

GÓMEZ NOYA COMIENZA EN AUCKLAND LA DEFENSA DEL TÍTULO MUNDIAL

# "El triatlón español está en su mejor momento"

- El triatleta gallego lidera la 'Triarmada' española en Auckland, con Mario Mola y Fernando Alarza en un gran momento



ALMUDENA RIVERA 05/04/14 -14:56.

**Javier Gómez Noya** (Basilea, 1983) atiende a MARCA desde Auckland (Nueva Zelanda), donde esta madrugada comenzará el asalto a su **cuarto título mundial**. El subcampeón olímpico quiere igualar el récord del británico Simon Lessing. No va a ser fácil. Además de los hermanos Brownlee, este año se ha unido a la lucha otro español: **Mario Mola**.

**PREGUNTA. Esta madrugada (hora española) comienzan las Series Mundiales. ¿Cómo afronta la temporada?**

**RESPUESTA:** Muy ilusionado. Va a ser muy difícil, con rivales muy duros, pero después del medio Ironman en Panamá y de la Copa del Mundo estoy mejor incluso que el año pasado a estas alturas.

**P. Como el año pasado, la primera prueba es en Auckland. En 2013 ganó en ese escenario y en 2012 se celebró allí la Gran Final y también fue el mejor. ¿Es uno de sus circuitos favoritos?**

**R:** Es una prueba que me gusta. Haber ganado allí dos veces me ayuda a afrontar la carrera con más ganas. Es un circuito exigente que no te permite debilidades. La parte de la natación es muy rápida, en cuanto a la bici es muy urbano, con muchas curvas, y hace que nos bajemos a correr más tocados. Eso se adapta bien a mis características. Por eso se me da bien, por la dureza y porque es bastante selectivo.

**P. Este año podría conquistar su cuarto título mundial**

**R.** Sí, el gran objetivo es el Campeonato del Mundo. Después de ganar tres espero igualar el

récord de Simon Lessing, que tiene cuatro. Va a ser muy complicado porque están los rivales de siempre y alguno más. Pero me siento competitivo y a buen nivel, veremos cómo van las carreras.

**P. Entiendo que al hablar de los de siempre se refiere a los hermanos Brownlee.**

**R.**Sí. Mirando estos últimos años, ellos son los rivales a batir pero Mario Mola ha empezado muy fuerte, ha subido de nivel y va a estar ahí. Es un gran corredor y estoy seguro de que se va a unir a la pelea por el Mundial. Está bien tener a otro español peleando contra dos ingleses.

**P. Hablaba de Mario Mola pero también Fernando Alarza ha estado a un gran nivel en las pruebas de Copa del Mundo. ¿El triatlón español está en su mejor momento?**

**R.**Sí, el triatlón español masculino está en el mejor momento de su historia. Antes ya había un gran nivel con Ivan Raña, Eneko Llanos pero en el último año fui campeón del mundo, Mario quedó tercero y Fernando lo hizo muy bien. Ningún país, salvo Inglaterra, tiene tantos triatletas buenos.

**P. El relevo generacional está asegurado entonces**

**R.**Hay relevo generacional y de mucha calidad porque ya están entre los mejores del mundo y hay otros que vienen por detrás y que están mejorando. Para mí es una motivación para seguir trabajando y esforzándome y es un reto tratar de estar a la altura de las nuevas generaciones.

**P. ¿Qué cree que ha cambiado para haber dado ese salto de calidad?**

**R.**No lo sé, no tenemos demasiados apoyos a nivel federativo. Hablo de mi caso y de Mario, que son los que conozco. Vivimos ajenos a la Federación, entrenamos al margen de ellos. Nos pasamos gran parte del año fuera entrenando y compitiendo y los resultados son fruto de nuestro esfuerzo.

**P. Esfuerzo físico y económico porque se pagan ustedes casi todos los viajes.**

**R.**Cada vez tenemos menos apoyo de las Federaciones. Si no estás entre los diez primeros, acabas perdiendo dinero. Además, este año han bajado los premios en las carreras en las Series Mundiales. Antes eran de 20.000 para el primero y ahora de 18.000. Sólo han contado que ha aumentado el bonus mundial 5.000 dólares, de 75.000 a 80.000 pero no la bajada. Es una situación complicada y me consta que hay mucha gente preocupada.

**P. Y este año para optar al título mundial hay que gastar más porque hay sumar al menos cinco resultados en las siete Series Mundiales (más la final), uno más que el año pasado. ¿Qué le parece?**

**R.**Me parece que se debería haber consensuado con los atletas. Ha sido una decisión unilateral de la ITU. La mayoría de la gente no está muy contenta. Con cuatro estaba bien, no cinco. Quizás habría que plantearse hacer el Mundial de un día y mantener la Copa del Mundo como era hace muchos años.

**P. Y encima con continuos cambios de continente Por primera vez pisan los cinco.**

**R.**Es un calendario complicado desde el punto de vista deportivo. Antes, a partir de junio, enganchábamos carreras en Europa pero este año vas dando saltos de continente cuando tienes que rendir al cien por cien. Va a ser una locura pero va a ser igual para todos.

**P. El año pasado usted disputó todas las pruebas mientras los Brownlee ajustaron más el calendario. ¿Este año el planteamiento es el mismo?**

**R.**Iremos viendo. Al tener que puntuar en una prueba más antes de la final y tener muchos viajes muy largos entre pruebas, a muchos les va a costar a salud. Hay que cuidarse más que nunca y ser más competitivo. Se va a ver quién es más consistente y más regular.

**P. Este año en ese calendario no está Madrid.**

**R.**Es una lástima porque llevaba desde 2003, estaba muy afianzada y gustaba a los atletas. Y los españoles siempre teníamos un punto extra, que es competir en casa. Ojalá pueda volver. Ahora ha bajado a Copa del Mundo.

**P. Y hablando de competir en casa. Este año el Mundial de Duatlón es en Pontevedra pero coincide con la prueba de las Series Mundiales de Londres. ¿Se ha planteado disputarlo?**

**R.**Me encantaría. No cierro la puerta porque es una carrera que me hace mucha ilusión y dependerá de las tres primeras de la temporada. Si no van bien sería tirar el Mundial. Vamos a ir prueba a prueba.

**P. ¿Cómo y dónde ha estado preparando la temporada?**

**R.**Hasta ahora he hecho una preparación similar a la del año pasado. En Playitas (Fuerteventura) antes y después de Navidades y, a mediados de febrero, hice una primera parada en Panamá para correr una prueba de media distancia y clasificarme para el Mundial de IronMan 70.3, que es en septiembre. Me encontré muy bien en una distancia que no estoy acostumbrado. Y de allí a Nueva Zelanda, a la isla sur, donde hemos estado cinco semanas.

**P. Cuénteme el volumen de entrenamiento de una semana normal.**

**R.**Hago 25 kilómetros de natación, 400 de bici y 110/120 corriendo. Más las horas de gimnasio de estiramientos y fortalecimiento para evitar lesiones.

**P. Desde hace un par de años decidió apostar por mejorar en la parte de la carrera, tratando de entrenador como un corredor. ¿Sigue en la misma línea?**

**R.**Tal y como se está corriendo hoy en día hay que estar muy rápido. Por eso decidimos mejorar en la carrera a pie y entrenar más como un atleta cuando se acercan las competiciones importantes, aunque en el fondo sigo entrenando igual que antes la natación y la bici. Contar con la ayuda de atletas a la hora de entrenar me ha ayudado a mejorar en el sprint, que era mi asignatura pendiente, pero sigo teniendo un margen de mejora corriendo.

**P. Aunque los Juegos de Río queden lejos, a partir de mayo comienza el periodo de clasificación...**

**R.**Conseguir la clasificación para mis terceros Juegos es mi gran objetivo a medio plazo. Empieza en Yokohama. Después no sé a qué me dedicaré pero en Río trataré de luchar por las medallas.

**P. ¿Dejará entonces el triatlón después de Río?**

**R.**No sé si cambiaré de distancia, dependerá de lo que me pida el cuerpo y de lo que me motive, que después de tantos años es muy importante mantener el nivel de motivación.