Llinares, una salut de ferro per competir a l'Ironman de Hawaii

El triatleta nascut a Figueres fa 43 anys i establert a la Jonquera competirà en una prova que combinarà 3,8 km de natació, 180 de bici i 42 de córrer sense parar



Llinares aspira a acabar la dura prova

LLUÍS RIBERA

Hawaii, una illa solitària perduda al mig del Pacífic, entre el Japó i els Estats Units, serà el punt on el triatleta altempordanès David Llinares participarà en la fase final de l´Ironman. Després de guanyar-se la plaça a França ara fa un any, aquest dissabte dia 8 d´octubre competirà en el Campionat del Món d´un concurs privat que es va crear ara fa 40 anys quan dos capitans dels Marines nord-americans discutien, en un bar de Honolulu, per saber qui era el més fort.

La prova consistirà a completar, en un sol dia i sense parar, un total de 3,8 km nedant, 180 en bicicleta de carretera i 42 corrent a peu. Llinares, nascut a Figueres el 1972 i resident a la Jonquera des de fa una quinzena d´anys, ja ha pres part en una prova d´aquestes característiques cinc cops ?a Vichy, Vitòria i Niça?, però serà la primera vegada que accedeixi a la fase final de Hawaii. Els 226 km els va completar a Vichy fa un any amb un total de 9 hores i 35 minuts i, els organitzadors, donen com a màxim de 17 hores per a ser considerat un finisher. "Aspiro a acabar-la, mentre pugui sortir i finalitzar la prova bé, estaré content. Si no passa cap desgràcia, confio a fer-ho", explica Llinares, recuperat d´unes molèsties a l´esquena i pendent de les condicions climatològiques que tindrà a Kona, com "la calor, la humitat i el vent".

Com resisteix el cos una prova de triatló d´aquestes característiques? "S´aguanta entrenant molt; natació per una part, i bici i córrer per l´altra, ja que simular una Ironman és difícil. Durant la prova, menges gels, alguna barreta energètica i beguda isotònica", afegeix el membre del Tri Tramuntana, aficionat als triatlons des de fa dues dècades, quan en va provar una de popular que organitzava el Club Nàutic Empuriabrava.

El francès Eric Bos, establert a l´Alt Empordà des de fa una colla d´anys, hi havia participat a principis del 2000 i,

ara, Llinares és un dels 43 triatletes de l´Estat espanyol que serà a Hawaii ?hi ha un altre gironí, Pau Busquets. Hi prendrà part a la categoria que va dels 40 als 44 anys i, curiosament, el dia del seu 44è aniversari ?l´11 d´octubre? estarà volant de camí de tornada a casa. A Hawaii, hi va viatjar el passat 30 de setembre acompanyat del seu fill i de la seva dona, amb qui dirigeixen l´escola d´anglès de la Jonquera Raquel´s School. A més de ser mestre d´anglès, ara ha impulsat amb Sergi Polo l´escola de triatló del Tri2u i del Club Natació Figueres, entitat presidida pel seu germà, Joan Miquel Llinares.

Llinares va guanyar-se el bitllet per al Mundial d´Ironman quan el 2015, a Vichy, va obtenir la setena i última plaça que estava en joc en la seva categoria. "Als rivals semblava que els hi hagués tocat la loteria, jo no tenia clar si anar-hi, perquè havíem de tancar l´escola, tenia un cost... però al final em van convèncer", confessa després de pagar, ajudat per algun patrocinador i administració, 950 euros d´inscripció.

Font del document:
http://www.emporda.info/esports/2016/10/04/llinares-salut-ferro-competir-lironman/331034.html?utm_source=rss