

Alberto Trillo Barca, triatleta de Entrenafondo.com, está viviendo en Sydney, Australia, desde el pasado mes de julio. Alberto está estudiando en un programa de intercambio y aprovecha su estancia para disfrutar del gran ambiente deportivo del país austral. Desde entrenafondo.com le pedimos que nos contase cómo es la vida de un triatleta foráneo en lugar tan señalado para el triatlón como Sydney, que además de acoger el debut olímpico del triatlón en 2000, será este año la primera prueba del Campeonato de Mundo ITU. Aquí tenéis su relato e impresiones sobre su experiencia “aussie”



La búsqueda del paraíso

Si uno, triatleta, piensa en las palabras Australia y Triatlón, estas parecen encajar perfectamente. Da la impresión de que existe una sintonía entre ellas, tienen rima deportiva. Después de haber escuchado muchas historias en primera persona, de haber leído revistas de triatlón australianas, conocer la grandeza deportiva de Australia a nivel mundial y de haber visto competiciones en televisión, especialmente aquellos maravillosos Juegos Olímpicos de Sydney, mis expectativas al llegar aquí eran altas. ¿Me encontraría con aquel paraíso deportivo con el que me hicieron soñar?

Llevaba unos días en Sydney y todavía estaba buscando piso. Los primeros momentos no habían dejado lugar para el deporte. Justo antes de visitar el piso en el que finalmente me instalaría, decidí ir a nadar. Aunque solo fuesen 20 minutos, por lo menos podría sacudirme el estrés en el agua. Fui a la piscina de [Victoria Park Pool](#), al lado de la universidad. Ya había pasado varios días por delante de ella y quería probarla. Es una piscina de 50 metros descubierta, una gozada para entrenar.

No era así aquel día. Llovía. En la piscina, de casualidad, estaba entrenando un equipo de triatlón. Hablé con el entrenador y le expliqué mi situación. Nadé un poco en su calle y me tuvo que ir. Intercambié el e-mail y mi nombre y me dio un folleto con los horarios del club y precios. Me despidió con un tono hollywoodiano cual George Clooney recogiendo un Oscar:

- *I will make you a champion* (Haré de ti un campeón)

-

Tras ver que el nivel de natación del equipo no se correspondía con el mío, conocer los precios prohibitivos y sobre todo el figura de entrenador que tenían, pensé que no sería la mejor opción para mí. Evidentemente, mi opción válida tenía que ser algo muy específico. En realidad, lo único que buscaba era compañía para entrenar. Si esta compañía tuviese un nivel similar al mío, pues mejor. Quién dirigiese mi planificación y entrenamientos ya lo tenía.

No veía las cosas claras. Pensé que sería mejor retomar las cosas poco a poco por mi cuenta para adaptarme a todas las novedades. Por otra parte venía de un periodo complicado en el que había entrenado de forma irregular después de haber tenido un importante accidente en marzo. No me podía apurar. Ya irían saliendo oportunidades, pensé. Además, si hay algo que funciona en una ciudad así, y lo he comprobado después de varios meses, es el azar.

El mes de agosto comencé a nadar y correr por mi cuenta, prácticamente con forma cero. A finales de mes intenté unirme al equipo de natación de la universidad que tiene una sección de competición de muy buen nivel. La universidad tiene una piscina cubierta de 50m que está a 10 minutos andando de Victoria Park Pool. Digo esto para que entendáis la cantidad de piscinas y de 50m que hay (de hecho, aún no conozco ninguna de 25m).

Sydney Uni Swimming, pese a ser algo caro, creí una buena idea para relacionarme con más gente y encontrar la motivación necesaria para entrenar en el agua. No quisieron darme la oportunidad de probar con el grupo de competición. Supongo que a veces intentar ser humilde significa pasar por un globero para quien no entiende. Me mandaron a nadar dos días con dos grupos que no me correspondían. El primer día fue con un grupo de cursillo de perfeccionamiento para adultos en el que sentí una vergüenza absoluta. Estaba fuera de lugar. El segundo día nadé 5000m con 2x6x100 c/1'25 a 1'11"-1'12" de Ae2 con un grupo de *teenagers* de nivel mediocre. Ninguno nadaba más que yo y eso que eran nadadores. Ese día, después de haber nadado con ellos, se suponía que la entrenadora del grupo hablaría conmigo para determinar si podía probar con el grupo de competición. La esperé para verla irse sin darme palabra. No entendí nada y me desanimé. Esto unido a la falta de tiempo por las exigencias de la universidad me hizo apartarme un poco de la piscina.

El otro chico de mi universidad que vino conmigo a estudiar aquí se apuntó a correr conmigo. David hacía vela, no tenía ninguna relación con ninguna disciplina del triatlón. Hoy, febrero de 2010, ya hizo un medio Ironman. Con su compañía pensé que sería una buena idea centrarse en correr un poco, por lo menos tenía tiempo y "algo es algo". No tenía bici aun. Pero...¿Dónde se metía el ambiente triatlético? ¿Por qué no podía encontrarlo? Fui a una carrera de 10km con David y mi mes de entreno y hablé con un triatleta que me dijo que la subcultura triatlética existía pero tampoco me dio muchas pistas de cómo conocerla.

Así las cosas, contacté con el equipo de atletismo de la universidad y fui a entrenar con ellos un par de veces. Tenían un grupo de un nivel interesante pero la gente no me dio muy buenas sensaciones. Tenía que pagar unos 30 euros al mes simplemente por entrenar con ellos en un parque. Si íbamos a la pista tenía que pagar la entrada a la instalación. Se supone que el entrenador daba un planning que nunca llegué a ver. Afortunadamente, yo

tampoco llegué a pagar nunca. Entre que solo entrenan juntos tres días por semana y que era fácil tener otros compromisos que me impidiesen ir a esa hora concreta, no llegué a conectar con ellos.



Septiembre se saldó con una buena ración de carrera a pie. Creo que nunca había tenido esas sensaciones tan buenas corriendo. Se nota que era lo único que hacía. [Centennial Park](#) fue el testigo. A este gran parque puedo ir corriendo desde casa, que sirve como calentamiento y soltar. Allí puedo correr por blando (algo difícil en la ciudad) y escapar de coches y humos. Tiene un poco de todo aunque no es un lugar para correr muy rápido. Para eso hay una pista de atletismo cerca. Lo mejor es el ambiente deportivo que se respira. Siempre hay mucha gente de todas las edades, andando, corriendo, montando en bici, a caballo, haciendo skate o simplemente disfrutando del parque. Para entendernos es como la Casa de Campo de Madrid pero en su versión más jardinesca y reducida. Volviendo al relato, a finales de mes tuvimos 10 días de vacaciones y aproveché para viajar. Al volver del viaje quise retomar el contacto con los atletas. Pero el nuevo parón deportivo me hizo empezar casi de cero otra vez. Les comenté que necesitaba unas semanas para ponerme a tono. No podía hacer series a muerte de repente después de haber parado tanto tiempo otra vez.

Hablé con Diego y, sin contemplaciones, me dijo literalmente:

- Ya está bien de hacer el vago, habrá que empezar a entrenar.

Armó una planificación pensando en el próximo verano. El primer periodo de preparación general para establecer una base sería hasta Navidades. Me motivó. Me dijo que el equipo de atletismo no era la mejor opción tampoco. Me convenció, aunque creo que yo ya había pasado página con ellos. A partir de ahí fue cuando empecé a entrenar realmente.

Me hice un carné de usuario en Victoria Park Pool, porque por comodidad era el mejor sitio. Además nadar en piscina descubierta suele ser un placer como ya dije. Es nado público pero nunca hay demasiada gente y se puede entrenar bien. Tiene también un gimnasio pequeño pero suficiente. El único problema llega cuando hace mal tiempo, lo que sucede raramente, porque el agua se enfría. Esos días malos nado en el [Ian Thorpe Acuatic Centre](#), otra piscina de 50 metros que está a unos 20 minutos andando de Victoria Park Pool. Como piscina me gusta más que la de Victoria Park, pero la calidad de la instalación hay que pagarla...de todas formas Victoria Park Pool me queda mucho más a mano.

A finales de octubre ya estaba corriendo, nadando y moviendo pesas. Está claro, me faltaba la bici. No me la había traído por logística, serían demasiadas cosas. Después de haber buscado durante un largo tiempo en tiendas, segunda mano, Internet, etc., finalmente me compré una. Ahora espero que la pueda vender sin problemas antes de irme...

Desde finales de noviembre hasta Navidades, después de no haber tocado una bici en ocho meses, me dediqué a rodar tranquilamente por Centennial Park. Algún día con suerte coincidía con alguna grupeta y se me pasaba mejor el rato, pero en general no me entusiasmaba demasiado dar vueltas y más vueltas al parque. Tiene un par de repechitos para 6-7km la vuelta, depende como se haga. Luego también se puede rodar sin repechos en una vuelta fácil de 4km aunque no es totalmente plana. Necesitaba salir a la carretera, pero el tráfico de Sydney da miedo para ir uno o dos solos. Algo había oído hablar de unas grupetas a las 6 de la mañana, pero ¿qué locura era esa de las 6 de la mañana?

Después de Navidad, el azar me brindó como compañía en la piscina un triatleta pro. Un australiano de 22 años que aspira a triunfar en la larga distancia. Como dos perros que se huelen el culo el uno al otro, nos calamos como triatletas, por el físico, atuendo, bidones y forma de nadar.

- Oye tú eres...
- Sí, soy triatleta...

Hablamos un buen rato y me comentó que había una buena grupeta en Sydney que hacía medias de 40. Me dijo que la *Bunch* sale martes, jueves y sábado a las 6.20, lo que en la práctica significaba salir a las 6 para mí. Noté como unos cables se cruzaron en mi cabeza y supe que quería probar eso. Iván Raña ya me había hablado de algo parecido después de haber estado en Australia pero, sin pensar que me hubiese mentido, simplemente no lo había podido creer. Evidentemente, a las 6 de la mañana aquí, especialmente ahora en verano, ya es de día y hace unos 20º por lo menos. No es lo mismo salir en esas condiciones que por ejemplo las que tendría a esa hora en Galicia, lo sé.

El martes siguiente me levanté a las 5.25 para mi sorpresa. Me dirigí al café [Coluzzi](#), punto de encuentro. Era cierto. Allí había alrededor de 60-70 ciclistas. Rodamos cerca de 40 de media, para hacer 60km en grupo. No eran ni las 8.30 de la mañana y ya estaba en casa con una muy buena primera sesión hecha. Desde aquella primera vez soy ya un asiduo.

Los martes y jueves hacen esta vuelta de alrededor de 60km a los que hay sumar calentar y soltar. El sábado ruedan 45km juntos para luego dividirse en dos grupos. Uno hace una tirada más larga de 110km aproximadamente, con un par de puertos casi a tope por un parque nacional. El otro da la vuelta para hacer 20-30km por el llano a tope, en plan carrera, y no esperan por nadie. Un día pinché y...¡adiós! Este segundo grupo completa unos 90km. Los ritmos de entrenamiento aquí nada tienen que ver con los nuestros. Quizás no hagan tiradas tan largas como nosotros pero lo que les gusta es ir a tope. Esto también lo vi en grupetas que ruedan por la tarde en Centennial Park. De todas formas, lo habitual aquí para un triatleta medio es hacer una sesión por la mañana pronto, antes del trabajo, y la otra, si hay, por la tarde a las 18h, después del trabajo.

Ahora, casi siete meses de haber llegado aquí sigo intentando superar la soledad en la piscina mientras me tuesto al sol. Disfruto de Centennial Park y mis sudores bajo el sol mordiente de Australia y lo paso en grande con la *Bunch* después de haber agonizado para levantarme. Como casi todo en la vida, creo que la paciencia, la suerte y

el trabajo me consiguieron finalmente un huequecito en este paraíso del deporte. Creo que ya no me puedo quejar.
No vivo demasiado mal...

