

## Iris Gómez: «Mi fortaleza es la cabeza, nunca me rindo»

**NS** [nostresport.com/iris-gomez-mi-fortaleza-es-la-cabeza-nunca-me-rindo](https://nostresport.com/iris-gomez-mi-fortaleza-es-la-cabeza-nunca-me-rindo)

10 de mayo de 2024

■ PortadaMás deporteCiclismo

Iris Gómez ha cerrado su primera participación en una Titan Desert por la puerta grande al conseguir la cuarta posición en Marruecos



por Nacho Giner Puchalt

mayo 10, 2024

**Iris Gómez**, ciclista del **UPV Women's Cycling Team**, regresó el pasado domingo de la **Titan Desert Marruecos con una meritoria cuarta posición**, quedando a las puertas del podio en su debut en esta competición. El trabajo y la mentalidad que caracterizan a la ciclista le han llevado a firmar esta competición a un nivel estratosférico.

La Titan Desert es una de las pruebas ciclistas más exigentes, tanto a nivel físico como mental. En el caso de la Titan Desert Marruecos, los competidores dejaron el rastro de su bicicleta a lo largo de **600 kilómetros por el desierto marroquí, dividido en seis etapas**. A su vez, esta competición contaba con más de seis mil metros de desnivel, lo que obligaba a cada ciclista a dar lo mejor de cada uno.

## **¿Qué sientes tras conseguir una cuarta posición en el debut en una competición de este calibre?**

Estoy muy emocionada y muy contenta, no solo por conseguir esa cuarta posición, sino por toda la experiencia que ha sido la Titan. Yo siempre digo que la Titan no es solo el momento en el que estás en la bici, sino que la Titan son las 24 horas de cada día.

## **¿Cómo era el descanso entre prueba y prueba?**

Se duerme en las jaimas, que son unos campamentos que monta la propia organización en el desierto. Esto es algo bonito porque compartes mucho tiempo con los compañeros de equipos y los ciclistas de otros equipos. Es una desconexión y conexión con uno mismo porque no suele haber cobertura y te desvinculas de todo aparato tecnológico y vuelves a conectar contigo mismo y con la gente.

## **¿La Titan Desert es la prueba física más dura a la que te has enfrentado?**

Sí, ha sido una de las más duras, aunque cuando hemos corrido por etapas en carretera, la fatiga es algo parecido. Lo que cambia es que esta es una experiencia distinta. Por ejemplo, te enfrentas a un día de maratón en el que duermes casi en el raso y en temperaturas muy bajas. La primera noche la dormimos en altitud, y en la mañana te levantabas a ocho grados. En este caso, las jaimas también están a esas temperaturas. Tiene una dureza distinta, y no es solo la dureza de la competición, sino que es la dureza del conjunto.

## **¿Cuál ha sido la clave para prepararte y mantener el nivel durante toda la competición, teniendo en cuenta los cambios de desnivel y las distintas etapas que la forman?**

La verdad es que no he hecho ningún cambio en mi entrenamiento. La suerte es que al competir, yo ya llevaba una base por así decirlo. Titan es una carrera muy rodadora, con lo cual no varía mucho en lo que venía haciendo. También supe con poco tiempo que iba a ir a la Titan, me enteré que iba a participar un mes antes, aproximadamente. Lo que sí que hice fue hacer algún rodaje con la BTT para intentar acostumbrarme a la geometría de esta bicicleta.



### **¿Te costó prepararte física y mentalmente en tan solo un mes?**

Lo que me hubiera gustado sería haber tenido más tiempo. Al competir en el mundo de la BTT, mis habilidades aquí son más limitadas. Pese a que la Titan es una carrera rodadora, y no técnica, hubo partes en las que se me complicó un poco más y en las que mis contrincantes tenían más técnica y se notaba más la desventaja. Me hubiera gustado, y es algo que me propongo, trabajar en esas habilidades para pasar por esos tramos con mayor seguridad y avanzando más en tiempo.

### **Con una mayor preparación como la que has comentado, ¿esperas batir tus marcas en próximas ediciones?**

Estoy todavía pendiente de si iré, tengo que confirmarlo con el equipo. Pero sí, claro que me gustaría volver. Yo siempre digo que lo importante es competir con uno mismo. En esta edición, ha habido tres chicas que han demostrado unas habilidades mayores a las mías. Pero si el año que viene se apunten seis en vez de tres, y yo quedo séptima, eso no significa que me haya ido peor. Si yo supero mis marcas, y mi resultado ha sido mejor conmigo misma, estaré contenta. Lo que me gustaría para el año que viene es ver que he mejorado mis habilidades y que pueda hacer las etapas en un tiempo menor. Eso para mí ya sería un éxito.

### **Has tenido una competición muy regular. Durante las seis etapas te han mantenido entre el cuarto y séptimo lugar. ¿Cuál ha sido la clave para mantener esa regularidad durante todas las etapas?**

Al final lo más importante es salir cada día con la mentalidad de dar lo mejor de ti, esa es la clave. Yo soy una persona a la que le hace mucho daño las carreras cortas y de un día, pero en carreras largas sé regularme muy bien. Me conozco muy bien, y se me da genial correr en fatiga. Por ello, suelo ser una corredora muy estable en los días.

### **En comparación con otras competiciones. ¿Qué diferencias has experimentado a la hora de preparar y competir en la Titan Desert?**

Lo primero es que esta ha sido mi primera experiencia en esta disciplina, entonces todo a sido muy nuevo. En las otras pruebas por carretera yo ya he podido correr más y conozco a mis rivales y como se desarrollará la prueba. En este caso, iba un poco a ciegas. Este primer año ha sido de coger una libreta y un boli e ir tomando notas, aprendiendo.

### **¿Te costó mucho adaptarte al cambio de bicicleta de una de carretera a una preparada para competir en el desierto?**

La verdad es que sí. Muscularmente, se trabaja de forma distinta. Cuando quería hacer potencia, notaba que mi musculatura no estaba tan adaptada a este *input*. Pero al final, es como el ejemplo de Luis. Él es el compañero que ganó de mi equipo. Él también viene de carretera, pero tiene tanto motor que aunque le dieras un triciclo te hace la carrera.

### **Llegando al ecuador de la temporada. ¿Qué te queda a nivel personal en lo que resta de curso?**

Pues de entrada, el próximo martes tengo Durango-Durango, una carrera UCI con mucho nivel. Luego estoy convocada con la catalana para la Volta a Catalunya y nos han confirmado la Vuelta por Portugal, entre otras.



Iris Gómez con su dorsal de su primera Titan. Titan Desert Marruecos

### **El martes ya... ¿Te sientes ya preparada para competir tras regresar recientemente de la Titan?**

Yo aterricé en Barcelona el pasado sábado entre las 16 y 17:00 horas de la tarde del sábado pasado, llegué a mi casa a las 18:00 horas, y al día siguiente ya competía en Copa Catalana.

### **¿Cómo fue ese proceso para competir nada más aterrizar?**

Fue sorprendente porque el cuerpo me respondió muy bien. En principio no era una prueba muy exigente, como puede ser un Durango o una vuelta, y me la planteé de una forma distinta. Yo sabía que venía de un desgaste físico y que mi rendimiento no sería como al que estoy acostumbrada. Mi idea era acompañar al equipo y aguantar hasta que mi cuerpo dijera «prou». La verdad es que mi cuerpo respondió bastante bien, y también al ser una critérium, que es una carrera corta, pude disfrutarla. Fue clave también el apoyo que tuvimos de los fisios durante la Titan, así como la atención en la alimentación y la recuperación. Aunque parezca mentira yo he vuelto de la Titan con un kilo de más.

### **¿Cuáles son tus puntos fuertes como ciclista?**

Yo diría que sobre todo es mi fortaleza psicológica. Tengo 37 años, no tengo el punch de una chica joven, pero sí que es cierto que me conozco muy bien y suelo ser muy regular. En los momentos que quizá otro se rendirían, yo estoy pico piedra. Esta es mi fortaleza, y en pruebas como la Titan, es muy importante la cabeza.

## ¿Qué objetivos te marcas para lo que resta de temporada?

Yo siempre pienso lo mismo, y que no me gusta marcarme cosas en concreto. porque luego hay mil situaciones en las que pueden no darse. Mi objetivo es seguir disfrutando del ciclismo, dar lo mejor de mí en cada carrera y, si en alguna de ellas se ve algún resultado en cuanto a clasificación o trabajo, me doy por satisfecha.

## A nivel colectivo, formas parte del **UPV** Women´s Clycing Team. ¿Cómo ves al equipo en su segundo año de vida?

Es un equipo que está en crecimiento y con grandes proyectos. Creo que el año que viene podemos a abrir más nuestro calendario. Somos un equipo joven y nos tenemos que ganar las invitaciones a las carreras UCI. Nos tenemos que empezar a dar a conocer, para que año tras año podamos ir participando y ganando este tipo de invitaciones en carreras importantes.



Nacho Giner Puchalt

---

**Únete**

---

**Podcast en IVOOX**

---