

Regreso a la tierra prometida

ALEJANDRO VALVERDE

"Un poco de nervios. Es que es el Tour". Y lo dice Alejandro con una sonrisa amplia, tan enorme y lo evoca con una mirada que ilumina, tan brillante. Es como un nuevo debut. Cuatro años después de aquel octavo de 2008 regresa al Tour. Ha llovido mucho desde aquella victoria en Plumelec. Pero la motivación se mantiene intacta. Sólo la garra ha cambiado, es aún mayor: "Voy con aspiraciones a todo".

Texto Ainara Hernando Fotos Nacho Oller



►► Aprieta tanto el sol en Murcia que “es llegar a casa, dejar la bici y tirarte al suelo” y lo afirma él, producto con denominación de origen, de la huerta. Alejados de la vorágine de la ciudad, Natalia, el pequeño Pablo y Alejandro nos abren las puertas de su casa un año más. Y se superan a sí mismos, aunque parezca imposible, porque cada vez lo hacen con mayor amabilidad. 150 kilómetros colgaban de la agenda como entrenamiento en plena vigilia del Tour en el día de nuestra cita. Nada de desfondarse ni machacarse. Ahora, Alejandro entrena de forma más metódica, “nada de hacerlo por sensaciones” como antes. Un terremoto de ansia. “En cuanto me veía bien gastaba muchas balas tontas”. Aquello se acabó. Llegará a Lieja sin estar a tope. Mejor así, “para que el 100% lo coja en carrera”. Y entonces disparar a matar.

CUATRO AÑOS DESPUÉS

Ciclismo a Fondo: ¿Alguna emoción especial por este reencuentro cuatro años después con el Tour de Francia?

Alejandro Valverde: Un poco de nervios. Es que el Tour es la carrera más dura. Hay mucha gente detrás de mí esperando a ver cómo lo voy a hacer. Tengo un poco de tensión pero mantengo la calma.

CAF: Cuando debutaste en Mallorca decías que tu aspiración era “ganar el Tour”. Como lo era antes de la sanción, como lo ha sido siempre. ¿La idea sigue intacta?

AV: La idea es ganar el Tour, aunque el recorrido no es el que mejor me viene y menos viendo cómo están Evans y Wiggins. Son grandes especialistas en contrarreloj y para arriba van fenomenal. Pero el Tour son 21 días. Puedo tener días malos, pero ellos también. Todo puede pasar.

CAF: La aspiración, pues, es la misma: a por el maillot amarillo aunque los años hayan pasado.

AV: Sí, aún continúa siendo la misma. La ilusión, la motivación y las ganas de estar en el pódium siguen intactas.

CAF: ¿Cuánto puede cambiar la carrera sin un patrón como Alberto Contador?

AV: Va a estar más abierta. No correrá el gran jefe que es Alberto, pero sí Wiggins. No es Alberto pero se está acercando. En las cronos vuela y sube muy bien. Está siendo su gran año y puede ser un Tour para él.

CAF: ¿Pero no puede llegar un poco pasado de forma?

AV: Puede ser, pero es un corredor que lo tiene todo muy pensado y ha estudiado el método para llegar bien al Tour. Puede que se le haga largo, pero creo que estará bien.

CAF: Él es el ejemplo del ciclismo moderno. Todo controlado al detalle. ¿Has hecho tú algo así en este año de tu regreso en cuanto a la forma de entrenar?



AV: He cambiado un poco de cara a preparar el Tour. Estoy haciendo entrenamientos totalmente diferentes a los de antes. Entrenaba más por sensaciones, ahora es más metódico, sin forzar tanto y haciendo otro tipo de trabajo. Me estoy encontrando muy bien. También he cambiado Dauphiné por Suiza, una carrera más tranquila. Antes llegaba a Dauphiné y ya estaba bien. Esta vez empezaré el Tour menos fino que otros años porque después he visto que se me ha hecho largo. Llegaré al Tour a un 95% para coger el 100% en carrera.

CAF: ¿Qué es lo que has cambiado?

AV: Ahora fuerza menos en los entrenamientos, entreno más metódicamente y he estado en altura más días de los que iba otras veces. Y ya no gasto tontamente.

CAF: Te ves bien y el ansia es imposible de controlar.

AV: Exactamente. Ahora estoy controlando mucho más. Espero que dé

su fruto. Y entrenando es lo mismo: es cuestión de llegar entero a casa. Aunque con este calor es difícil... ¡te tiras al suelo nada más bajarte de la bici! Hoy he hecho un entrenamiento con un puerto de una hora. Antes empezaba subiéndolo a tope y antes de llegar arriba me daba la vuelta. Ahora subo más a ritmo y aguanto esa hora. Y cuando toca alguno más, se añaden. En Murcia no hay puertos como para encadenar más tiempo. Hay que marcharse fuera.

CAF: Volviendo a la ausencia de Contador. ¿A ti te hace sentirte interiormente más favorito o con más opciones de ganar el hecho de que no esté?

AV: No, más favorito no me siento. Y tampoco tengo más presión porque él no esté. Alberto iría a hacer su carrera, a intentar ganar y yo haré la mía. Que esté o no lo que cambia es que hay un rival menos, el más grande. Para mí, si él hubiese estado, mucho mejor.



Foto Graham Watson

MOVISTAR PARA EL TOUR El 1x1 de Valverde

► José Joaquín Rojas:

Un gran amigo y un compañero que siempre está apoyándome. Puedo confiar en él plenamente, sé cómo está de forma. Tendrá su oportunidad de luchar por el verde. Será mi compañero de habitación y se encargará de llevar películas para verlas por la noche antes de dormir.

► Juanjo Cobo:

Ha corrido muy poco este año, pero sabemos el potencial que tiene. Espero que esté bien y tenga sus opciones. Si yo estoy delante a él le tocará remar. Si está como en la Vuelta del año pasado y yo estoy peor, trabajaré para él.

► Imanol Erviti:

El hombre de confianza. Te lleva muy bien en el pelotón, sabe

moverse a la perfección y lo respetan. Es un Chente. Le ha enseñado él. Es una pena que no esté Chente porque le echaré mucho de menos. De hecho ya desde febrero noto su ausencia, aunque Erviti está aprendiendo muy bien.

► David Arroyo:

Sabemos de lo que es capaz en montaña con el Giro que firmó hace dos años y ahora lo tengo a mi disposición. Será de gran ayuda en las etapas importantes.

► Iván Gutiérrez:

Otro hombre de confianza. Ha estado a mi lado en todas las carreras este año. No falla. Se mueve genial en el pelotón y le tienen mucho respeto. Un corredor que en el Tour no puede faltar.

► Rui Costa:

Es muy bueno. Tiene sus opciones porque puede ganar alguna etapa. Aquí vamos con un objetivo claro, que es intentar luchar por el Tour, pero pueden pasar mil cosas y cada uno disponer de más opciones, pero de salida sabemos a lo que vamos. Rui sube bien y puede hacer un gran trabajo estando conmigo.

► Vasili Kiryienka:

Me ayudó ya en la Vuelta de 2009 que gané y volverá a ser una pieza importante.

► Rubén Plaza:

Muy completo. Sube muy bien y tiene muchas posibilidades. Él sabe a lo que se va al Tour y estará conmigo seguro. No fallará. Podríamos hacer que disputara las dos cronos por mí. No estaría nada mal (ríe).

► Vladimir Karpets:

Tiene muchísima experiencia en el Tour. Antes iba a jugar sus bazas, pero sabe cómo se trabaja en este equipo. En montaña pone un gran ritmo, deja el grupo muy reducido y me llevará muy bien protegido. No me va a dar un soplo de aire.

► Alejandro Valverde:

Con aspiraciones a todo. Después el Tour dirá lo que pasa.



1 El Tour en la cabeza. Alejandro demostró en el repaso al recorrido que realizó con Ainara Hernando que se lo ha estudiado a fondo.

2 Quiere mojarse. Valverde no se pone límites en su regreso al Tour de Francia después de tres ediciones en las que no participó.

3 Tercero en Paris-Niza. Subió al pódium en la prestigiosa carrera gala y se apuntó una victoria parcial en Lac de Vassivière.

CAF: ¿Con tantos kilómetros CRI es inviable una victoria en París que no sea de Wiggins o Evans?

AV: Son 21 días como he dicho antes y puede pasar de todo. Pero son los dos favoritos.

CAF: Sólo tres finales en alto y ninguno de ellos mítico. ¿Te gusta la montaña de este Tour?

AV: Si analizas las llegadas en alto piensas "no es para nada duro", pero viendo las etapas sí que lo es. Es durísimo. ¿No hay muchas llegadas en alto? Cierto, pero hay muchas que se corona y hay una bajada y meta. No son en alto pero casi. ¡O peor! Más peligroso. Y están todos los puertos míticos: el Tourmalet, la Madeleine... todos.

CAF: Y hay etapas que pueden dar mucho juego, como el final en Bagnères de Luchon tras coronar el Peyresourde.

AV: Se baja y es parecida a la etapa que ganó Vinokourov. Va a ser muy exigente. Y luego está la octava etapa,

con 157 km, y la llegada en alto del día anterior. Y enseguida la CRI. Son tres días muy duros. Y fijate en la de los Alpes: Madeleine, Croix de Fer, Mollard y meta en alto. ¡Buah! Esa es durísima. Analizas y dices "no hay muchas llegadas en alto, no será un Tour muy duro...". ¡Ostias que no! Va a ser muy, muy duro.

CAF: ¿Cambiará mucho la carrera metiendo esos finales con descenso de un gran puerto y la meta antes que un final en alto?

AV: No, porque arriba van a llegar cinco o diez corredores contados. Esa etapa, cuando venció Vinokourov, estaba Rasmussen arrancando a Contador y allí quedábamos ocho o diez corredores, no más. Yo sufriendo (ríe) ¡pero ahí estaba todavía!

CAF: ¿Pero se va a jugar en la crono o la montaña tendrá cosas que decidir?

AV: Es que el ciclismo de hoy en día esta súper igualado. Mira el Giro si ha sido duro y se ha jugado en la crono

final. Creo que se decidirá en la última crono. Va a haber tres o cuatro corredores luchando hasta la penúltima etapa.

CAF: Vamos, que en las dos grandes etapas de los Pirineos estáis todos llamados a distanciar a Evans y a Wiggins.

AV: Habrá que intentarlo ya desde antes, pero será complicado. Son dos corredores muy fuertes y completos. Voy con aspiraciones a todo y luego puede pasar cualquier cosa. Si no estoy en el pódium, para mí no será una decepción pero me gustaría ganar una etapa. Estar lo más adelante posible y ganar una etapa. Si hago eso, después de tres años sin ir al Tour me quedaría contento. Y creo que el equipo también.

CAF: Una que puede ser adecuada es la séptima, con el final en el muro de la Planche des Belles Filles.

AV: Sí, ésa es una buena llegada. Igual que la octava, va a tener su historia. He visto el muro, lo conozco bien.

A bote pronto

- ✓ **La etapa que me gustaría ganar:** Cualquiera. No hay preferencia... Bueno sí, la contrarreloj (ríe) ¡La larga!
- ✓ **El rival al que me gustaría batir:** A Wiggins.
- ✓ **El maillot que quiero vestir:** El amarillo.
- ✓ **El puesto en el que quiero acabar:** En el cajón. Si es el primero, mejor.
- ✓ **Mi hombre de confianza será:** Los ocho que estarán alrededor mío. En montaña, Rui Costa o Arroyo.
- ✓ **El corredor más peligroso será:** Wiggins.
- ✓ **El punto débil que quiero evitar:** Las cronos.
- ✓ **El titular que me gustaría leer:** Valverde POR FIN gana el Tour.
- ✓ **Para desayunar:** Prefiero cereales pero...
- ✓ **Lo que me voy a aburrir de comer:** ¡Pasta!
- ✓ **Durante la etapa comeré:** Barritas y algún pastelillo. También chocolate, mermelada y miel.
- ✓ **Agua o sales minerales:** Agua.
- ✓ **Antes de cada etapa:** Me gusta revisar las ruedas. Abrir el cierre y volverlo a cerrar.
- ✓ **La música que nos pondrán en el autobús:** De todo un poco, aunque acabaremos igualmente cansados ¡porque siempre es lo mismo!
- ✓ **El masaje será siempre:** Con Juan Carlos Escámez. Entre 40 minutos y una hora.
- ✓ **En mi maleta no faltará:** Una foto de mi familia.



A por otro amarillo. El murciano peleará en unos días por lucir de nuevo el *maillot jaune*, esta vez con Movistar en lugar de Caisse d'Epargne.



CAF: 11 puertos en los Alpes y 16 en los Pirineos, ¿te gusta?

AV: Prefiero los Alpes aunque parezca mentira. La gente tiene la idea de que me van mejor los puertos cortos pero no, a mí me gustan más los largos. Voy mejor cuando llevo kilómetros de puerto que cuando empiezan. Los del 6-7% me van muy bien. Yo prefiero Alpes.

CAF: O sea, que este año vamos a sufrir un poco.

AV: Sufrir está claro que voy a sufrir en todos los lados! (ríe) ¡Hasta en el llano! Pero espero que sea lo justo.

CAF: ¿Se pueden dar alianzas puntuales en ciertas etapas de montaña para, a base de ataques, distanciar a Wiggins y Evans antes de la crono?

AV: Puede pasar. Si a mí me pilla una etapa delante con Samuel, él va bien colocado en la general y yo no lo estoy, podemos jugar perfectamente. Tirar a tope y bajar tiempo en la general, yo intentaría ganar la etapa. Y si es al revés, Samuel no tendría problema. Digo Samuel porque es el primero que me ha venido a la cabeza, el más cercano, pero con cualquier otro puede ser lo mismo.

SATURADO

CAF: El Tour empieza en Lieja.

Allí acabaste la primera parte de la temporada con la necesidad de desconectar. ¿Te sentías saturado?

AV: Sí. Hasta que no pasara la Lieja no quería dejarlo, pero ya desde antes no me sentía bien, no iba cómodo en la bici. Desde la Volta a Catalunya que me caí no me sentía a gusto. Fui a las clásicas por ir, para alargar la primera parte de la temporada un poco más y no estar tanto tiempo parado sin competir, pero sabía de sobra que no estaba bien. Había que ir, hice los kilómetros que tenía que hacer y a cargar pilas mentalmente. Me hacía falta.

CAF: ¿Hubo algo que no tenías que haber hecho?

AV: A Catalunya no tenía que haber ido, pero era un recorrido que me venía muy bien. La carrera me encanta, pero tenía que haber descansado después de París-Niza. Los tres últimos días los hice con fiebre y el esfuerzo fue tan grande que no me recuperé. Tenía que haberla dejado y correr País Vasco. Entrenando veía que no tenía sensaciones y no volvieron hasta que paré. Más que físicamente, era mentalmente. La cabeza tiene un límite. Había estado año y medio sin presión alguna. Empezar y ganar, y corriendo todo y todo estando delante... La cabeza te pide parar. Ahora estoy bien y centrado. Con ganas.

CAF: ¿El viaje a Roma sentó bien?



General y parcial.
Para Alejandro no sería una decepción no subir al pódium, pero no quiere irse de la ronda gala sin ganar al menos una etapa.

AV: Genial. Comiendo helados, muy buenos, en la Fontana de Trevi. Lo hemos pasado de maravilla.

CAF: Y de ahí a Sierra Nevada.

AV: He pasado 20 días en el CAR. Nunca había estado allí y me encantó. Hemos acertado con el sitio, teníamos de todo: hielo para relajar las piernas por la tarde, mesas de ping-pong para jugar...

CAF: ¿Cansan más esos entrenamientos o andar por Roma?

AV: Es un cansancio diferente. En Roma llegas reventado de tanto andar, pero lo que es cansancio, en los entrenamientos.

CAF: Cuando te visitamos en verano del año pasado nos decías que ibas a volver como antes, ¿te ha dado tiempo a certificarlo?

AV: El mismo soy. He sido segundo y tercero en dos ProTour, he ganado una carrera y etapas. No tenía que demostrar nada, pero yo mismo quería verme ahí.

CAF: ¿Te costó adaptarte al pelotón?

AV: No. Me costó más el primer día, en Down Under con los látigos, pero había 53 grados. ¡Yo creo que le costaba a todo el mundo! Me adapté bastante rápido y conforme avanzaba esa carrera iba mucho más motivado y viendo que estaba igual que antes.

CAF: Después del Tour vendrán los Juegos Olímpicos. Y los Mundiales.

AV: Tenemos un gran equipo para los Juegos Olímpicos, podemos revalidar el título con cualquiera de los cinco.

CAF: ¿Se debería apuntar en Londres con Freire y en los Mundiales contigo?

TRABAJO CON LA "CABRA" Y CAMBIO DE CUADRO

"¿Han aumentado los kilómetros en crono? ¿más?"

► Desplegamos el mapa gigante antes de comenzar la entrevista para disponer de una visión general del Tour y la mirada de Alejandro tiene un destino directo. "De aquí sólo dos cosas quitaría... -comenta-. Las dos cronos", ríe bromeando hasta que se entera de que los 96 kilómetros contrarreloj previstos han aumentado finalmente hasta 101 por los cambios que ASO ha introducido en los últimos meses con respecto al recorrido que presentaron en octubre. "¿Qué? ¿más aún? ¿y en cuál de ellas aumenta?", pregunta sorprendido. De 38 a 41,5 kilómetros en la primera y de 52 a 53,5 en la penúltima etapa. "Para mí es excesivo, pero he trabajado en ello. Tengo nueva bici de crono con el cambio electrónico que es una gran mejora y otro manillar. Está claro, sé que no voy a estar al nivel ni de Evans ni de Wiggins, pero sí de otros corredores. Tampoco es el mejor Tour para Frank Schleck, ni lo era para Andy, y sigue siendo favorito".



Foto Graham Watson

En la concentración que llevó a cabo en Sierra Nevada a finales de mayo, Valverde trabajó duro con su nueva *cabra*, estrenada allí mismo. "En realidad llevo la misma que antes, lo que pasa es que se empeñaron en que usara un cuadro más pequeño, pero en cuanto me subí noté que

no era el mío. Con ésta fue montarme y decir: *ésta es mi cabra*. Voy cómodo, dentro de la comodidad que tiene una *cabra*, pero puedo ir acoplado a ella y forzar". Con esa bici ha trabajado "especialmente la postura, porque las series tienes que hacerlas con la de carretera".

AV: Estaría bien. En los Juegos apostaría por Freire totalmente, para mí es el gran favorito. A muerte con él. Y luego en el Mundial barajaría un par de opciones: puedo estar yo y también Samuel. Si jugamos muchas cartas al final no sale nada. Tienen que ser un par de bazas. Hay que ver cómo llega cada uno porque también estarán Alberto y Purito con ese repecho...

CAF: En tu caso, ganar la carrera organizada por la UCI estaría bien, ¿no?

AV: Cualquier carrera estaría bien pero esa... más que porque sea de la UCI porque significa ser campeón del mundo.

CAF: ¿Nada de rencores?

AV: No soy rencoroso. Corro, hago lo que me gusta y cada uno a lo suyo por su camino.

CAF: Si te dan a elegir: ¿este Tour o el Mundial?

AV: El Tour es el Tour. Me quedaría con él, pero si me dicen o pódium en el Tour o el Mundial, prefiero el Mundial. Aunque sea ser segundo en el Tour.

SIN PLAYA... Y SIN VUELTA

CAF: ¿Qué echas de menos del año pasado?

AV: Entrenaba y me iba a la playa, era estupendo. Pero por otro lado ésta es mi

pasión. Es lo que quiero hacer. Es duro no estar con la familia, pero son unos años que hay que pasarlos y disfrutar. Después de tanto tiempo me cuesta trabajo salir por la puerta de casa y dejar a la familia. CAF: Contador está pasando por algo similar a tu situación del año pasado, sobre todo ahora que llega el Tour de Francia. ¿Qué consejo le darías tú, que has pasado por eso?

AV: No creo que él esté pensando ahora en el Tour y en que no lo va a correr. Está centrado en su regreso y en la Vuelta. Si no puedes ir al Tour no puedes estar pensándolo todos los días, en lo mucho que te gustaría estar ahí. Tienes que olvidarte, pasar de ello y pensar en lo que puedes correr. No le he visto, pero sé que está entrenando duro. Creo que ganará la Vuelta.

CAF: ¿Se atreverá alguien a desafiarle en la Vuelta a España?

AV: Alguno. Pero conseguir ganarle ya es muy diferente.

CAF: ¿Y tú?

AV: Ahora mismo no tengo la Vuelta en los planes por ser año olímpico. Si quieres correr la Vuelta a España tienes que terminar el Tour y descansar. Este año hay mucha tralla. Me encanta la Vuelta, pero todo no se puede.