

SE PUBLICA 'TOM DUMOULIN. POR SENSACIONES'

# Lucca

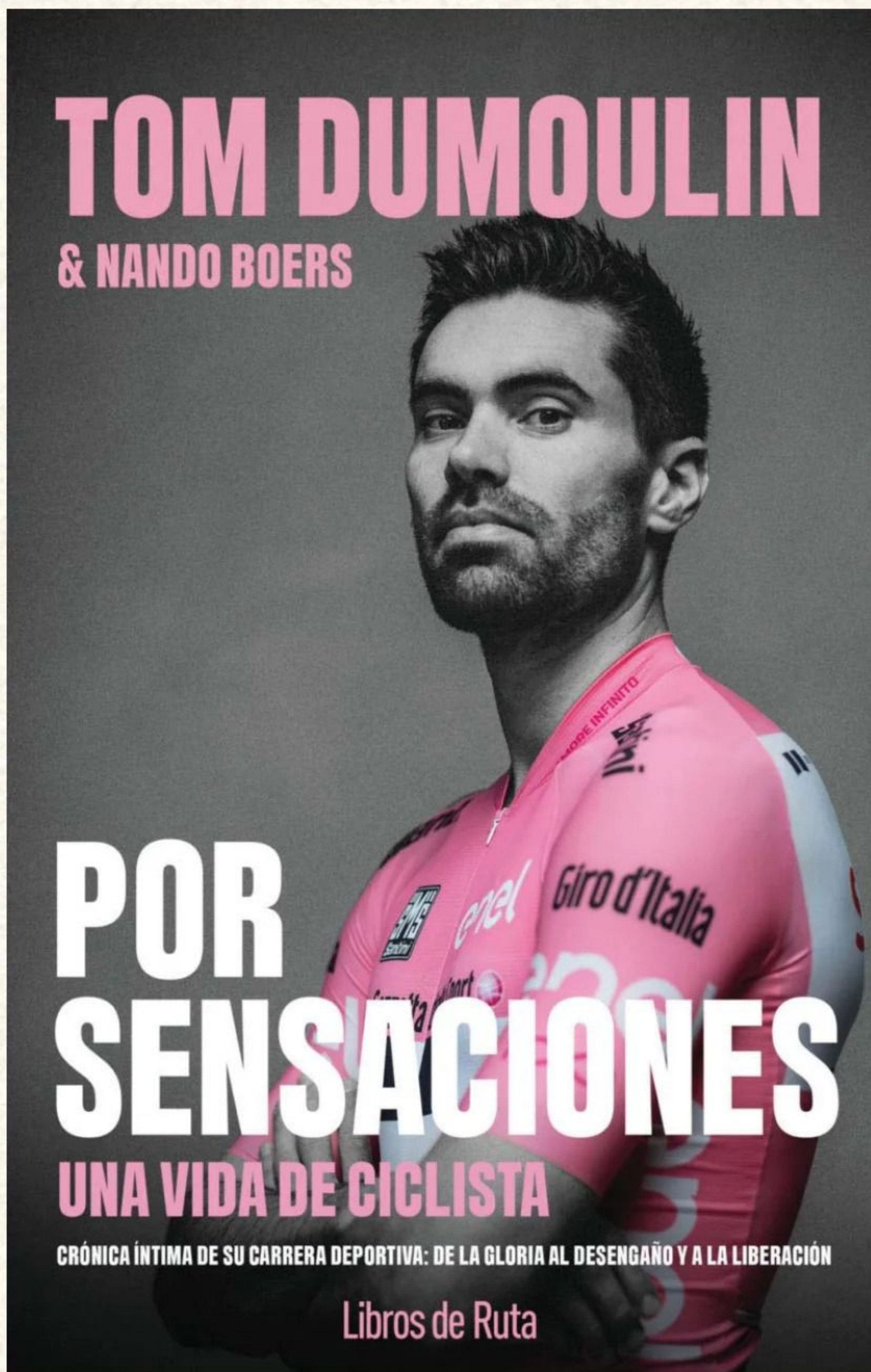
Libros de Ruta acaba de publicar *Por sensaciones*.

*Una vida de ciclista* la biografía de Tom Dumoulin escrita en colaboración con el periodista Nando Boers, que consta de 248 páginas y se puede adquirir en [www.librosderuta.com](http://www.librosderuta.com) por 24,90 €. A continuación os ofrecemos un extracto del libro centrado en uno de los lugares que marcaron su trayectoria.

►► Pasamos la horquilla y se confirma lo que nos temíamos de camino. Desde este lado no podemos cruzar el Stelvio. Un contratiempo con el que no habíamos contado en la terraza de Bormio. El tiempo es bueno pero, por lo visto, en la cima sigue habiendo demasiada nieve. El puerto del Stelvio, a 2756 metros sobre el nivel del mar, está cerrado. Tenemos que encontrar otra manera de llegar a nuestro objetivo: la aproximación hacia el puerto de Umbrail. Aparcamos el coche en el arcén y discutimos qué hacer. Tom coge el móvil. Pronto nos damos cuenta de que solo existe una opción. Si queremos llegar al lugar en el que casi todo salió mal para Tom en la decimosexta etapa, tenemos que tomar la carretera hacia Livigno y esperar desembocar directamente, a través de Suiza, en la «28», que nos llevará hasta Santa María Val Müstair, la aldea a los pies del puerto de Umbrail, situado a casi 2500 metros.

#### LA «28»

El martes 23 de mayo de 2017, desde Santa María todavía quedaban unos 32 kilómetros hasta la meta en Bormio. El último ascenso del día tenía unos trece kilómetros, con una pendiente media del







8,4 por ciento. Allí, en la «28», Tom no pudo retenerse por más tiempo. Mientras la carrera iba a todo gas y las cámaras lo enfocaban a él, con su maillot rosa, tuvo que agacharse en la hierba para hacer sus necesidades. Entretanto, sus competidores seguían corriendo y veían aumentar de nuevo las posibilidades de recuperar la *maglia* rosa de líder y de obtener la victoria final. Desde entonces y mientras se encontraba en algún *stage*, ya ha vuelto a pasar por este lugar, con Laurens ten Dam y Annemiek van Vleuten, pero nunca se ha tomado la molestia de pararse en el punto exacto en el que casi se le escapó la victoria final. Porque tenía la tripa revuelta. Damos la vuelta y conducimos hacia Livigno, la estación de esquí donde muchos atletas establecen su campamento cuando quieren pasar una temporada a gran altitud. Para Tom, este es terreno conocido. Ha estado aquí muchas veces, haciendo kilómetros para entrenar por estas carreteras, solo o en compañía de colegas. Media hora después, cuando llegamos al hotel en el que Tom solía alojarse, dejamos el coche en un lateral. En los alrededores no hay absolutamente nada que hacer, pero la altitud produce sus efectos, también en la aldea de Trepalle, situada a 2200 metros.

Bajamos del coche en el aparcamiento y nos damos una vuelta. Un pavimento de grava y cemento deslucido, un tramo de asfalto desportillado, un aparcamiento grande para autocaravanas que ahora está prácticamente vacío, hoteles para esquiadores y una marquesina de autobús.

#### ENCUENTRO CON MEZGEC

Tom señala el hotel Alpino, su preferido. Allí, la comida era fantástica, el personal encantador y las habitaciones buenas. Estaba bien gestionado, porque estaban acostumbrados a recibir a muchos ciclistas que se quedaban largas temporadas. Miramos en dirección a Livigno. Aparece un ciclista escalando a su aire, con equipación azul. Uno de Jayco. Es Luka Mezgec, un antiguo compañero de Tom en Argos-Shimano. El lanzador esloveno que ahora comanda los sprints para Dylan Groenewegen, lo hacía de joven, en 2014 y 2015, para Kittel y Degenkolb. Ahora, Mezgec es veterano. Llega un coche que ha salido desde una plaza de aparcamiento de un hotel. El conductor empieza a tocar ruidosamente la bocina.  
-¡Ah! Hola, Ganna, Filippo Ganna -dice Mezgec-. Llegó ayer. El otro es Sobrero, sí, Matteo, mi compañero de equipo, él lleva ya diez días aquí.

De la ventanilla sale una mano que saluda, antes de que el SUV se aleje. Tom y Luka conversan sobre hoteles y la situación actual, y se preguntan si Tadej Pogacar se encuentra o no aquí.

-Y vosotros -pregunta Luka-, ¿vais a comer aquí? ¿O volvéis a Bormio?

-Vamos a tomar el túnel hacia Suiza y luego a pasar el puerto. ¿Sabes si está abierto?

-No tengo ni idea, creo que tendrías que comprobarlo en el mapa. Yo no entreno aquí para escalar mejor, ¿sabes? Lo que sí he visto, cuando pasé por allí, es que el Stelvio está cerrado. ¿Qué tal te va, por lo demás?

-Bien, bien. ¿Y a ti?

-También bien. Sin la presión del equipo. Tal vez me quede tres años más, o así, hasta los 38.

-¡No lo dices en serio!

-Sí, ese es mi plan. Todavía puedo seguir mucho tiempo sin problemas. Ese es el secreto, aparecer siempre fresco en la salida. No entrenar demasiado, unas dieciséis horas o así a la semana, eso es más que suficiente.

-¡No me digas, Luka!

-Que sí, tío, todo el pelotón entrena demasiado.

-En verdad, eso era válido para mí también. Me sentía casi continuamente sobreentrenado.

-¿Lo ves? Y cuando te sentías mal, seguro que pensabas: mierda, tengo que entrenar más.

-Exacto.

-Cuando lo que tienes que hacer es precisamente lo contrario. Cuando te sientes mal, tienes que descansar.

-¿Cuánto sacas de media, hoy en día? Luka mira el ordenador del manillar.

-Mira, 141 vatios.

-Si hubiese tenido ese sosiego...

-Bueno, cuando eres joven, sí que tienes que entrenar unas horas más, pero ¿un tipo tan viejo como yo? Tengo 35 años y todo reside en mis piernas. Después de una semana de carrera vuelvo a tener esta resistencia. No te agobies demasiado, disfruta de la vida. ¿Sabes de qué se trata? De estar fresco. A veces, incluso empiezo la carrera con un poco de falta de entrenamiento, corro fuerte los primeros días y luego lo aguanto mejor y vuelvo a estar fresco. La mayoría de los corredores se pasan de la raya, están sobreentrenados. Pero yo estoy aquí, por debajo de esta línea. Y, sabes, la distancia a la imagen perfecta está incluso más lejos. Solo yo llego fresco a ese punto, los otros no. Estoy fresco, tengo una agradable vida social, soy jodidamente feliz y me sobra energía porque mi nivel hormonal no se ha ido a la mierda por culpa del entrenamiento.

-Y luego, ser un auténtico cabronazo en el sprint.

-Exacto. Eso es lo que soy, adrenalina. Pero, tíos, tengo que entrar, que estoy cogiendo frío.