



RENOVACIÓN TECNOLÓGICA
PARA TU HOGAR

EL PAÍS edición impresa | DEPORTES

Martes, 29/12/2009

Primera Internacional España Economía Opinión Viñetas

Sociedad Cultura Tendencias Gente Obituarios Deportes Pantallas Última

ELPAIS.com Edición impresa Deportes

REPORTAJE: PEKÍN 2008 - Faltan 74 días para los Juegos

Llaneras, el obseso

El rey del ciclismo en pista viajó cinco días a China para revisar la madera, el peralte y la climatización del velódromo

JUAN JOSÉ MATEO 25/05/2008

Vota

Resultado ★★★★★ 26 votos

A un lado están los dos niños, el colegio, la esposa, el pan con tomate y jamón y un teorema matemático de difícil resolución: cómo pagar el viaje de toda la familia al Pekín de la inflación olímpica. Al otro lado están el grupo de entrenamiento, cenar en El Bulli, un historial de medallas con el peso del éxito y la sofrología, que mezcla técnicas de relajación orientales contra el estrés competitivo. En medio, bisagra humana que todo lo compagina, Joan Llaneras, de 39 años, padre, marido, ciclista, campeón y "obseso" autoproclamado. Llaneras quiere despedirse del ciclismo en pista con una medalla. Y por eso ya ha revisado a fondo lo que le espera en Pekín.

Joan Llaneras

La noticia en otros webs

webs en español
en otros idiomas

"Para mí, la obsesión era mirar cómo era el velódromo, la instalación, si era rápido, si no, si el aire acondicionado iba a funcionar bien o no... Detalles técnicos más que una sensación psicológica", dice el doble medallista olímpico sobre los cinco días que se pasó visitando la instalación. "Miré el tipo de madera que hay, lo

seca que está, la inclinación del peralte, su forma... Todo", continúa; "espero que no pongan mucho el aire acondicionado, que dejen entrar el calor de fuera porque a mí me gusta. Espero que haga calor dentro. Me preocupa eso más que otra cosa. El velódromo es bueno, de madera, rápido. Pero yo espero que las condiciones ambientales me sean favorables, duras, de calor, porque lo duro para mí es el frío. Quiero un punto quizás excesivo para la mayoría, lo que a mí me gusta: de 30 a 35 grados".

Hace años que Llaneras dejó de creer en el factor suerte. El mallorquín prepara al milímetro su aparición en Pekín. Primero, con entrenamientos con su cuadrilla internacional de amigos, una mezcla de triatletas, pistards, *amateurs* y cicloturistas lanzados en manada por las carreteras de Montagut, en Girona. Luego, con días de frío y lluvia, "días malditos" de pedaladas por las carreteras de España para coger fondo. Y lo último, casi sin querer, la pista, el anillo de madera que Llaneras ha domado con su trabajo de potencia y pedalada, la cadencia por encima del *sprint*, siempre gruñendo, y cuanto más duro, mejor. La ecuación es simple. "Tiene el motor y la cabeza", dice Mikel Zabala, director técnico de la federación española; "su inteligencia táctica es la de un privilegiado. Y tiene el respeto de todos, lo que es un arma de doble filo. Es la referencia. Le vigilan".

"Y por eso", continúa Llaneras, "hay carreras que para mí son horribles, desesperantes. No sé qué hacer. Si cada uno hiciera lo que debe hacer, todos tendríamos nuestras opciones. Hay gente que las pierde por estar pendiente de mí. Eso es triste. En los Juegos habrá gente valiente, con ambición, que va a intentar hacer su carrera... y yo voy a tener mis opciones". ¿Habrán un antes y un después de su retirada de la pista? "No lo dudo. Si no, no me habrían copiado todo lo que he hecho".

De Llaneras se han copiado los manillares, los entrenamientos en carretera, los desarrollos largos y la búsqueda de la resistencia en vez de la velocidad de corto aliento. Hay algo, sin embargo, que es difícilmente trasladable a los rivales. Llaneras tiene esposa, dos hijos y 39 años que le dan a su mirada una perspectiva única sobre la vida del deportista de élite.

"Cuando eres más joven, tienes más tiempo, pero eres más descerebrado y lo utilizas mal", reflexiona; "cuando eres mayor, intentas gestionarlo mejor y quizás tienes mejores hábitos de vida. A mí lo que me estresa es estar mucho tiempo fuera de mi casa. Es lo más duro para mí. Echo en falta a la familia. A veces, duele. Es el mayor sacrificio que

Descubre nuestro visor de la edición impresa.
Permite visualizarla y descargarla

ver demo

SUSCRIBASE



Joan Llaneras- GORKA LEJARCEGI



Pack Agendas EL PAÍS

Precio 62.95 €



Lo más visto ...valorado ...enviado

1. 'El caballero oscuro', la favorita de los internautas
2. Un par de naves espaciales se marchan del Sistema Solar
3. China rechaza las peticiones de clemencia y ejecuta a un ciudadano británico con supuestos trastornos mentales

hago, aunque tengo la suerte de que me sigan muchas veces. Justo antes de los Juegos, sé que voy a estar un mes y medio concentrado en un hotel sin nada más que hacer que entrenarme y dormir. Te aíslas. Ese mes se hace largo y duro. Hay días que los maldices, pero soy un privilegiado. Disfruto".

El *pistard* mallorquín viaja entre 100 y 150 días al año. "Y cuando estoy en casa", musita con su voz apagada, "me suelo levantar a las 7.30. Desayuno, cuido un poco de los niños por la mañana, los llevo al colegio y, cuando los dejo, me voy a entrenarme. La hora de salida son las 9.30. Luego, depende del trabajo que tenga que hacer: tres, cuatro, cinco, seis horas... A las 17.00 me voy a buscar a los niños. Si no hay sesión doble o gimnasio, ya está. Cenar y a las 22.30 en la cama".

Llaneras, el chico que echó los dientes en la pista, el hombre que aún sufre la losa de la muerte sobre ella de su compañero Isaac Gálvez -"me ha dejado una huella muy grande"-, disfruta "de comer bien", de la perspectiva de lo que se le viene encima -"los Juegos son algo mágico"- y del estrés previo a la competición. "Si no hay ese punto de nervio, malo", señala. "Hago un poco de sofrología antes de competir para relajarme y visualizar la carrera. Es lo más extravagante que hago", cuenta. ¿Es ése el truco? ¿Es ésa la clave de su éxito, de que le imiten y persigan, de que haya ganado siete medallas mundiales? ¿Por qué es Llaneras el mejor? "Siempre lo digo", contesta; "por cabezonería".

Joan Llaneras

- Nació en Porreras (Mallorca), el 17 de mayo de 1969. Mide 1,80 metros y pesa 65 kilos.

- Se retirará tras competir en los Juegos de Pekín, su tercer cita olímpica.

- Ha sido siete veces campeón mundial, cuatro en la carrera por puntos y tres en la carrera americana o madison.

- Fue oro en la carrera por puntos de los Juegos Olímpicos de Sidney 2000. Cuatro años después, en los Atenas,

obtuvo la plata.

- Antes de salir a la pista, practica la sofrología, una técnica inspirada en las doctrinas orientales que le sirve para relajarse visualizar la carrera.

4. Alarma en la Amazonia brasileña
5. Rubalcaba alerta de la posibilidad de un secuestro de ETA en sectores sociales "significativos"
6. El móvil omnipotente
7. El Supremo confirma la dura condena contra el ex alcalde de Andratx por construir un chalé ilegal
8. Una superviviente del Holocausto, en huelga de hambre en solidaridad con Gaza
9. Grupos conservadores se movilizan contra el aborto en el Día de los Santos Inocentes
10. EE UU amplía a Yemen la guerra contra el terrorismo

VIVE SIN LÍMITES

Listado completo

Publicidad por Google ¿Que es esto?

Un día sin dolor - Esteve
www.esteve.es consejos higiénico posturales y alimenticios

Para perder -30kg/10€
Phytolabel.com/es ¡Incredible! Si adelgaza demasiado rápido use un prache cada 2 días

Sofrología
www.grupomedicodurango.com Centro de Medicina Sofrologica Servicios y Tratamientos

Vota Resultado ★★★★★ 26 votos

Imprimir Estadística Enviar Compartir: [¿Qué es esto?](#) Puedes utilizar el teclado:
 Corregir Reproducir Derechos Facebook Twitter LinkedIn + - Texto

Si te ha interesado esta información, te recomendamos:

Personaje: [Joan Llaneras](#)

Fotografía: [Joan Llaneras](#)

Otras ediciones

Publicado en [Edición Impresa](#) en la sección de [Deportes](#)

[Versión texto accesible](#)

Edición de Bolsillo, edición para [PDA/PSP](#) ó [Móvil](#)

[Edición Impresa en PDF](#) - 25-05-2008




Última hora

Lo último

15:22 [La vida de la ciudad de 'Crepúsculo', en la televisión](#)

Videos Fotos Gráficos

Los empleados de Air Comet se manifiestan frente al Ministerio de Fomento - 13:42

<p>15:22 Condenado a dos años y medio de cárcel el ex consejero de Industria de Cantabria</p>		<p>Lotería Navidad Ayuda Contacto Venta de fotos Publicidad Aviso legal elpais.com en tu web SiteIndex RSS PODCAST Secciones</p>
<p>15:04 Cinco macrofiestas autorizadas en pueblos de Madrid</p>		
<p>15:02 Padre e hijo, pescadores de caña, ahogados en la costa de Ibiza tras caer uno despeñado</p>	<p>EP3 recomienda... Hurts - 13:40</p>	
<p>14:59 Bárcenas reprocha a Díaz Ferrán que él "hubiera dimitido hace tiempo"</p>	<p>"ETA puede estar pensando en un secuestro" - 13:25</p>	
<p>VIVE SIN LIMITES Ver más noticias</p>		
<p>© EDICIONES EL PAÍS, S.L. - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid (España)</p>		<p>Otros medios Asociados</p>
<p>Canal de la Sociedad de la Información</p>		