

El torellonenc Marc Riera ha aconseguit finalitzar la sexta edició de l'Ironman de Niça amb una magnífica marca personal acabar-la amb 11 hores justes i aconseguir així ser el 376 en arribar a la meta i la 74a posició en la seva categoria (de 30-35 anys) . Van ser 2800 triatletes participants amb un objectiu i una mateixa il·lusió: ser "finishers".

Després d'una sortida neta, Riera va aconseguir llançar-se a l'aigua obtenint una bona posició. El jove atleta es va mantenir fort durant tota la secció finalitzant-la en 1 hora 20 minuts. Un cop a terra l'esperava un dur recorregut en bicicleta de 180 Km i per finalitzar la maratón (42 km) en un circuit totalment pla i sobre asfalt on la calor la fa un sector molt dur i on el component psicològic juga un factor decisiu.

Després d'aquesta fita, hem cregut ideal dedicar-li uns minuts en format d'entrevista perquè ens expliqui una mica la última seva última experiència i trajectòria.

### **Quan i com va ser que t'inscrivissis a un Ironman?**

Fa uns quants anys que em dedico a fer triatlons i ja feia anys que em ballava pel cap però no va ser fins fa un parell d'anys que la curiositat i el repte personal per aconseguir-ho van fer que m'apuntés al 2008 per poder participar l'any 2009 en el meu primer Ironman a Roth.

En aquesta competició t'has d'inscriure un any abans, quan s'obren les inscripcions, perquè sinó ja no hi ets a temps.

### **Quin tipus d'entrenament es necessita per participar en una Ironman?**

Un entrenament força dur, ja que és una prova de resistència i requereix moltes hores d'entrenament de les tres especialitats (natació, bicicleta i córrer)

### **Quant temps dura acabar un Ironman?**

En el meu cas, aquest any, 11 hores a Nice, i 10H 22' a Roth.

Hí ha un temps màxim de 16 hores per fer-la, tot depèn de les condicions físiques i psicològiques dels participants.

### **Quina és la part més difícil per a tu?**

Les tres disciplines fan molt respecte, però per a mi la més dura és la natació .

### **Quina és la millor part?**

Per mi, la bicicleta i el córrer.

### **Tenies dubtes de no acabar abans de sortir a l'Ironman de Niça?**

No, perquè tenia clar que duia una bona preparació, tan física com psicològica. Tenia assumit que era una prova molt llarga i dura, i ja tenia l'experiència de l'any passat a Roth.

### **Quan temps es necessita per recuperar-se el cos després d'aquest sobreesforç?**

Per anar bé, s'ha de reposar els 15 dies posteriors, i fins aproximadament un mes, realitzar entrenaments suaus i començar el rodatge lentament.

### **Hi ha un prototip de participant Ironman?**

Prototip, prototip, no, perquè hi ha gent molt diversa i aquest fet fa que sigui un dels punts atractius de la competició, però crec que ha de ser una persona amb experiència en la triatló i en la llarga distància, i sobretot, preparada psicològicament.

### **On entrenes?**

El nedar a la piscina, el córrer per les rodalies del poble i la bicicleta, fent tirades llargues i participant en marxes ciclistes

### **Com t'alimentes en el teu dia a dia?**

Intento menjar de tot, però seguint una dieta equilibrada.

### **Creus que influeix la nutrició en la preparació i consecució d'èxits esportius?**

Si, i molt. És una de les parts a tenir en compte per assolir resultats, i a vegades, molta gent no li dóna la importància que li hauria de donar a no ser que es dediquin a una disciplina esportiva a nivell professional.

### **Fas servir alguna tècnica o preparació específica a nivell nutricional**

Si, una dieta específica, adequada i dissenyada tant per els dies d'entrenament com per les competicions de tot l'any per l'equip d'Equilibria, el qual els hi estic molt agraït.

Mantenir l'equilibri nutricional d'un atleta, optimitza el procés d'entrenament i permet arribar a aconseguir l'èxit en la competició.

### **Vist els resultats, t'has plantejat tornar a repetir una competició l'Ironman?**

Si, ja estic pensant en el pròxim, ja que les competicions de llarga distància són les que mi trobo més a gust.

The logo for Equilibria, featuring the word "EQUILIBRIA" in a light blue, sans-serif font. The letter "E" is significantly larger and more stylized than the other letters, with a circular shape around it. The letters "Q", "U", and "I" are also slightly larger than the others. The logo is centered horizontally.

**Moltes gràcies Marc, sort i molt més èxits esportius!**