

# Gómez Noya se prepara en el Caribe más hostil

El triatleta ha estado entrenándose en una isla de México con una humedad superior al 90% para aclimatarse a las condiciones de Tokio

CARLOS TRISTÁN

El triatleta Javier Gómez Noya logró una medalla de plata en los últimos Juegos en los que participó, en Londres 2012. Cuatro años antes había obtenido un diploma olímpico en Pekín. Parecía el estreno de un prometedor currículo olímpico, pero una caída con la bicicleta mientras se entrenaba le impidió competir en Río 2016. Una espinita que ahora, a sus 38 años, se quiere quitar en Tokio, competición para la que se ha preparado a conciencia.

Mañana, el gallego pondrá a prueba a su cuerpo contra rivales a los que saca más de diez años, aunque la edad nunca ha sido un problema para él. Y es que, tal y como confesó a este periódico hace unos pocos meses, se ve preparado para repetir metal como en 2012. «He visto que puedo llegar a mis mejores niveles, pero no de la misma forma en que lo hacía. Entiendes que no puedes hacer lo que hacías», contaba entonces.

Para llegar en el mejor momento, Carlos Prieto, su entrenador, ideó una preparación que le permitiera aclimatarse a la humedad que se encontrará en Tokio. Para ello, viajó dos veces a Cozumel, una isla mexicana en pleno mar Caribe en la que hace incluso más calor que en Japón. La idea era que el cuerpo del triatleta no sufriera tanto cuando llegase su momento en los Juegos. Estos días, la temperatura en Tokio ronda los 30 grados, muy similar a la de Cozumel, con la diferencia de que en la isla se superó por momentos el 90% de humedad.



Gómez Noya, en el campeonato del mundo de larga distancia celebrado en Pontevedra en 2019. EFE

En esta aventura, además de Prieto, estuvo Javier Theilaker, quien explica algunos detalles de la preparación. «Javi ha hecho dos concentraciones en Cozumel. La primera fue en abril, de unas cuatro o cinco semanas, justo antes de la competición de Yokohama de las series mundiales. La

idea era que Yokohama fuera un test de cara a Tokio, pero un problema en una muela le impidió competir. Posteriormente ha estado otras cuatro semanas en Cozumel, justo antes de viajar a Tokio. Allí ha estado entrenando con un sensor de temperatura y haciendo las sesiones en horas de

## LA CLAVE

SU ÚLTIMA OPORTUNIDAD

**No pudo participar en los Juegos de Río por una caída y a sus 38 años quiere resarcirse en Japón**

máxima humedad para que el cuerpo esté aclimatado a las condiciones extremas de calor que se va a encontrar en Tokio».

La prueba de triatlón está programada para las seis de la mañana, hora local, para esquivar el calor sofocante. Aun así, Gómez Noya quería replicar las condiciones que pueden llegar a darse durante la prueba. Algunos de sus rivales han hecho algo parecido, pero no al nivel del español. «Que yo sepa, ninguno de los favoritos ha estado cinco semanas entrenando con un calor tan extremo como Javi. Sí ha habido varios triatletas que llevan años entrenando en altura, como el grupo de Joel Filliol, Mario Mola o Vincent Luis. Los noruegos, por ejemplo, han estado en Font Romeu para buscar los beneficios de la altura y luego estuvieron con la aclimatación por la zona de Girona», cuenta Theilaker.

## Pronósticos

A pocas horas del pistoletazo de salida, el entorno de Gómez Noya es optimista con su actuación en Tokio. La experiencia juega a su favor, también las ganas de victoria tras lo ocurrido en 2016, y una preparación que ha puesto su cuerpo a tono para una cita que se ha hecho esperar: «Cuanto más duras son las condiciones, más exigas al cuerpo, ya que sufres más deshidratación y sudas mucho más. Al mismo tiempo, el cuerpo se termina adaptando a esas condiciones y tú te adaptas a los ritmos».

Theilaker evita mojarse con un pronóstico: «El primer objetivo, y más difícil, es llegar a la línea de salida de unos Juegos, y Javi lo sabe bien. No pudo participar en Río y a Pekín llegó con problemas. Para Tokio no ha sufrido lesiones y ha podido entrenar todo lo que ha querido. Luego, la carrera adaptará, ya que son unos Juegos muy abiertos con una lista de favoritos muy amplia».

## La vela española busca recuperar su esplendor

ESTER REQUENA

Los regatistas Jordi Xammar y Nicolás Rodríguez llevan «cinco años metidos en los dos metros cuadrados» de su barco 470 con la mente puesta en llevarse una medalla en Tokio. Su compañera en el equipo español de vela Tamara Echegoyen, patrona del 49er FX, ya sabe lo que es atesorar una presea de oro olímpica, pero se ha seguido partiendo la cara, literalmente, por llegar a la cita japonesa en las mejores condiciones: durante el Cam-

peonato Europeo en Weymouth (Reino Unido) se la rompió, lo que le hizo estar tres meses navegando con una máscara. Y eso a la vez que Cristina Pujol ganaba «13 kilos de masa muscular» para mejorar el rendimiento en su Laser Radial mientras a diario se despertaba con la visión de un cartel en el techo en el que había solo dos palabras: Juegos Olímpicos.

Estas son algunas de las historias que se esconden tras los 15 regatistas españoles (ocho hombres y siete mujeres) que tienen

el objetivo en Tokio 2020 de recuperar el esplendor de la vela nacional en los Juegos tras la sequía de Río 2016. El deporte más laureado a nivel olímpico en la historia de España –suma un total de 19 medallas, 13 de oro, cinco de plata y una de bronce– volvió de Brasil con solo dos diplomas.

La empresa Gracenote, perteneciente a la consultora internacional Nielsen, predice que la expedición española regresará con tres metales (un oro en 470 femenino y dos bronce en 470 masculino y 49er FX), aunque desde el equipo no se descarta acercarse al hito de los cuatro oros y una plata de Barcelona'92.

La vela española ha recolectado este año una buena cosecha. Con apenas 23 años, Joan Cardo-



Tamara Echegoyen. EFE

na, el benjamín del equipo, llega a la bahía japonesa como actual subcampeón del mundo de la clase Finn, mientras que las parejas

formadas por Jordi Xammar y Nicolás Rodríguez, en 470, y por Tara Pacheco y Florian Trittel, en Nacra17, encabezan sus respectivas clasificaciones mundiales. Además, Patricia Cantero y Silvia Mas parten como las terceras del ranking mundial de 470 femenino, una clase de la que son las actuales campeonas del mundo, al igual que Tamara Echegoyen y Paula Barceló, en 49er FX, un título conquistado el año pasado en un mundial donde Diego Botín e Iago López Marra, en 49er, se anotaron el subcampeonato.

A ellos se suma Blanca Manchón, que vuelve a competir 17 años después en unos Juegos, esta vez en RS:X femenino, tras lograr en Atenas 2004 un diploma en la clase Mistral.