

TRIATLON

El **triatlón** es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: Natación, ciclismo y carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Existen modalidades de intensidad diferentes a la del triatlón, pero que toman de éste su esencia de combinación de distintos deportes.

En la actualidad existen grandes atletas dedicados exclusivamente a la práctica del Triatlón. El número de adeptos a este deporte crece en una progresión constante desde que la historia del Triatlón viviera su momento más intenso al convertirse en deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

Historia

El triatlón empieza, según la leyenda popular, por una apuesta entre marines americanos, en el año 1978, en la isla de Hawái, para dilucidar qué deporte y por tanto qué deportista sería el más duro y completo en su conjunto, un nadador, un atleta, o un ciclista, que daría origen al actual Ironman de Hawái, pero hay otras fuentes que citan carreras realizadas muchas décadas antes de este hecho, que podrían considerarse como un precedente del triatlón actual.

Según el **triatleta**, historiador y escritor Scott Tinley, el origen del triatlón anecdóticamente es atribuido a una carrera en Francia durante los años 1920 - 1930 que recibía los nombres de: "*Les trois sports*", "*La Course de Débrouillards*" y "*La course des Touche à Tout*". Hoy en día, 2010, esta carrera se celebra cada año en Francia, cerca de Joinville-le-Pont, en Meulan y Poissy.

En 1920 el periódico francés "*L'Auto*" informó acerca de un concurso llamado "Les Trois sports", que tenía el orden inverso respecto al del triatlón actual, con un carrera inicial de 3 km a pie, al cual le seguían 12 km en bicicleta y se finalizaba con el nado en el canal Marne. Las tres pruebas se llevaban a cabo sin interrupción. También hay artículos en los periódicos franceses sobre una carrera en Marsella en 1927. Hay un artículo de 1934 sobre "*Les Trois sports*" (los tres deportes) en la ciudad de La Rochelle, una carrera con: (1) natación (aproximadamente. 200 m), (2) el ciclismo (10 km) alrededor del puerto de La Rochelle y el parque de Laleu, y (3) se finalizaba con una carrera (1200 m) en el estadio André Barbeau.

Historia moderna

Desde la década de 1930, muy poco se vuelve a escuchar acerca de triatlón, hasta 1974, cuando se realiza en San Diego, California, la "*Mission Bay Triathlon*", que tenía un orden inverso al actual (carrera a pie, ciclismo y natación); contó con el patrocinio del *San Diego Track Club*, donde un grupo de amigos había comenzado a entrenar para la prueba, entre ellos se encontraban corredores, nadadores y ciclistas. Este fenómeno está bien documentado y no se basa en los eventos franceses, sino una idea propia de sus organizadores, que fue concebida y dirigido por **Jack Johnstone** y **Don Shanahan**; la primera "Mission Bay Triathlon" se celebró el 25 de septiembre de 1974 y dio la bienvenida a 46 atletas. Esta fecha se celebra como el día que comenzó el triatlón moderno.

Triatlón de larga distancia

La primera carrera moderna de larga distancia en el triatlón con (2,4 millas / 3,86 km) natación, (112 millas /180,2 km) ciclismo, y una carrera a pie (26,2 millas/42,2 km), fue el Ironman de Hawái, que fue concebido durante la ceremonia de entrega de premios, en 1977, para el *Oahu*

Perimeter Relay (una carrera para 5 equipos de atletas). Entre los participantes había numerosos representantes de la "Mid-Pacific Road Runner's" y el "Waikiki Swim Club", cuyos miembros habían estado durante mucho tiempo debatiendo acerca de quienes eran los mejores atletas de la isla: los corredores o los nadadores. En esta ocasión, el Comandante de la Marina estadounidense, John Collins, quien estuvo presente en las discusiones, señaló (en ese entonces) que en un reciente artículo de la revista Sports Illustrated, había declarado que Eddy Merckx, un gran ciclista belga, tenía el más alto nivel de captación de oxígeno (VO2) que cualquier atleta en esos años, así que quizás los ciclistas podían adaptarse mejor que nadie. Collins y su esposa, Judy, habían participado en los triatlones organizados en 1974 y 1975 por el San Diego Track Club en California, así como la *Optimist Sports Fiesta Triathlon* en Coronado, California, en 1975. Varios de los otros atletas militares que estaban presente en la discusión, también familiarizados con las carreras de San Diego, por lo que comprendieron a lo que apuntaba el Comandante Collins cuando estaba sugiriendo que el debate debía resolverse a través de una carrera que combinara las tres existentes carreras de larga distancia en la isla: la *Waikiki Roughwater Swim* (3.862 km/ 2.4 mi), el *Around Oahu Bike Race* - (115 millas; 180 km- originalmente un evento que se dividía en dos días) y el maratón de Honolulu (26.219 mi./42,195 km). Cabe señalar que nadie había hecho presente el circuito del ciclismo, a fin de que no notaran que la carrera original de ciclismo era de dos días, y no de un día de duración como se suponía que era el evento que organizaban; según los cálculos de Collins, el ciclismo podría comenzar en la meta de la Waikiki Rough Water y que terminara en el *Aloha Tower*, el tradicional inicio de la Maratón de Honolulu.

Por las notorias exigencias de la carrera a realizarse, Collins dijo: "Quien quiera que termine en primer lugar, vamos a llamarlo – Ironman - ." De los quince hombres que empiezan en la madrugada de 18 de febrero de 1978, doce terminaron la carrera, y el primer Ironman fue Gordon Haller, que terminó la prueba en 11 horas, 46 minutos y 58 s

Hoy en día, una serie de triatlones, de diversas distancias se celebran en todo el mundo. La distancia "Olimpica" de 1.5/40/10 k fue creada por el director de la carrera de triatlón, Jim Curl a mediados de los 80's después de que él y su socio Carl Thomas, produjo con éxito la "U. S. Triathlon Series" entre 1982 y 1997. USTS, como se sabe, hizo más accesible los triatlones a más cantidad de personas. El Triatlón, Ironman de Hawái, ahora se titula como el Campeonato Mundial de Ironman, pero la entidad que es organizadora de la carrera, es la "**World Triathlon Corporation**" (WTC- Corporación Mundial de Triatlón), que también organiza otros eventos Ironman que se llevan a cabo en diferentes países, y que sirven como clasificatorios para Hawái. Otros eventos de larga distancia en triatlón que no son organizados por la WTC, no puede ser llamado oficialmente "Ironman" o llevar el clarificativo inicial de "Iron". Esos triatlones pueden describirse simplemente como "Full Distance" (Larga distancia) o "Half Distance" (La mitad de la distancia), pero las etiquetas oficiales "Ironman" y "Iron" son de exclusiva propiedad de la Corporación Mundial de Triatlón.

La Unión Internacional de Triatlón (ITU- sigla en inglés) fue fundada en 1989 como órgano rector internacional de este deporte, con el principal objetivo de desarrollar el triatlón. La ITU no ha sancionado oficialmente el Triatlón Ironman. Algunos creen que el Ironman de Hawái debe ser reconocido oficialmente como el Campeonato Mundial de este deporte en su conjunto, y como tal, debiera ser sancionado por la ITU. Sin embargo actualmente ITU posee Campeonatos Mundiales de Larga Distancia que se celebran anualmente.

Este deporte hizo su debut en los Juegos Olímpicos de Sídney, en el año 2000, con la distancia olímpica (1500 m de natación de 40 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie).

Desde su fundación, el triatlón ha crecido significativamente y en la actualidad incluye miles de eventos con cientos de miles de competidores en todo el mundo cada año. La historia del deporte está documentado en el libro de Scott Tinley, *Triatlón: A Personal History* (Velo Press, 2002).

Distancias

La distancia original del triatlón, que es utilizada en los Ironman, consta de 3800 m de natación, 180 km de ciclismo y 42 km de carrera a pie. Pero esa distancia se suele acortar comúnmente a la distancia **Olímpica** (1500 m de natación, 40 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie) y **Sprint** (750 m de natación, 20 km de ciclismo y 5 km de carrera a pie). En esta última se recomienda participar a los debutantes de este deporte. Para los menores de edad se hacen distancias más cortas, conocidas como *IronKid*, que constan de la mitad de la distancia Sprint e incluso menores para los más pequeños de 7 a 12 años, de este modo no se les lleva al desgastador esfuerzo físico y mental que se utiliza en largas distancias. Otra prueba vigorosa es el **Half Ironman** o *70.3* que consta de 1900 m de natación, 90 km de ciclismo y 21 km de carrera a pie; generalmente son pruebas clasificatorias para competir en un Ironman.

Nombre	Natación	Ciclismo	Carrera a pie	Notas
Ironkid	200 - 500 m	5-15 km	1-5 km	Las distancias varían por las edades de los participantes.
Novice (Australia)	300 m	8 km	2 km	Las distancias varían, pero se trata de una distancia para principiantes en Australia.
Super Sprint	400 m (0.25 mi)	10 km (6.2 mi)	2.5 km (1.5 mi)	Las distancias varían , pero están bajo la categoría de super Sprint
Sprint	750 m (0.5 mi)	20 km (12.5 mi)	5 km (3.1 mi)	Los 500 m de nado son también comunes. Esta distancia esta en rápido crecimiento en participantes en diferentes países.
Olímpica	1.5 km (0.94 mi)	40 km (25.0 mi)	10 km (6.25 mi)	También conocida como "international distance", "standard course", o "short course".
ITU-Larga Distancia	3.0 km (1.86 mi)	80 km (49.6 mi)	20 km (12.4 mi)	Acortada en el 2006.

Half	1.9 km (1.2 mi)	90 km (56 mi)	21.09 km (13.1 mi)	También llamada "media distancia" o "70.3"
Triathlon one 0 one	3.0 km (1.86 mi)	130 km (80.6 mi)	30 km (18.6 mi)	Distancia creada y terminada en el 2007.
Larga Distancia	3.8 km (2.4 mi)	180 km (112 mi)	42.195 km (26.2 mi) Maratón	También conocida como Ironman.

La Unión Internacional de Triatlón (**ITU**), sanciona y organiza las carreras de distancia Olímpica cada año, que culminan en Campeonato Mundial, de triatletas Pro- élite, Juniors Elite, y deportistas aficionados (Amateurs) divididos en 5 Grupos de edad. En el campeonato mundial a los triatletas elite se les permite hacer el uso de drafting en el ciclismo (pegarse tras la rueda de otro triatleta para cortar el viento), medida prohibida para los competidores en grupos por edad.

La **Corporación Mundial de Triatlón (WTC)** sanciona y organiza la serie de eventos Ironman y Ironman 70.3 cada año. Estas carreras sirven como eventos de clasificación para el Campeonato del Mundo se celebra anualmente en Kailua-Kona, Hawaii (octubre, Ironman) y Clearwater, Florida (noviembre, Ironman 70.3).

Además, la ITU cuenta con una serie de Triatlón de Larga Distancia. Este circuito es un poco menor en distancia el Ironman 70.3 .

Modalidades

Existen otras modalidades del triatlón, como el **Duatlón**, que sigue el orden: carrera a pie - ciclismo - carrera a pie; tiene una variante que es el **Duatlón de Montaña**, realizada en caminos no asfaltados y con una BTT. El **Acuatlón** que consiste en carrera a pie - natación - carrera a pie, en el orden indicado para cada modalidad y sin parar el cronómetro en la prueba. Otra prueba de deporte combinado es el **Triple Tri**, que consiste en tres triatlones seguidos en un mismo día y sin descanso entre ellos.

En el *Triatlón Blanco*, que se realiza en invierno, se sustituye la natación por el esquí de fondo. También existe el *Triatlón de Montaña*, que se realiza con bicicleta de montaña y por tramos no asfaltados. Y por último, el **Cuadriatlón**, que añade al triatlón el piragüismo. Se denotan las distancias específicamente en el siguiente cuadro:

Duatlón	Atletismo-Ciclismo-Atletismo	Sprint 5-20-2'5* Corta 10-40-5 Larga 14-60-7*
Duatlón Cross	Atletismo-BTT-Atletismo	Sprint 5-20-2'5* Corta 10-40-5 Larga 14-60-7*
Triatlón	Natación-Ciclismo-Atletismo	Corta 0,75-25-5 Larga 1,5-40-15
Triatlón de invierno	Atletismo-Ciclismo-Esquí de fondo	Corta 10-25-10 Larga 15-40-15
Triatlón de montaña*	Natación-BTT-Atletismo	Sprint 0'75-10-4 Larga 1'5-20-8
Cuadriatlón*	Natación-Piragua-Ciclismo-Atletismo	Corta 2,5-10-50-10 Larga 5-20-100-20
Acuatlón	Atletismo-Natación-Atletismo	Corta 2'5-1-2'5.

* Modalidad o Distancia diferente o no reconocida a las impuestas por la ITU

En duatlón, el evento de mayor exigencia física, se conoce como el "**Powerman**" (10 km de carrera a pie, 150 km de ciclismo y otros 30 km de carrera a pie), semejante a lo que sería el Ironman en el triatlón.

Reglas del triatlón

Tradicionalmente, el triatlón es un deporte individual: cada atleta compite contra el reloj para obtener la mejor marca. Como tales, los atletas no están autorizados a recibir asistencia de cualquier otra persona dentro o fuera de la carrera, con la excepción de la ayuda de los voluntarios designados por la organización del evento, quienes distribuyen alimentos y agua en el curso de la carrera. Esto afecta también a las tácticas de equipo, tales como el "drafting", una táctica de la etapa del ciclismo, en la que varios ciclistas van en grupo, a una cercana distancia (formando una hilera generalmente) para reducir la resistencia del aire; tácticas como estas no están permitidas.

Esto ha comenzado a cambiar con la introducción de triatlón en los Juegos Olímpicos. Muchas carreras de distancia olímpica, incluidos las de los Juegos Olímpicos y eventos de la Copa Mundial de la ITU, permiten ahora el "drafting" durante la etapa de ciclismo. Este cambio ha suscitado un amplio debate entre la comunidad del triatlón, con la sensación de que sus partidarios, se basan en que su uso acerca más al triatlón a las normas internacionales del ciclismo, y la sensación de los opositores, quienes sostienen que este elemento elimina los logros alcanzados por un triatleta con un buen nivel de nado, ya que sus opositores con un nivel inferior de natación tendrían la posibilidad de alcanzarlo durante el ciclo del ciclismo. El "drafting" es permitido oficialmente para los eventos profesionales a nivel de la ITU y los Juegos Olímpicos. Sin embargo, la mayoría de los eventos de aficionados no permiten el uso de "drafting" por parte de sus participantes

La toma de tiempo en el triatlón está segmentado: 1) desde el inicio de la natación hasta el comienzo de la primera transición (tiempo de natación), 2) desde el comienzo de la primera transición a la final de la primera transición (T1), 3) desde el inicio del ciclismo hasta el final de su etapa (Tiempo del ciclismo), 4) desde el comienzo de la segunda transición a la final de la segunda transición (T2); 5) y, por último, desde el comienzo de la carrera a pie, al final de la misma (Tiempo de la carrera a pie), momento en que se completa el triatlón. Los resultados se publican por lo general en los sitios Web oficiales y se muestran para cada triatleta su tiempo detallado; tiempo de ciclo (con transiciones incluido); tiempo de ejecución, y el tiempo total. Algunas publicaciones incluyen la especificación del tiempo de las transiciones en forma separada.

Otras normas del triatlón varían de carrera en carrera, y, en general, las descripciones del equipo permisible (como wetsuits – traje de neopreno para el nado -, que se permiten en la etapa de natación en algunas carreras -- generalmente cuando la temperatura del agua está por debajo de 78 grados Fahrenheit o 26 °C), y prohibiciones de la interferencia entre los atletas.

Una regla importante en el ciclismo es que el competidor debe llevar su casco puesto antes de que salga del parque cerrado en que se lleva a cabo la transición, y deberá permanecer puesto hasta que el competidor se baje en la segunda transición; el competidor puede retirar su casco en cualquier momento, siempre que no esté en la Bicicleta (es decir, mientras que la reparación de un problema mecánico). El incumplimiento de esta norma dará lugar a la recusación.

Hay otras normas que varían según la entidad organizadoras, como el tiempo máximo que puede demorarse un atleta en cada etapa y en general, en que parte se deberá llevar puesto el número de competencia, el uso obligatorio de la gorra de natación entregado por los organizadores, la distribución de los puestos de abastecimiento hídrico y alimentario, el bloqueo de ciertos piñones de la bicicleta en categorías juveniles, entre otros.

Triatlón y forma física

Los triatletas tienden a poseer una muy buena forma física, por lo que muchos atletas amateurs escogen el triatlón específicamente para obtener los múltiples beneficios que ofrece a la salud. Dado que las tres disciplinas son deportes de resistencia, casi la totalidad del entrenamiento para este deporte es de ejercicio cardiovascular (ejercicio aeróbico). Además, los triatletas deben prepararse para tres disciplinas diferentes, con lo que se obtiene un mayor equilibrio de toda la musculatura del cuerpo. En comparación a un ciclista, que entrena fundamentalmente las piernas (es decir, un solo subconjunto de la musculatura), un triatleta desarrolla una musculatura firme en las piernas, por el ciclismo y la carrera a pie, y además desarrolla buena musculatura en la parte superior, es decir brazos, pecho y espalda, debido a la natación. También es un deporte que no cae en la monotonía, ya que se realizan tres tipos de ejercicios, que además incluyen la resistencia mental que muchos triatletas tienen que preparar para

resistir el cambio de la bicicleta a la carrera a pie, el cual produce un resentimiento muscular en las piernas, además de la concentración que demandan los triatlones de distancias largas.

Legendarias y conocidas competiciones

Cientos, o tal vez miles de competencias en triatlón se realizan cada año. Algunas de estas son legendarias y / o favoritas entre la comunidad triatleta, ya que tienen una larga historia, extremas condiciones ambientales, o porque tienen distancias largas, desafiantes físicas y psicológicamente. Algunas de esta se detallan a continuación:

- **Campeonato Mundial Ironman Hawaii**, en Kailua-Kona, Hawaii. La primera edición se celebró en 1978 en Oahu, sólo cinco años después de que el deporte del triatlón renaciase (en San Diego, California), el cual fue trasladado a Kailua-Kona, en la isla de Hawaii. La etapa del ciclismo abarca más de un centenar de millas encima de la lava, en la isla grande de Hawaii, donde al medio día, se encuentran temperaturas que suelen llegar a más de 110 °F (43 °C) y vientos transversales a veces go lpe a 55 MPH (90 kilómetros / Hora). La carrera es a menudo difícil, incluso para los competidores profesionales y con experiencia en otros eventos de larga distancia.
- **Triatlón de Niza**, en Niza, Francia. Una carrera que existió hasta el 2002, cuando el evento ha sido aprobado por la WTC (Corporación Mundial de Triatlón - sigla en español) como Ironman Francia. Durante el decenio de 1980 el Triatlón de Niza de Larga Distancia (natación 4 km, ciclismo 120 km, carrera a pie 30 km) fue, junto a los Campeonatos del Mundo en Kona, una de las dos importantes carreras de cada año con premios en dinero y la atención de los medios de comunicación. Mark Allen ganó aquí 10 veces consecutivas.
- **Escape de Alcatraz**, en San Francisco, California. Esta carrera tienen distancias que están fuera del marco común utilizado, comenzando con 1,5 millas (2,4 kilómetros) de natación en las frías aguas de la bahía de San Francisco desde la Isla de Alcatraz hasta la costa, seguido de 18 millas (29 kilómetros) de ciclismo y 8 millas (13 kilómetros) de carrera a pie, en duros terrenos de la zona de la Bahía de San Francisco. La carrera a pie incluye la famosa "escalera de arena" - un 400 - de paso escalar la escalera de un acantilado playa.
- **Wildflower**, es una distancia de medio Ironman. Se lleva a cabo el 1 de mayo en el Lago San Antonio en el sur de California desde 1983. En los últimos años se ha convertido en un hito en la carrera de muchos triatletas profesionales que llevan un calendario lleno de competencias. Es conocido por un particular curso de colinas; se ha ampliado ahora para

incluir tres carreras de diferentes longitudes y es uno de los mayores eventos de triatlón en el mundo, con más de 8000 atletas que asisten cada año.

- **Life Time Fitness Triatlón**, es un evento de distancia olímpica, que ofrece el mayor premio en dinero del triatlón. Las mujeres se les da una ventaja sobre los hombres, en una cantidad de tiempo que da a cada género en teoría las mismas oportunidades de ganar. Los hombres intentan cerrar la brecha durante el transcurso de la etapa de natación, bicicleta y carrera a pie, que resulta en la espera de un duro sprint antes de la meta entre los hombres y mujeres elite del triatlón.