

Frodeno prepara l'assalt a l'Ironman a la Costa Brava

El triatleta alemany, que busca el tercer Mundial, assegura que els carrils marins són l'espai ideal per preparar la prova de natació de la cita de Hawaii



Jan Frodeno, quart per l'esquerre, amb nedadors que l'acompanyen en els entrenaments.

Triatló. L'alemany Jan Frodeno, considerat el millor especialista del món en Ironman (campion olímpic de triatló i dos cops campió del món de l'Ironman), ha començat a preparar-se per als seus pròxims reptes esportius entrenant-se a diversos espais naturals de les comarques de Girona, entre ells les Vies Braves.

El triatleta alemany dues vegades campió del món de l'Ironman,

Jan Frodeno, va fer ahir un entrenament a les Vies Braves de la Costa Brava, concretament la que uneix la platja de s'Agaró amb la de sa Conca, amb la companyia de quatre nedadors més que l'ajuden en la preparació. Aquest campió olímpic resident a Girona, té entre cella i cella aixecar per tercer cop el Mundial de Hawaii que se celebrarà el pròxim 14 d'octubre. Aquests atletes, sens dubte, estan fets d'una pasta especial perquè per a la resta de mortals allò que fan ells en qüestió d'unes vuit hores, només imaginar-ho ja cansa: 3,86 km de natació en aigües obertes, 180 km de ciclisme i 42,2 km de cursa a peu, és a dir, una maratón. Ahir després de completar els 2 km de Via Brava entre s'Agaró i sa Conca, Frodeno, va sortir de l'aigua i sense, pràcticament, prendre's un respir, va parlar dels seus projectes.

El triatleta, de 35 anys, viu bona part de l'any a Girona, on assegura que ha trobat una zona perfecta per a l'entrenament de llarga distància de l'Ironman. En aquest sentit, les Vies Braves s'adapten perfectament a les seves necessitats de preparació per a la prova de natació, tal com ell mateix va explicar. Per millorar el seu rendiment, Frodeno utilitza sempre en els seus entrenaments l'equip tècnic de respiració Powerbreather d'Ameo, que li permet nedar sense haver de treure el cap per respirar, alhora que li aporta aire 100% fresc en oxigen.

«He fet una nedada increïble en un escenari fantàstic. Per això, amb la família, ja fa quatre anys que vam decidir instal·lar-nos aquí per entrenar-me. Girona ja és molt coneguda pels professionals del ciclisme i ara amb la xarxa de Vies Verdes i Braves és també magnífica per als triatletes», va explicar Frodeno. Ara el seu proper repte és el Mundial de Hawai. «Estic a 18 setmanes i avui (ahir pel lector) he fet un bon entrenament amb nedadors catalans. Tot i això, aquests dies no m'he trobat gaire bé, però, m'estic recuperant per assolir els objectius».

Preguntat sobre en quina de les tres disciplines (natació, ciclisme i atletisme) es troba més còmode, Jan Frodeno va apuntar que «la veritat és que estic ben compensat i se'm donen bé totes tres disciplines perquè ha de ser

així si vols triomfar. Una Ironman consta de vuit hores de recorregut on la natació té una incidència de 3/4 d'hora, la bicicleta 3 o 4 i el córrer entre 2.30 i 3 hores, per tant, com que es comença amb la natació si ho fas bé des del principi et dona un avantatge molt important de cara a guanyar la prova.

Amb 35 anys, i tot i la duresa del triatló, l'esportista alemany té corda per a estona: «Espero que sí, mira, els millors Ironman tenen el rècord en cinc o sis títols, jo n'he guanyat dos i aquest any m'agradaria aixecar el tercer. Si guanyés les properes Ironman ho faria amb 39 anys, per tant, creuo els dits i lluitaré per igualar-los», va apuntar des de s'Agaró. Nascut a Alemanya, Jan Frodeno es va proclamar campió olímpic de Triatló als Jocs de Pequín (2008) i l'any 2014 es va instal·lar a Girona, on s'ha gestat bona part de la seva transformació de triatleta olímpic a millor especialista del món en llarga distància. L'any 2015 va guanyar el campionat del món d'Ironman de Kona i es va proclamar campió del món d'Ironman 70.3 i campió d'Europa d'Ironman. L'any 2016 va revalidar el títol de campió del món d'Ironman a Kona i el seu objectiu és aconseguir el triomf a Hawaii per tercer any consecutiu.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/esports/2017/06/10/frodeno-prepara-lassalt-lironman-costa/850919.html?utm_source=rss