

## EL XALOC COMENÇA TEMPORADA AMB DOBLE SESSIÓ AL DUATLÓ DE MANRESA I LA MITJA MARATÓ DE BANYOLES

Ja hi tornem a ser... Sembla que era ahir quan acabàvem la temporada, i ja n'hem encetat una de nova. Una altra vegada la preparació prèvia del material, els nervis encoberts previs a la competició, el retrobament amb els contrincants (que ja comencen a ser més amics que rivals...); però en definitiva un altre cop a fer "allò", pel que durant tot aquest hivern hem estat entrenant.

### DUATLÓ DE MANRESA

Aquest dissabte, tres components del Club aquàtic Xaloc ens vàrem desplaçar al cor de Catalunya, Manresa, a la falda de la muntanya de Montserrat, per a disputar el 3<sup>er</sup> Duatló

Sprint d'aquesta a ciutat. La tarda es presenta va emboirada, un vent fresc a la cara i una esplana



da plena de bicicletes i competidors, nerviosos per començar a córrer.

A les 3 en punt es donava la primera sortida per a la categoria de dones, unes 40 participants, i entre elles, l'Olga Nonell com a representant del nostre club i 5 minuts més tard es donava per a la categoria d'homes, uns 200, amb en Josep Maria Esteve i en Josep Companyó també com a representants del club Xaloc.

La prova constava d'un circuit d'atletisme molt bonic i variat, que combinava una zona d'asfalt, una altra de terra i una zona boscosa, de 2,5 quilometres, al que es feien dues voltes per completar els 5 quilometres de la primera part de la competició;

Un cop aconseguida aquesta distància, es duia a terme una transició per agafar la bicicleta i enfilat direcció a Canet de Fals per realitzar el tram ciclista.

Aquest recorregut de ciclisme es feia en sentit d'anada i tornada, en una carretera sinuosa amb petits pendents, però molt seguits, que van passar factura, i on el vent en contra feia més dura l'ascensió, fins al punt de donar la volta i agafar el sentit contrari de descens; un descens que es feia a unes velocitats de vertigen, molt perillós per la quantitat de grava i sorra acumulada a l'asfalt, però molt gratificant per unes cames cansades de l'esforç anterior.

Un cop arribats altra vegada al punt de transició, tornava a ser el moment de deixar la bicicleta, calçar-se les esportives i enllestir els últims 2,5 quilometres que feien completar la prova, pel mateix recorregut que a l'inici de la mateixa i on una línia d'arribada atapeïda de gent animant donava per merescut l'esforç anterior.

Finalment, el goig d'haver completat la primera prova de la temporada, el retrobament amb les sensacions de la competició, i perquè no dir-ho, la satisfacció d'haver donat més del que un pot.

La prova fou guanyada per un especialista de la disciplina, com és en Xavier Torrades del club Reus Ploms amb un temps total de 57 minuts i 9 segons.

Per part dels nostres representats, els seus temps foren: 1 hora 8 minuts i 29 segons per en Josep Companyó, amb ganes de millorar i retornar als entrenaments, 1 hora 16 minuts i 14 segons per en Josep Maria Esteve, amb bones sensacions després de les molèsties i problemes que arrossega als seus bessons i 1 hora 21 minuts 40 segons per a l'Olga Nonell, que s'estrenava en aquesta disciplina i que criem que si confia més en ella pot fer una molt bona temporada.

### MITJA MARATÓ DE BANYOLES

Diumenge al matí tres components més de l'equip ens desplaçàvem cap a Banyoles per a provar sensacions en la mitja maratón (600 participants) i en la popular (300 participants) que primera vegada se celebraven simultàniament.

Un cop acabades les respectives curses, les esmentades sensacions van ser molt positives pels tres corredors del Xaloc, així doncs, en un circuit de 21 kms molt exigent i trencacames, amb continues pujades i baixades, i que encara es va endurir més a causa de la calor, en Toni Torrell acabava la Mitja amb un molt bon crono de 1:32, molt content per haver superat els problemes físics que feia temps que arrossegava, i acumulant metres de cara al seu pròxim repte, probablement la maratón d'Empúries.



En Jordi González, amb un temps de 1:39, va fer un pas més en la preparació per l'Ironcat, un triatló de distància Ironman que se celebrarà el 17 de maig al Delta de l'Ebre. La Mireia Borrego, va gaudir de les seves bones sensacions en la cursa popular de 6,5 kilòmetres que es corrien fent la volta a l'Estany.

Al final tots sis estem d'acord que tenim moltes ganes de continuar entrenant per a millorar i fer una temporada igual o millor que l'anterior.

No volem acabar aquesta crònica, sense donar les gràcies a tots aquells companys, familiars i amics, que ens recolzen i acompanyen incondicionalment en totes les proves, i que fan que aquest esforç sigui una mica més fàcil.

A.C.XALOC  
Secció Triatló