categoría femenina, la americana Louise Kobin fue la ganadora absoluta, a pesar de haber abandonado en la penúltima etapa. Su renta de puntos era muy elevada respecto sus competidoras y con esta última jornada, la ciclista, de 43 años, con un segundo puesto en la especial, se aseguró la victoria. La catalana Ada Xinxó, quien también participaba por primera vez en la Iron Bike, superó el reto y consiguió un merecido tercer puesto por detrás de la italiana Denise Avalor. La española terminó todas las etapas, todo un mérito, teniendo en cuenta que sólo 58 bikers, de los 129 que tomaron la salida, llevaron a cabo todas las etapas íntegras en el plazo máximo impuesto. En la competición por parejas, los españoles Óscar Castro y Unai Paniagua finalizaron en segunda posición por detrás de los polacos Filip Kuzniak y Szymon Zacharski. Y en Master 40, los italianos dominaron en todo momento, siendo la victoria para Vittorio Noello.

“Aunque generalmente la última etapa es descafeinada, en la Iron Bike es una etapa más”

