



Eneko Llanos se ajusta sus zapatillas antes de montarse en la bicicleta para realizar una prueba de esfuerzo junto a su preparador Iñigo Mujika. REPORTAJE FOTOGRAFICO: PAULINO ORIBE

## ENEKO LLANOS TRIATLETA ALAVÉS

# “Estoy en mis mejores años pero no sé si en el punto más alto; creo que aún tengo margen de progresión”

**Con ilusiones renovadas. Así empieza Eneko Llanos la nueva temporada, en la que al igual que la pasada el 'Ironman' de Hawai sigue siendo su gran objetivo. El gasteiztarra, a sus 34 años, sigue con ganas de estar en lo más alto y asegura que le queda cuerda para rato.**

**BORJA LAZKANO**

VITORIA. 2010 fue una temporada inolvidable para Eneko Llanos. La mejor sin lugar a dudas. Cinco triunfos, entre ellos el Campeonato de Europa de Larga Distancia de Vitoria, lo confirman. Esos excelentes resultados permitieron al gasteiztarra ser nombrado como mejor deportista por la Asociación de Federaciones Vascas. Este año, el alavés cambia el calendario y competirá menos, por lo que es consciente que será difícil repetir los logros del pasado ejercicio. Eso sí, el *Ironman* de Hawai sigue en su mente y espera optar de nuevo al triunfo en el Mun-

dial de la especialidad. Es optimista y se ve en condiciones. “Ahora mismo estoy en la edad ideal para afrontar estas distancias”, asegura.

**En breve inicia una nueva temporada, ¿con qué ánimos la afronta?**

Bien. Muy motivado y con muchas ganas. Entrenando me estoy encontrando con buenas sensaciones y muy animado para seguir progresando.

**¿Cómo se encuentra físicamente?**

Muy bien. Ya hemos empezado a entrenar un poco más fuerte y estoy respondiendo bien.

**¿Está costando mucho arrancar de nuevo y quitar si se ha cogido algún kilo de más?**

Al principio sí que cuesta un poco. Cuesta coger el ritmo, la rutina, pero bueno ya llevo unas semanas en Lanzarote y he tenido muy buen tiempo para entrenar. Hay además bastante gente por allí para entrenar y compartir entrenamientos, por lo que hasta ahora estoy contento.

**El año pasado fue su mejor campaña, ¿confía en repetir los éxitos de 2010?**

De resultados es difícil porque voy a competir menos. Cambio un poco el

calendario y a la hora de analizar está temporada será un poco diferente a la anterior. Lo que sí quiero es seguir progresando, seguir mejorando cada día en todo lo que pueda. Quiero ir un poco más rápido y si lo consigo creo que eso me llevará también a conseguir mejores resultados.

**¿El objetivo sigue siendo Hawai?**

Sí, sí. Este año con más motivo aún. El año pasado tenía otras metas, como el Campeonato de Europa de Vitoria de Larga Distancia, también Lanzarote, mientras que esta temporada también hay otros objetivos a parte de Hawai, pero sí que principalmente toda la campaña va a estar centrada en llegar bien a esa prueba.

**¿Cambia mucho la planificación del curso?**

Este año hemos decidido competir un poco menos, principalmente para llegar bien de forma a Hawai. **Estando tan lejos en el tiempo ya que hasta octubre no llega el gran objetivo del año, ¿cómo consigue mentalizarse para un objetivo a tan largo plazo?**

Pues con otros objetivos menores anteriores. En marzo empiezo la temporada de triatlón en Abu Dha-

bi y la primera motivación la encuentro ahí. Te vas marcando metas a más corto plazo, sin perder nunca de vista que el objetivo final y el más importante llega en octubre en Hawai.

**El año pasado acabó un poco decepcionado al finalizar lejos del objetivo en Hawai, pese a que llegaba en un buen momento. ¿Ha analizado ya qué le pudo pasar?**

Hombre, lo analizas después en frío y el séptimo puesto en Hawai es un buen resultado. Pero lo que pasa es que después de haber hecho segundo en 2008, pues todo lo que sea acabar por detrás sabe a poco. Y más viendo cómo fue la carrera, que se me escapó el grupo de cabeza en la bicicleta, que es supuestamente el punto más fuerte mío. La clave fue esa.

**¿Le sorprendió?**

Puede ser. Me quedé con la sensación de que en la bici podía haber dado un puntito más. Ese año en Hawai, todos pensábamos que al igual que en 2009 la carrera se iba a decidir en la maratón, sin embargo, desde la bici ya hubo mucha guerra y pelea y se hicieron diferencias muy grandes.

### SUS FRASES

**“El objetivo sigue siendo Hawai y toda la temporada va a estar centrada en esa prueba”**

**“Después de haber sido segundo en Hawai, un séptimo puesto sabe a poco”**

Luego, sí que corrí más rápido, que es lo que quería y el objetivo que nos habíamos marcado, pero quizá fue a costa de haber perdido ese tiempo en el tramo de ciclismo.

**Este año entonces, habrá que buscar algo más de equilibrio...**

Es difícil anticipar lo que puede pasar. El objetivo es mejorar el nivel de la bici y mantener el ritmo en la carrera a pie.

**Este año, al tener un calendario menos cargado, eso quizá le permita llegar más fresco. ¿Eso puede ser una ventaja?**

En principio sí, pero bueno, el año pasado fresco y con ganas de competir ya estaba. Yo llegué bien. Sí que todo el calendario tan cargado al final pudo influir. Fueron muchas competiciones y eso te obliga a parar antes, a parar después para recuperarte y la progresión que te permite un entrenamiento continuado para llegar a estar al 100% en un momento determinado no la tienes. Ahora va a ser distinto y vamos a ver lo que pasa, pero en principio creemos que va a ir bien.

**Para optar al triunfo en Hawái debería recortar unos diez minutos su mejor tiempo. En una competición de más de ocho horas no parece mucho, pero seguro que es un mundo...**

Sí, sí. Ahora mismo bajar un minuto o dos minutos ya es muchísimo. Los puestos de cabeza cada vez están más apretados. Ya el *top ten* se decide en minutos y la victoria en segundos. El nivel es mucho más alto, todo es mucho más competitivo y ahora mismo una mejora de un minuto te permitiría dar un buen salto y ya una de diez minutos, pues supone una mejora, muy, muy grande. Pero bueno...

**¿Cree que pueda tener ese margen de mejora?**

Hombre, también luego depende mucho de cómo se desarrolle la carrera. Si va a un ritmo más rápido o lento, si hay viento. Son muchos factores. Pero bueno, yo pienso que estoy para seguir mejorando.

**¿Está Eneko en el punto más alto de su carrera?**

Pienso que estoy en mis mejores años. No sé si es el punto más alto o si todavía me queda por seguir progresando. Yo creo que sí que tengo margen de progresión, pero por edad y por la experiencia que llevo acumulada son mis mejores años.

**En noviembre cumplió 34 años, ¿es esa la edad ideal para un triatleta de largas distancias o ya empiezan a pesar los años?**

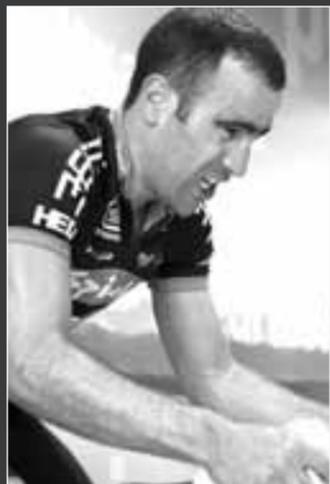
Pesar no. Si ves los ganadores de Hawái en los últimos años, todos andan por los *treintaitantos*. Mc Corman, ganador el año pasado, creo que tiene 36 ó 37 años. Creo que ahora mismo estoy en la edad ideal para afrontar estas distancias.

**Con las ganas y el entusiasmo que pone en lo que hace, parece que tiene cuerda para rato. ¿Lo ve así?**

Sí, sí. Todavía unos cuantos años me quedan. Eso espero. Muchas veces me preguntan que ¿hasta cuándo voy a seguir?, pero bueno, yo creo que todavía algunos años buenos todavía me quedan.

**La clave para seguir con un deporte de tanta exigencia y sacrificio será tener muchas ganas.**

Sí. Eso, y aparte de tener muchas ganas, estar motivado y sobre todo físicamente no tener lesiones, algo que por el momento no me ha afectado. Hemos tenido suerte en ese aspecto, aunque bueno, es algo en lo que hemos trabajado también al dar prioridad al descanso y a la recuperación, ya que las lesiones influyen mucho en la preparación de las temporadas.



Eneko Llanos durante la prueba de esfuerzo que llevó a cabo la semana pasada junto a Iñigo Mujika en USP Araba Sport Clinic.

**M**ENOS es más. Menos competición, más frescura. Ese es el principal cambio propuesto en la planificación por Iñigo Mujika a Eneko Llanos para esta temporada 2011. "La idea es llegar en el mejor estado posible a Hawái, un poco más fresco que el año pasado y mejorar la plaza que se logró entonces", asegura.

En el anterior ejercicio, Eneko y su preparador primaron el hecho de disputar muchas carreras y lograr el mayor número de triunfos posibles, objetivo que cumplieron de forma holgada. "Salió redondo", asegura el técnico de USP Araba Sport Clinic.

El fisiólogo navarro reconoce que este año al "no estar ese compromiso que hubo entonces que era el Europeo de Gasteiz" tienen más margen de maniobra al poder descargar el calendario y poder centrarse en los entrenamientos, algo que consideran clave para poder optimizar el rendimiento y llegar en plenitud de condiciones a la cita de Maui. "El año pasado al haber tantas competiciones restringes bastante la posibilidad de entrenar. Primero

Eneko Llanos competirá menos este 2011 que en 2010 con el objetivo de no estar tan cargado de pruebas y poder así llevar a cabo más entrenamientos con los que alcanzar el punto de forma ideal en octubre.

## Un cambio para ganar frescura

porque paras un poco antes de la prueba y después también ya que necesitas tiempo para recuperarte".

Este año no es así. Hay menos carga de pruebas, lo que permitirá "un poco más de continuidad en el trabajo". Clave para el progreso. Así lo ve el entrenador del triatleta vitoriano. "De este modo, podemos conseguir pequeñas mejoras que pueden tener su efecto en la competición", indica.

De hecho, Mujika cifra la posible mejora de Eneko en Hawái en nada más y nada menos que diez minutos con los cambios propuestos.

"Podemos pensar que el año pasado sus resultados en la bici no fueron todo lo buenos que hubiéramos querido. Si conseguimos que en la bici vuelva a estar en su mejor nivel y esté de nuevo con los mejores y además, en la carrera a pie ganamos un par de minutos más, pues estamos hablando de una mejora real que podría estar cerca de los diez minutos". Un salto. Enorme además.

Buena prueba de ello es que las diferencias entre los mejores son habitualmente mínimas. "Entre el ganador y el segundo no suele

haber ni un 0,5%, por lo que si tu mejoras un 1% ya es muchísimo", asegura. De momento, las perspectivas son buenas. Muy buenas. "Va cumpliendo con los planes, con todo lo programado y hasta ahora es muy positivo".

El fisiólogo es sin lugar a dudas el que mejor conoce el cuerpo de Eneko. El preparador es el que mejor sabe hasta dónde puede llegar el gasteiztarra. El pasado jueves le exprimió durante 45 minutos en la bicicleta en una prueba de esfuerzo agónica en la que los primeros resultados, según desvela, invitan al optimismo ya que estos muestran una cierta mejoría del triatleta vitoriano. "Hemos visto una pequeña mejoría en su potencia máxima del año pasado a este, por lo que pensamos que está igual de bien o incluso mejor". Es optimista. Por eso no tiene dudas de las opciones de su pupilo de conquistar algún día el *Ironman* de Hawái. "Lo tiene en sus piernas. Hay un grupo de triatletas que tienen la posibilidad de ganar en Maui y el que mejor se encuentre ese día es el que va a ganar y no tengo ninguna duda de que Eneko está dentro de ese grupo", concluye.