

# EL BARCO, EL MEJOR ALIADO DEL TRIATLETA

Equipaje, compañía y tiempo de recuperación. Estas son las razones por las que estos deportistas prefieren desplazarse en barco.

## THE BOAT, THE TRIATHLETE'S BEST ALLY

*Baggage, company and recovery time. These are the reasons why these athletes prefer to travel by boat.*

Texto: **Álvaro Laforet** Fotos: **Pure Triathlon**

No está claro el origen del triatlón, el deporte olímpico que se ha puesto de moda en todo el mundo. Todo parece indicar que, en 1978, unos marines norteamericanos destinados en Hawái idearon una combinación de pruebas físicas para saber quién era el más resistente. Con el tiempo, esta peculiar competición daría lugar a una de las pruebas deportivas más famosas y duras del mundo.

Un triatlón consiste en realizar, en una sola prueba, tres disciplinas deportivas en el siguiente orden: natación, bicicleta y carrera a pie sin interrupción, con una breve transición para cambiar de deporte. Pero no todos los triatlones son iguales ya que, según su dureza, varían las distancias que cubren cada una de las pruebas. Así, existe el triatlón *sprint* (750 metros nadando, 20 kilómetros en bici y 5 kilómetros corriendo), el olímpico (1,5 kilómetros nadando, 40 kilómetros en bici y 10 kilómetros corriendo) y el de larga distancia, popularmente llamado *Ironman* (3,86 kilómetros de natación, 180 kilómetros de ciclismo y 42,2 kilómetros de carrera a pie).

España es un país que tiene unas condiciones excepcionales para realizar este tipo de deporte, por el buen tiempo que suele tener durante todo el año, >

The origin of the triathlon, the Olympic sport which has become fashionable around the world, is not clear. All indications point to that, in 1978, some North American marines –destined for Hawaii– invented a combination of physical challenges to find out who was the toughest. Over time, this peculiar competition would become one of the most famous and most difficult sporting challenges in the world. A triathlon is the completion, in immediate succession, of three sporting disciplines in the following order: swimming, cycling and running, without stopping, with only a brief transition period to change discipline. But not all triathlons are the same; according to their difficulty, the distance each sport covers varies greatly. For example, there is a sprint triathlon (750 metres swimming, 20 kilometres cycling and 5 kilometres running), the Olympic triathlon (1.5 kilometres swimming, 40 kilometres cycling and 10 kilometres running), and the long distance race, commonly known as the Ironman (3.86 kilometres swimming, 180 kilometres cycling and 42.2 kilometres on foot). Spain boasts exceptional conditions for this type of sport due to the good weather it usually has all >

Se calcula que, en España, unas 100.000 personas practican habitualmente el triatlón. It is estimated that, in Spain, some 100,000 people regularly run triathlons.





> de ahí que cada vez son más los que empiezan en este deporte. Si ya eres triatleta y estás pensando en disputar algún triatlón en Baleares, Canarias o en la península, seguro que siempre te planteas el mismo problema, el equipaje, razón por la que muchos triatletas optan por coger el barco. Aquí tienes tres motivos por los cuales viajar con Trasmediterránea puede ser tu mejor aliado.

#### EL EQUIPAJE

Los triatletas van muy cargados de equipaje. La bicicleta y sus recambios son los bultos principales, sin olvidar el casco, las zapatillas especiales para las bicicletas y los equipos para cada una de las pruebas. Además, y no menos voluminoso, está el traje de neopreno para la prueba de natación. Después de todo esto tienes que pensar en la muda de calle. En definitiva, son muchos los bultos que hay que transportar para hacer un triatlón.

Muchos deportistas optan por ir en coche a las competiciones, porque la bicicleta, además de ser muy delicada, la quieren tener bien controlada en todo momento, ya que muchas de estas pueden alcanzar, e incluso superar, los diez mil euros. No es de extrañar que no quieran dejarla sola ni un minuto. Este es primer beneficio que tiene coger el barco de >

> year round, which is why more and more people are taking up this sport. If you already are a triathlete and are considering competing in a triathlon in the Balearics, Canaries or mainland Spain, you probably always come up against the same problem: baggage. This is why so many triathletes opt to travel by boat. Here you have three reasons why travelling with Trasmediterranea could be your best ally.

#### BAGGAGE

Triathletes are always weighed down with baggage. The bicycle and its parts are the main pieces, not forgetting a helmet, special cycling shoes and the equipment required for each of the legs. In addition, and no less bulky, is the neoprene suit for the swim. After all this you also have to think about your everyday clothes. In short, one must transport a great deal to take part in a triathlon.

Many sportsmen and women opt to travel by car to competitions, because bikes, in addition to being very delicate, need to be well looked after at all times, as many can cost around, and even in excess of, ten thousand euros. It's hardly surprising that you wouldn't want to leave them unattended, not even for a minute. This is the first benefit of travelling on a Trasmediterranea boat: the peace >



> Trasmediterránea: la tranquilidad de llevar todo tu material seguro, de la forma más cómoda y, lo que es mejor, sin coste añadido.

#### IR ACOMPAÑADO

Es normal que los triatletas viajen con sus familias o amigos. Las competiciones suelen tener lugar sábados o domingos, con lo que muchos aprovechan el fin de semana para conocer la zona donde compiten. Es una bonita forma de hacer turismo y disfrutar del ambiente que comporta la prueba. Por eso, pensar en coger el coche, además de ser más económico, te da más libertad de movimiento.

#### TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Un triatlón agota, sobre todo los de larga distancia. El cuerpo acaba muy cansado y es vital relajarse. Los músculos de las piernas, en la mayoría de los casos, acaban agarrotados, al ser la zona corporal que más se ejercita. Es un lujo al alcance de todos los triatletas el poder descansar y tener un momento de recuperación en medio del mar. ■

> of mind of safely transporting all your equipment, in the most comfortable way and –this is the best part– at no additional cost.

#### GO TOGETHER

It is common for triathletes to travel together with friends and family. Competitions usually take place on a Saturday or Sunday, so many take advantage of the weekend to visit the area where they are competing. It is a lovely way to experience and enjoy the atmosphere of the place hosting the event. Therefore, by bringing the car, in addition to being more economical, it gives you more freedom of movement.

#### RECOVERY TIME

A triathlon is exhausting, especially the long distance challenges. The body ends up very tired and it is vital to relax. Leg muscles, in most cases, finish up stiff due to having done most of the hard work. It is a luxury available to all triathletes to be able to relax and have some recovery time at sea. ■

Dependiendo de las distancias, el triatlón tiene más o menos dureza para los corredores.

Depending on the distances, a triathlon may be more or less hard for the runners.





## LOS TRIATLONES SON PARA EL VERANO

TRIATHLONS ARE FOR THE SUMMER

Estas son las principales pruebas de este verano, según las zonas de influencia donde opera Trasmediterránea. These are the main competitions this summer, within the zones where Trasmediterranea operates

## LA MEJOR OPCIÓN THE BEST OPTION

**Con Trasmediterránea puedes transportar gratuitamente y con toda seguridad tu bicicleta, tabla de surf y todo tipo de material deportivo.**

**With Trasmediterranea, you can transport your bicycle, surfboard and any type of sports equipment free of charge and with the utmost security.**

