

TRIATLÓN

¿Por qué España domina el triatlón?

Mario Mola ganó otra vez el Mundial y confirma el poderío español en esta disciplina, un vivero de campeones



Mario Mola celebra su triunfo en Gold Coast de Australia

Daniel Urbano

Actualizado:17/09/2018 13:13h

Desde que comenzase el siglo XXI, España ha dado nueve

campeonatos mundiales y siete europeos a la federación de

triatlón; ninguna otra nación ha conseguido tantos metales

dorados, ampliada esa lista ayer con el sensacional éxito

de **Mario Mola** .

Mola, [tres oros mundiales consecutivos](#) (sumando este de 2018),

dos platas y un bronce en seis temporadas; [Javier Gómez Noya](#),

cinco primeros puestos, cuatro segundos y un tercero en once

años de Mundiales, además de una plata en los **Juegos**

Olímpicos de Londres 2012 y cuatro veces el mejor de

Europa; Iván Raña, primer campeón del mundo español y dos

veces subcampeón. España es, pues, una máquina de crear

triatletas y de hacerlos ganadores.

Los clubes y las federaciones se hacen eco de estos premios. Lo

ven reflejado en el auge de jóvenes y niños que quieren competir.

«Parece que no, pero tener figuras o referentes como Mola o

Noya, el decir “ostras, **si este que es de mi ciudad puede,**

¿por qué yo no?”, hace mucho por este deporte. Hay muchos

chicos que viendo a nuestros campeones han querido seguir su

estela», comenta a ABC **Joan Mayol**, director técnico de

triatlón del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat.

Mayol, que compartió entrenamientos con Mario Mola durante

sus dos años en la Residencia Blume de Esplugues, tiene ahora a

su cargo a un equipo de seis triatletas con edades de entre 15 y 25

años. «En las últimas pruebas que hicimos para detectar jóvenes

talentos se presentaron **90 niñas nacidas entre 1999 y**

2003; solo tres están en el equipo del CAR», contaba.

Sobre el perfil que ha de tener un buen triatleta, Mayol se refirió

a «un nadador, fino y que corra; la bicicleta será el último paso,

parte ya de la tecnificación».

Una vez filtrado y seleccionado al deportista, comienza su

moldeamiento. «Nadamos cada día, de lunes a sábado, hacemos

tres días de bici -martes, jueves y sábado (con alguna salida el

domingo si no hay competición)- y carrera otros tres -lunes,

miércoles y viernes-. **Cada día hacemos mínimo dos**

deportes , pero esto es a nivel de tecnificación. A nivel de alto

rendimiento, casi cada día se entrenan los tres deportes, ya sea

más o menos; se pueden entrenar... ¡hasta 25 horas al día!»,

decía entre resoplidos. «Nosotros trabajamos de 18 a 25 horas

semanales, pero en invierno se puede llegar hasta 30. Son

muchas horas porque son tres deportes, sobre todo

natación, **hora y media al día siempre** », apuntó.

Hablan los especialistas

Frente a él, **Anna Flaquer** , triatleta del CAR de Sant

Cugat. Lleva seis años en esta residencia, creada hace tres

décadas con vistas a los Juegos Olímpicos de Barcelona, y cuenta

su experiencia a ABC. «Desde que **me metieron en el agua**

con tres años , me puse a nadar. Después comencé a competir a

nivel nacional, más tarde igual en natación sincronizada. Tras un

acuatlón (natación y atletismo) en 2012, y gracias a que una

marca me cedió una bici, conseguí un buen tiempo y aquí estoy»,

narra.

Flaquer, que fue bronce en el campeonato de España absoluto de

triatlón de 2015, quiere seguir progresando: «Ya he hecho alguna

copa del mundo, para ver qué es y coger experiencia. **Mi**

objetivo es ir a una Copa del Mundo y poder luchar, quiero

estar algo más arriba que las dos que hice años atrás. Como

sueño, cómo no, lo mismo que todos los que estamos aquí,

participar en unos Juegos Olímpicos».

«Competir siempre tiene un nivel de exigencia, más aún cuando

el triatlón apuesta por ti y corres por el CAR (las becas se

estiman en 24.000 euros al año por residente). Pero esto no

quiere decir que por no ganar un día lo estés haciendo mal, la

posición no muestra tu valía», contaba Flaquer. «Es mirar hacia

más arriba. Una de mis chicas fue segunda a nivel nacional, no

ganó, pero **las miras están puestas más allá, en lo**

internacional . Yo sé que son buenas nadadoras, corredoras, y a

un nivel mayor de competición van a rendir más que las demás»,

apunta Joan Mayol, su entrenador.

«Ahora, después de haber madrugado y entrenado las horas que

tocasen, cojo la bici, me atravieso Barcelona en una hora y entro

en mi puesto de trabajo», así se despide Anna Flaquer. Es el

ejemplo perfecto de la dedicación, el esfuerzo y el sacrificio que

los triatletas españoles le entregan a su deporte. **Ellos ya lo han**

ganado todo, pero son aspirantes a mucho más .