

## JAN FARRELL INAUGURA LA RAMPA DE GRANDVALIRA, CON LA QUE SE ESPERA ALCANZAR LOS 200KM/H POR PRIMERA VEZ EN LA PENÍNSULA IBÉRICA

# LA PRETEMPORADA EQUIVALE A UN 80% DE LA VICTORIA

- Jan Farrell, actual campeón de la Copa del Mundo de Esquí de Velocidad, lleva más de ocho meses preparando la temporada.
- El **Dr. Fernández Rosa** -médico oficial del Open de Tenis y del Atlético de Madrid- ha sido su consultor médico y **Rafael Jácome** - Director de los Servicios Médicos de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno - ha sido su supervisor físico, durante el periodo preparatorio.

**Andorra, 14 de Enero 2015.**- Apenas un par de semanas antes del pistoletazo de salida de la temporada en Vars el próximo día 23 de enero, la FIS ha anunciado que se cancela la primera de las cuatro etapas de la Copa del Mundo previstas para 2015, limitando a 6 las 8 a las que nos tenía acostumbrados. Serán por lo tanto los Campeonatos de Andorra que se celebrarán del 28 de febrero al 1 de marzo, los que marquen el inicio de las competiciones en el Kilómetro Lanzado. Este hecho da a Jan Farrell, un mes más para sumar a su periodo preparatorio que se inició en mayo y que supone más de ocho meses de trabajo - **50 días de esquí y 180 días de gimnasio** - antes de llegar a la línea de salida. Jan Farrell comenzó la pretemporada al mes de hacerse con la Copa del Mundo de Esquí de Velocidad 2014.

Para la modalidad de Kilómetro Lanzado, un deporte de potencia y explosión donde todo se juega en los 20 segundos que dura la bajada, es fundamental que el cuerpo y la mente estén alineados y para ello el trabajo que se realiza durante la pretemporada determina en un enorme tanto por ciento las posibilidades de éxito. “La pretemporada diría que determina hasta en un 80% los resultados de una carrera. Las horas en pista son fundamentales para el perfeccionamiento técnico, pero la preparación física a base de horas en el gimnasio, una dieta controlada, así como conocimiento del propio cuerpo, de la postura... es lo que a la hora de la verdad permite limar segundos en un prueba final” asegura Jan Farrell.

### Jan Farrell inaugura la rampa de lanzamiento de Grandvalira.

Farrell se encuentra estos días en Andorra ultimando detalles sobre la pista y coincidiendo con la inauguración para entrenamientos libres que reúne a más 30 de corredores de más de 6 país. Este año Grandvalira presenta como gran novedad una torre de lanzamiento que se utilizará durante los campeonatos del mundo del Kilómetro Lanzado. Jan ha tenido el privilegio de ser el primero en descender por la rampa: “Tengo que reconocer que los 10 metros de altura y 18 de longitud impresionan desde arriba. La transición es buena y me ha marcado una línea perfecta de bajada”. Sin poder desvelar la velocidad conseguida ha declarado: “Estamos muy contentos y vamos a volar en los mundiales! Agradezco al equipo de Grandvalira el duro trabajo realizado. Es una seria apuesta por el futuro de nuestro deporte. Tener por primera vez la oportunidad de batir los 200km/h en los Pirineos puede ser un histórico sin precedentes”.

### Estudio antropométrico e isocinético, dieta de 4000 calorías y mucho gimnasio.

Un servicio médico multidisciplinar altamente cualificado ha asesorado a Jan durante los meses de pretemporada, por un lado Rafael Jácome - Director de los Servicios Médicos de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno - ha supervisado y coordinado todo la preparación física de la pretemporada, y por otro lado, el Dr. Luís Fernández Rosa -médico oficial del ATP Mutual Madrid Open de Tenis y del Atlético de Madrid- ha sido el consultor médico: “Jan contaba con unas condiciones físicas muy buenas que le habían llevado a ser campeón, pero queríamos prepararle para competir en la categoría superior S1 y asegurarnos de que llegaba en la mejor forma física posible”. Jan ha llevado una **dieta de 4000/4500 calorías diarias**, que ha consumido a base de horas de gimnasio con una evidente pérdida de grasa corporal en zonas específicas y aumento del volumen de masa muscular, así como una mejora en la flexibilidad. Según afirma David Lagos, nutricionista deportivo “nos habíamos propuesto que el peso ideal de Jan para Vars fuese de entre 90kg-90´5kg y lo hemos logrado”.

Se ha realizado un exhaustivo **estudio antropométrico e isocinético** y, según los resultados, se ha desarrollado un programa específico que ha permitido la corrección de la posición durante la carrera, adaptándola a la pendiente de la pista y logrando una postura más aerodinámica, así como una preparación física concreta para contrarrestar la fuerza de la aceleración y la gravedad que se sufre durante una carrera a 200km. “En concreto hemos logrado corregir mediante un trabajo de fuerza una descompensación inicial que se detectó en los hombros - señala el Dr. Herrero de Lucas - Para el Kilómetro Lanzado el poder muscular en glúteos, isquiotibiales y zona superior de la piernas es clave, así como el refuerzo del equilibrio, en esta parte hemos enfocado la mayor parte del entrenamiento” apunta Alfonso Barrie, Personal Trainer”.

## Servicio médico completo:

**Dr. Fernández Rosa**, Licenciado en Medicina y Cirugía. Doctor por la USP. Director de la Unidad de Investigación en Terapias Físicas de la Universidad San Pablo CEU, médico oficial del Mutua Madrid Open de Tenis y del Atlético de Madrid.

**David Lagos**, Licenciado en Farmacia y Nutricionista Deportivo.

**Francisco García Muro**, Fisioterapeuta, Profesor adjunto de la Universidad San Pablo CEU, especialista en Estudio Isocinético.

**Dr. Ángel Herrero de Lucas**, Licenciado en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina Deportiva.

**Rafael Jácome**, PT, MSPT, PhDc, Especialista en Patología Traumatológica Quirúrgica y Patología Deportiva.

**Alfonso Barrie**, Personal Trainer Holmes Place La Moraleja.

## Sobre Jan Farrell

Jan Farrell nació en 1983. De madre checa y padre inglés, se trasladó a España cuando solo tenía 5 años. Jan se puso su primer par de esquís con 2 años y no se los ha quitado desde entonces. Participó en su primera carrera de Speed Ski en el 2011 y pronto empezaron a llegar los éxitos: pasó de estar clasificado 9º del mundo en 2012 al 5º en 2013, hasta conseguir el 1er puesto en 2014. Farrell compatibiliza su carrera de deportista de élite con la de emprendedor. Cuando no está esquiando, le encontrarás en la oficina de Liberalia, empresa que fundó a la edad de 18 años. Ha sido recientemente nombrado Director de Desarrollo de Negocio de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno (FMDI), trabaja activamente desarrollando Speed Ski dentro de la Federación Internacional de Esquí (FIS) y es mentor en el Instituto de Empresa (IE). Su pasión por crear, desarrollar, su afán de superación y de competición los traslada también al ámbito empresarial.

### MÁS INFORMACIÓN:

[www.janfarrell.com](http://www.janfarrell.com)

[@janfarrell](https://www.instagram.com/janfarrell)

[www.facebook.com/farrelling](https://www.facebook.com/farrelling)

### RESPONSABLE DE PRENSA:

**Lorena González Montes**

Email: [press@janfarrell.com](mailto:press@janfarrell.com)

Teléfono: +34 91 73 75 193

Móvil: 694 478 220



**JAN FARRELL**  
SPEED · PRECISION · SUCCESS