

El triatló

Aquest mes us parlarem del triatló, una modalitat esportiva que, tot i ser minoritària, cada cop té més practicants i simpatitzants.



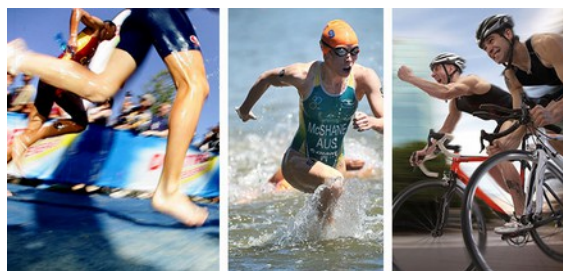
El triatló és una prova esportiva que consta de tres segments que se succeeixen sense pauses, que són, normalment i per aquest ordre, natació, ciclisme i cursa a peu, i dues transicions: una entre la natació i el ciclisme, i una altra entre el ciclisme i la cursa a peu, configurant el conjunt de totes aquestes parts com un tot.

Hi ha diferents distàncies:

- **Distància Sprint:** 0,750 Km Natació, 20 Km Ciclisme, 5 Km Cursa a Peu.
- **Distància Olímpica "A":** 1,5 Km Natació, 40 Km Ciclisme, 10 Km Cursa a Peu.
- **Distància "B":** 3,0 Km Natació, 80 Km Ciclisme, 20 Km Cursa a Peu.
- **Distància "C":** 4,0 Km Natació, 120 Km Ciclisme, 30 Km Cursa a Peu.
- **Distància Ironman:** 3,8 Km Natació, 180 Km Ciclisme, 42,195 Km Cursa a Peu.
-

És un esport que combina natació, ciclisme i cursa a peu. Es practica en un entorn natural. Els triatletes han d'afrontar els tres segments per aquest ordre i sense parar entre un i un altre. El segment de natació es desenvolupa en aigües obertes (llacs, pantans, platges, rius...) en un recorregut delimitat per boies. En el de ciclisme, els triatletes no poden rebre cap tipus d'ajuda externa (avaries, comunicacions...). La zona on es passa de natació a ciclisme i de ciclisme a cursa a peu s'anomena àrea de transició. El triatleta que primer arriba a meta és el vencedor de la competició. Per practicar aquest esport cal tenir una preparació física excel·lent.

El triatló és un esport individual, i d'un gran nivell d'exigència: cada atleta competeix contra-rellotge per a obtenir la millor marca. Com a tals, els atletes no estan autoritzats a rebre assistència de qualsevol altra persona dins o fora de la carrera, amb l'excepció de l'ajuda dels voluntaris designats per l'organització de l'esdeveniment, qui distribueixen aliments i aigua en el curs de la carrera. Això afecta també les tàctiques d'equip, tals com el "drafting" (és la estratègia quan un corredor de bicicleta es posa darrere d'un altre, la resistència a l'aire és menor i ha de fer menys esforç que el que es troba a primera línia). Una tàctica de l'etapa del ciclisme, en la qual diversos ciclistes van en grup, en una propera distància (formant una filera generalment) per reduir la resistència de l'aire; tàctiques com aquestes no estan permeses.



Diferents moments de la competició de triatló

La situació del triatló va començar a canviar amb la introducció d'aquest esport als Jocs Olímpics. Moltes curses de distància olímpica, incloses les dels Jocs Olímpics i esdeveniments de la Copa Mundial de l'ITU (La Unió Internacional de Triatló), permeten ara el "drafting" durant l'etapa de ciclisme. Aquest canvi ha suscitat un ampli debat entre la comunitat del triatló, els seus partidaris, es basen amb què el seu ús apropa més el triatló a les normes internacionals del ciclisme, per contra els opositors sostenen que aquest element elimina els èxits assolits per un triatleta amb un bon nivell nedant, ja que els seus contrincants, amb un nivell inferior de natació, tindrien la possibilitat d'assolir-lo durant el cicle del ciclisme.

Tanmateix el "drafting" està permès oficialment per als esdeveniments professionals a nivell de l'ITU (La Unió Internacional de Triatló), i als Jocs Olímpics. Tanmateix, la majoria dels esdeveniments d'aficionats no permeten l'ús de "drafting" als seus participants.