

Manolo Mendez: "40 urterekin ere Ironman-en lehia liteke"

40 urte ditu Ermuko kirolari honek. Pasa den urrian, bigarren aldiz Hawaiko "IRONMAN" proba ospetsuan hartu zuen parte. Mundu mailako 1.800 kirolari elkartu ziren bertan, igeri, bizikleta eta maratoi frogak egin asmoz. Oso froga gogorra izan arren, 440. postuan amaitu zuen eta lehenagotik zuen marka ordubetea hobetzea lortu zuen.

-Bigarren aldiz izan zara Hawaian. Zer moduzko esperientzia izan da?

Oso pozgarria izan da. Froga bikaina burutu nuen eta marka ordubetea hobetzea lortu. Aurtengo ederra izan da. Sendia ere nirekin egon da, giroa ere bikaina, esperientzia polita.

-Hawaiira saikapena aurrez lortu zenuen...

Maiatzean Lanzaroteko Ironman-a egin eta Hawaiira saikapena lortu nuen. Ondoren uztailan, Frankfurt-eko Ironman-a egin nuen prestakuntza moduan.

-Zer sentitu zenuen froga amaitu ostean?

Poz ikaragarria. Emaztea, alaba eta senideak hurbildu zitzaizkidan helmuga pasa eta berehala, eta besarkada horrek asko betetzen zaitu.

-Zenbat egun behar izan zenituen gorputza berreskuratzeke?

Ia 15 egun behar izan nituen.

-Amateur gisa ari zara honetan...

Hala da. Hawaiin izan ginen 1.800 partaideetatik soilik 100 ziren profesionalak. Gainontzekoak amateurrak ginen. Eguneroko entrenamenduak eta gastuak halere, profesional mailakoak dira.

-Laguntzarik jasotzen duzu?

Lanzarote eta Frankfurt-eko frogak nire poltsikotik ordaindu nituen. Hawaiiko frogarako, oster, Udaltzaia laguntza izan dut.

-Hainbesteko ahaleginak merezi du?

Maite dudana gauza egiten dut. Kirola txikitatzen egiten izan dut. Norberaren burua eta mugak ezagutzeko asko balio izan dit honek. Ironman frogan, 75 urtetik gorako gizonetakoak, 67 urteko emakumeak, itsuak, ezinduek... aritu ziren. Ikusteko modukoa zen haien poza helmuga gainditu ostean!

-Lesio kontuetan zer moduz?

Osasun ona betidanik izan dut. Lesioren bat edo beste izaten dut urtean zehar. 40

urteek ez dute barkatzen.

-Adinean aurrera zoazen arren sasoi onean zaude...

Lehen Ironman-a duela 5 urte egin nuen eta aurtengoa baino ordubete gutxiago behar izan dut frogak burutzeko. Sasoi onean aurkitu naiz. 40 urterekin ere halako frogak burutu litekeela erakutsi diot nire buruari.

-Halako frogak egiteko beharrezkoak diren dohaiak?

Burua izan behar da hotza. Froga oso luzea da eta nekea ere pilatu egiten da. Egoerari aurre egiten jakin behar izaten da.

-Udazken eta neguan zer egiten duzu?

Urte osoan egiten ditut entrenamenduak. Goizetan igeri eta eguerdian bizikleta edo korrika saioak.

-Datorren urteari begira?

Oraindik ez dut erabaki. Maratoiaren parte hartzeko asmoa daukat. Ironman-ari dagokionez, aurtengoak go-goak piztu dizkit datorren urtean ere parte hartzeko.



URRETA

burdindenda

* Estrea

* Tresneria

* Brikolaia

* Rielak

* Giltzak

* Zerrailgintza

* Kit altzariek

Zeharkalea 8 Tel: 943 17 65 61 ERMOA

ELUR

ESTETIKA-EDERGINTZA

Aldapa 1

943 17 60 52

- Depilazioa
- Elektrologia
- Gorputz eta Aurpegiarako tratamenduak
- Masajeak
- Pedikura
- Manikura (parafinarekin)
- Solariuma
- Laser depilazioan espezializatuak
- Kontsulta mediko-estetikoa