

BECAS TODOVERTICAL V+ 2021



1º puesto copa de Madrid carreras en línea FMM por tercer año consecutivo.

Actividad presentada por: **Javier Hernando De Lema**

ÍNDICE

| | |
|-------------------------------|----|
| Información de contacto | 3 |
| Introducción:..... | 3 |
| Copa de Madrid..... | 4 |
| • Cross de los 3 refugios | |
| • Ibérica Trail Mataelpino | |
| • Cross de las Dehesas | |
| • Cross del yelmo | |
| • Desafío Robledillo | |
| Campeonato España clubs..... | 9 |
| Conclusión..... | 9 |
| Agradecimientos | 10 |

Información de contacto

Javier Hernando de Lema

Fecha de nacimiento: 22-10-1987

Teléfono de contacto: 687383280

Correo electrónico:

javipiston@gmail.com Redes sociales:

- Facebook: Javier Hernando de Lema
- Instagram: @javihernandode

Introducción:

En primer lugar, decir, que mi idea a comienzo de temporada no era completar el circuito de la copa de Madrid. Pero según nos metíamos en materia y viendo que iba a participar en muchas de las carreras decidí hacerla e intentar revalidar el título por tercer año consecutivo.

Además de completar la copa de Madrid, participé en la copa de España CXM FEDME; consiguiendo un décimo sexto puesto.

También tome parte en el campeonato de España de clubs, en el que gracias a mis compañeros; nos pudimos hacer con el primer puesto.

A continuación, haré un breve resumen en orden cronológico de cada carrera.

Descripción de cada carrera:

XXX Cross tres refugios.

- **23 de mayo.**

La carrera consta de 30 kilómetros y 1.800 m de desnivel positivo. Esta comienza en el puerto de Navacerrada y recorre algunos de los lugares más bonitos de la sierra de Guadarrama.

La carrera comenzó frenética. El grupo de cabeza comenzó con un ritmo que no podía mantener toda la carrera por lo que aminoré para que no me pasara factura al final de la subida principal (que va de Canto Cochino a Bola).

En la bajada desde la Maliciosa (km6,4) hasta Canto Cochino (km 14,6) me vi arrastrado por el ritmo de los demás y fui ganando puestos pasando de un séptimo puesto a un tercero.

Pero en la subida intenté retomar mi ritmo perdiendo dos puestos que recuperé posteriormente, llegando a Bola en tercera posición y pudiendo mantenerlo hasta la meta.



Ibérica Trail: Mataelpino

- **11 de septiembre**

La carrera de casa, ya que se celebra a unos escasos tres kilómetros de mi pueblo. A sabiendas que mis rivales (Bellido y Alvarito) son más potentes que yo en las subidas, intenté mantenerlos a una distancia que me pudiera servir para cogerlos en la bajadas. Pero me mantuve en un tercer puesto durante toda la carrera y no pude alcanzarlos en ningún momento.



Carrera por montaña las Dehesas

- **26 de septiembre**

La mítica carrera madrileña que aparte de ser copa fue campeonato individual y por clubs.

Pepe Muñoz, salió a morir y por detrás se formó un grupo perseguidor formado por Pablo Villalobos, Israel Cañamero, Alvarito Jiménez y un servidor. A pesar de que me lo estaba pasando como un niño pequeño e íbamos luchando por el segundo puesto, en la última subida no fui capaz de aguantar el ritmo y me descolgué. Quedando en cuarta posición.



Cross del Yelmo

- **2 de Octubre**

El Cross del Yelmo es una de mis carreras favoritas. Pese a que empieza con una subida larga y tendida que no me va nada bien, la bajada es muy técnica y perfecta para mí.

La carrera empezó como todas (rapidísimo). Intenté mantener tanto a Alvarito como a Diego de la Peña cerca, ya que sabía que, si no se me iban mucho, en la bajada podía alcanzarlos. Justo cuando los alcancé se desviaron del camino he hizo que me pusiera en primera posición; que pude mantener hasta llegar a meta.



Desafío Robledillo

- **7 de Noviembre**

Era la última carrera de la copa. Y allá que nos dirigimos Bellido y yo para disputarla. Sabía que con los rivales que se habían presentado, hiciese lo que hiciese, ya había ganado la copa. Pero, aun así, intenté plantar cara a Bellido. El cual finalmente ganó la carrera, dejándome en una segunda posición. Pero quedando en un primer puesto por tercera vez consecutiva en la copa de Madrid.



Campeonato de Clubs

Quería hacer mención especial a esta carrera, que, aunque no tenga nada que ver con la copa de Madrid; ha sido para mí especial en esta temporada. Esto se debe a que aparte de echar un fin de semana con amigos por Málaga, pudimos hacernos con el primer puesto en el campeonato de España de clubs. Algo muy complicado que nunca hubiera imaginado.



Conclusión

Después de todo lo que hemos vivido con la pandemia, estoy contento de haber podido mantener mi nivel. Aunque todavía me falta por mejorar muchos detalles, creo que es para estar contento.

Lejos de la competición, lo mejor que me dejan las carreras es poder compartir entrenos y competiciones con buenos amigos.

Agradecimientos

Quería agradecer a evorunner que año tras año me permite tener acceso al mejor material. A toda la gente de fisio Cerceda y a Javi en particular, que me cuidan más que yo a mi mismo. A mi entrenador, Javi Medrano, que está siempre en todo. Y a mi mujer que me apoya en el día a día.