

EL RETO: CORRER EL PRIMER MEDIO MARATÓN CON MEDIO SIGLO A LAS ESPALDAS

PROLEGÓMENOS DE LA DECISIÓN:

No sé cómo empezar mi relato. Se me ocurre que la mejor manera, copiando a Manolito Gafotas (personaje de ficción de las historietas Elvira Lindo), es *“empezar por el principio de los tiempos”*.

Hace dos años, contando entonces con 47 añazos, y a “propuesta” de unos amigos, se me ocurrió la brillante idea de apuntarme a la primera carrera que organizó la Plataforma “Pónle Freno”. Se trataba de una carrera popular de 10.000 mt., con idéntico recorrido a la carrera de 5 km. que se ha organizado este año conjuntamente con el Medio Maratón “Villa de Madrid”. Eso sí, por dos, lo que implica pasar dos veces por la desalentadora cuesta del angelito caído. Como he dicho, todo surgió a propuesta de unos amigos, en una conversación que trascurrió más o menos así:

- *Ya te habrás apuntado a la Carrera “Pónle Freno”, verdad?. No te duermas, que te queda poco para prepararla. Es el domingo 29 de noviembre.*
- *No. No me he apuntado, ni pienso hacerlo. Llevo sin correr desde que salí de la mili, y de eso hace más o menos 5 lustros. Ya sabes que correr es de cobardes, y yo no me tengo por tal.*
- *Pues creo que deberías ir cambiando de idea. Recuerda que es por una buena causa.*

Yo, que me caracterizo por tener ideas propias, continué “erre que erre” con la intención de no hacer carrera alguna. Eso sí, me apunté oficialmente para que no me achacasen que no lo hacía por ahorrarme los 10€, . Es más, para ser generoso apunté también a mi hija. Pero mis queridos amigos, persuasivos ellos, a dos semanas vista de la carrera me terminaron de convencer con un: *“no te lo tomes a broma y entrena que dentro de 10 días es la carrera”*.

Momento “delicado” el que yo viví ese día: ¿Qué hacía yo a una semana vista?. ¿Sabéis eso de “a grandes males, grandes remedios”? Pues eso, cualquier cosa menos quedar en ridículo. Dos días más tarde, el viernes a la hora de la comida, me fuí con el coche por un camino de tierra y medí una distancia de 1500 mt. con la intención de recorrerla ida y vuelta. Me dije: *“qué son 3 km para un superatleta como yo..., nada de nada!, ja por ellos campeón!”*. Me puse manos a la obra y, con mi pantalón corto y mi camiseta a juego (también de manga corta), pasando un frío de órdago (la temperatura rondaba los 4 grados), empecé a correr y no llegué ni a la mitad. Qué vergüenza! menos mal que no había nadie que lo pudiera contar. Yo, por supuesto no iba a hacerlo.

Ese mismo día por la noche, nos fuimos a pasar el fin de semana al pueblo, y el domingo, ya en Madrid, decidí intentarlo nuevamente. En esa ocasión elegí un recorrido de 1 km. por el parking de un centro comercial cercano a mi domicilio. Me dije: *“corre despacio que el viernes empezaste muy deprisa y no estás preparado”*. Empecé despacito, cubrí el primer km más o menos bien y al llegar a la mitad del segundo no podía con mi alma. Nuevamente, decepcionado, abochornado y sin saber qué hacer para remediarlo, me fui a la cama con las orejas gachas. Qué vergüenza!..., qué pensaría mi hija...!.

Dormí como pude pero, al levantarme, por ese pundonor, coraje y raza que caracteriza a los castellanos viejos como yo. O más bien, por no poder soportar la vergüenza, tenía que volver a intentarlo. Elegí otro paraje diferente, eso sí, oculto de miradas indiscretas: un camino de tierra cerca del trabajo. Medí el circuito y me dije: *“o eres capaz de correr dos kilómetros y medio o mejor no vuelvas a salir de casa”*. Así lo hice el mediodía de ese lunes. Quedé totalmente satisfecho de mí mismo. Me dije: *“Esto es otra cosa!. No puede ser que te des por vencido al primer contratiempo. Mañana, a descansar y pasado mañana, a por dos vueltas”*. Y así ocurrió. el

miércoles corrí 5km.. El jueves descansé y el viernes corrí 7,5km.. Ya me sentía preparado para correr el domingo los malditos 10km. Eso sí, me pasaba lo que a Rambo: no sentía las piernas!. Casi no podía andar, bajar escaleras era todo un espectáculo, todo eran dolores, tenía agujetas hasta en las pestañas! El domingo fue un paseo, bueno ..., eso me hubiera gustado que fuera. Pero no fue así. Me tocó sufrir. Convencí a mi hija para que me acompañara (tenía 12 años). Tomó la salida como una campeona y, cuando estábamos a un kilómetro de completar la primera vuelta -en medio de un intenso aguacero con un fuerte viento, racheado y frío-, corriendo sobre charcos, con las zapatillas haciendo “chop”, “chop” y chorreando agua por todas partes, me dijo *“para!, para! que no puedo más”*. Yo la animaba: *“¡venga campeona!, ¡que lo estás haciendo muy bien!. Cuando hagamos la primera vuelta te dejo con unos amigos al calor y me esperas a que yo termine”*. Al poco rato, en la recta del estanque del Retiro, me decía *“papi, papi que me duele la lluvia”*...Cuánto estaría sufriendo mi niña que no se daba cuenta de que, en realidad, estaba granizando!. Qué buen día para debutar en las carreras populares!. Mi hija terminó la primera vuelta (5.400mt) en 44 minutos y yo seguí y terminé la carrera en una hora doce minutos. Muy satisfecho, y sobre todo super-orgulloso de mi hija: Después ..., toda la semana sin poder andar... ¡que bonito es correr!.

Un año después, mis amigos vuelta a lo mismo *“esta vez prepárate mejor, que tienes que hacer una buena marca”*. Me preparé mucho mejor, sin haber corrido nada desde la carrerita famosa. Bueno, para ser más preciso y sobre todo más honesto, creo que en marzo o abril, un sábado cualquiera, con buena temperatura y cielos despejados, se me ocurrió correr 6 km. por un bonito paraje de San Sebastián de los Reyes: la Dehesa Boyar. Tardé 47 minutos. En mi descargo, debo decir que es un circuito bastante exigente. Para los que conozcáis la zona, hablo del camino que bordea al polideportivo. Después, en agosto, aprovechando parte del Camino de Santiago, hasta en seis ocasiones me calcé las zapatillas. Corría 3km seguidos, descansaba y volvía al punto de partida. Pues bien, con todo este entrenamiento previo, en un mes preparé la segunda edición de la Carrera “Pónle Freno”. Solía entrenar los martes, jueves y domingos. La última semana no pude correr nada porque el domingo anterior a la carrera intenté correr deprisa para ver que tiempo podía llegar a hacer y, antes de terminar el primer kilómetro, me dolían tanto los cuádriceps que no me quedó más remedio que parar. El día de la carrera no sabía si podría concluirla pero, metido ya en el ambiente, no noté molestia alguna y la terminé con un tiempo de 59 minutos. Este año no me acompañó mi hija porque estaba en Inglaterra estudiando. Ya sé que para los amantes del running es un mal tiempo, pero para mí todo fue todo un récord.

LA DECISIÓN:

Como he dicho, para mí fué toda una satisfacción concluir la carrerita de marras, y claro ..., reflexioné sobre la idea de que tanto esfuerzo no podía caer en saco roto. Me planteé en serio si merecía la pena seguir corriendo para empezar a recuperar buenos hábitos o si, por el contrario, el esfuerzo no tenía justificación. Concluí que era una buena idea convertirme en un chico deportista y sano, pero que no pasaba nada por esperar un poco a que terminaran las tan esperadas, próximas y felices fiestas navideñas. Pasadas las vacaciones tomando un café en el trabajo salió el tema de las carreras. Estábamos hablando de las dificultades y diferencias entre las carreras de 10.000, el medio maratón y el maratón y, aproveché la ocasión. Dado que yo ya lo había estado barruntando, se me ocurrió preguntar de forma un tanto indirecta a quien más experiencia tiene en estas cuestiones *“yo creo que no es posible que alguien que no esté habituado a correr se prepare un medio maratón en dos meses y medio”*. La respuesta fue rápida y natural: *“sí que se puede, sólo es cuestión de proponérselo”*. Ninguno podía sospechar el motivo de mi comentario. También, ese día, aprendí otra lección de mis amigos: *“en las carreras de larga distancia no hay que malgastar las fuerzas que vas a necesitar al final. El calentamiento lo haces al principio de la carrera”*.

corriendo despacio". Y así surgió la idea, o más bien, la decisión de correr el Medio Maratón de Madrid.

LOS ENTRENOS:

Como veis, esos aparentemente intrascendentes comentarios vertidos en las charlas de café, ayudan a tomar decisiones importantes que uno no sabe muy bien a dónde terminarán llevándole. En mi caso, en el medio y largo plazo aún no lo sé, pero, en el corto me condujo a que el día 17 de enero hiciera mi primer entreno para el Medio Maratón "Villa de Madrid" del día 3 de abril de 2011. Todo ello, con mis curtidos 49 añazos a las espaldas, espaldas que en mi caso ya tienen sufrido lo suyo. Según el traumatólogo que visité en el 2004, tengo, mejor dicho tenía, una protusión discal entre la L5-S1... (A saber que tendré ahora después del esfuerzo). En fin ..., las locuras se cometen a cualquier edad.

Tomada la decisión, pero sin inscribirme oficialmente, no fuera que la locura terminase siendo inasumible para mí, decidí bucear en Internet. Me metí en la página oficial de la carrera y en otras páginas del mundo del running, y empecé a empaparame de la información "oficial" de las Web's.. Bebí también de los comentarios que los corredores vierten en los múltiples foros existentes en la red. Aprendí que lo mejor era hacer una buena planificación para los entrenamientos; que es muy importante el descanso, la alimentación sana y dormir bien. También recomendaban llevar un diario de entrenos, que a mí me ha servido de elemento motivador: cuando lo rellenaba tenía la sensación de que estaba cumpliendo con mis compromisos, que estaba alcanzando metas. Lo recomiendo ([añadir el link que comunique con el fichero de mi diario de entrenos](#)). No tenía muy claro nada, pero, puestos a intentar el reto, decidí hacerlo con el máximo de posibilidades. Encontré varios planes de entrenamientos para conseguir los dos objetivos que en esos momentos me planteé: el principal era llegar a meta y el secundario, hacerlo en dos horas y media. Y así me decanté por un plan que te confeccionaban a medida, en base a un cuestionario que tenías que rellenar, en la página oficial de la carrera. El resultado fue un plan de entrenos de 4 días a la semana. Un exigente plan que, por diversas dificultades que fui anotando en mi diario de entrenamiento, se vio reducido del total de las 43 sesiones que debía realizar en los 76 días que aún faltaban para la carrera, a las 26 sesiones que finalmente realicé.

Como he dicho, empecé el lunes 17 de enero y ¿qué mejor manera de hacerlo que con una carrera larga de 30 minutos en cinco bloques de 6 minutos cada uno, con 2 minutos de descanso entre bloques?. El resultado lo reflejé de forma clara en el diario de entrenamiento que tan cuidadosamente creé a partir del que figuraba en la página oficial de la carrera. Anoté lo siguiente: *"La primera tanda bien, pero cansado, la segunda mal y muy cansado, la tercera y cuarta regular y la quinta bien pero muy, muy, pero que muy cansado."* No obstante, no me importó mucho el cansancio porque estaba suficientemente motivado para continuar. Al día siguiente, realicé 35 minutos seguidos sin mayores problemas. Un día más tarde, el miércoles, después del entrenamiento, hablando con un amigo me preguntó qué tal iba con los entrenamientos y le respondí *"bien, hoy ha consistido en hacer series, lo he terminado como pude, muy agotado pero contento"*. Seguidamente me preguntó qué tal me había ido el tema de la respiración y yo, ajeno en esos momentos a lo que hoy pienso puede ser para mí un problema a la hora de correr, le respondí, *"bien, fenomenal, cuando ya había hecho la mitad, e iba a toda la velocidad que podía, notaba una sensación rara, pero buena. Notaba como si se me ensanchasen los pulmones"*.

Continué cumpliendo con el planning previsto pero todo empezó a cambiar la tercera semana. Coincidiendo con la semana blanca del colegio de mi hija, en el último momento decidimos ir a esquiar a Sierra Nevada. Eso sí, con los deberes hechos: el día anterior al viaje entrené mis

primeros 11.000mt, y todo fué bien. Como iba a hacer suficiente deporte esquiando decidí no entrenar esos días pero, el miércoles, después de la jornada de esquí me encontraba muy bien y cambie de opinión. Me planté las zapatillas con la intención de entrenar pero solamente pude correr 4 kilómetros y medio, y terminé con una sensación desagradable, tan desagradable como que tres días después anoté lo siguiente en el diario: *“No he hecho entrenamiento por estar mal físicamente y también de ánimos, no sé muy bien qué es lo que me pasa pero, al día siguiente de haber corrido en Sierra Nevada me encontraba mal, agotado y sin ganas de hacer nada, con una ligera sensación de mareo continuo y la sensación, después de dos días, no ha desaparecido. No sé si se trata de las consecuencias del llamado “mal de altura”, que no sé muy bien en qué consiste, cómo atajarlo y qué repercusiones tiene para el futuro de mi objetivo de concluir la Media Maratón, o si se trata de lo que llaman “síndrome de sobreentrenamiento, que tampoco sé muy bien en qué consiste y cómo atajarlo. Veremos mañana si me encuentro mejor para intentar correr.”* .

Desde ese momento todo cambió. Varié el planning de entrenamiento en dos ocasiones y, aún así, no fuí capaz de cumplirlo. He pasado por diferentes altibajos hasta el día de la carrera. Días malos como el día 17 de febrero cuando anotaba: *“Aunque se pudiera considerar que para mi nivel 5 km en 29 minutos no está mal, lo cierto es que no veo progresión. Creía que tendría que haberlo hecho en menos tiempo y terminando menos cansado. Creo que tengo que hacer un replanteamiento general.”*; O lo que sucedió el día 25: *“Visto el resultado de ayer y, aún teniendo en cuenta que ayer también tuve “comilona”, creo que NO me debo dar por satisfecho. No obstante, creo que estoy llevando los entrenamientos de p..... pena.”*; o el día 26: *“el caso es que sólo he podido terminar la mitad.”*. También días buenos como el 20 de febrero: *“La sensación ha sido muy satisfactoria. He conseguido mi objetivo con tan sólo 14 días de entrenamiento en un mes, y aún faltan 42 días para la carrera. El tiempo empleado ha sido 5 minutos más del objetivo que me había propuesto. Espero que en los días que restan para el evento consiga superar la marca prevista de 140 minutos. Durante los 4 primeros Km. tenía un dolor bastante desagradable en los músculos tibiales anteriores (creo que su nombre es ése), pero después fue desapareciendo. No sé si en algo contribuyó el que, desde ese punto, empecé a tomar agua y a comer chuches. Hoy, pasado un día, tengo las piernas cargadas y me duelen esos malditos musculitos. No sé cómo hacer para evitarlo. Fué bastante desagradable. En algunos momentos, llegué a pensar que tendría que abandonar por el dolor. ¡¡¡Benditas chuches!!!!”*.

Pero lo peor estaba aún por llegar. El décimo noveno día de entrenamiento, el jueves 3 de marzo, todo cambió radicalmente. Era normal comentar en el trabajo la evolución de los entrenamientos, y en repetidas ocasiones, salía el tema de los pulsómetros. Yo había estado leyendo en Internet lo recomendables que eran para poder hacer un buen entrenamiento, sin asumir ningún riesgo para la salud. Fue cuando descubrí que existe una Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) que en función de la edad y sexo no se puede sobrepasar: en mi caso, 220 menos 49, se establece en 171 pulsaciones por minuto. También descubrí que, aplicando a dicha FCM un porcentaje determinado, se establecen unas franjas que definen en qué momento estás haciendo un ejercicio aeróbico (entre el 70% y el 80% de la FCM) -muy beneficioso para progresar porque es donde mejor se aprovechan los hidratos de carbono y el oxígeno, transformándolo en combustible para los músculos en base al glucógeno-; que del 80 al 90%, el ejercicio es anaeróbico, y con él se consiguen mejores resultados pero a un precio bastante alto porque el combustible se obtiene del ácido láctico e, incluso en algunos momentos, en ausencia de oxígeno y, que llegar a estos porcentajes sólo es recomendable para las personas con buena forma física. Y que sobrepasar el 90% es para los deportistas de élite. Con toda la información acumulada en mi cerebro, estaba yo dudando de si comprar uno de segunda mano -porque la marca que yo quería era bastante cara y no sabía si merecería la pena hacer el esfuerzo para después dejarlo abandonado en un cajón- cuando un día me llama mi amigo LG y me dice, *“toma, un regalo que te hace mi mujer para que ya no tengas problemas, ni excusas para correr”*. Se trataba del pulsómetro que yo quería. Fenomenal!. Por fin podría empezar a controlar los ritmos de carrera hasta que aprendiese a hacerlo de forma instintiva.

El jueves 3 de marzo, después de jugar un partido de padel (también estoy aprendiendo a jugar) decidí probar el pulsómetro por el itinerario que bordea el polideportivo de San Sebastián de los Reyes, el de las cuestas exigentes, el mismo circuito de 6km. que había hecho en una ocasión en 47 minutos. En esta ocasión, lo hice en 35 minutos y medio. El resultado fue muy contradictorio. En el diario de entremamiento reflejé: *“Me he sentido bien. La nota negativa es que he probado, por primera vez en mi vida un pulsómetro y, según marcaba, a los 100mt estaba a 155 pulsaciones y después, durante todo el recorrido, he estado entre 180 y 190 pulsaciones. Me asusta un poco el dato. Lo que pasa es que, si eso es cierto, siempre he corrido en esas circunstancias, o peores, pero no me he sentido mal. Cansado sí, pero bien. Espero que sea que lo estoy utilizando mal o que esté averiado.”* En fin ..., comenzaron los problemas serios. Desde ese día y hasta el día de la carrera, todo ha sido una tortura psicológica, que incluso hoy aún persiste. Dejé los entrenamientos. Visité por separado a dos cardiólogos. Me hicieron dos electrocardiogramas, una ecografía del corazón y una prueba de esfuerzo y el diagnóstico fue el que reflejé en mi diario el 11 de marzo “ ..., al parecer tengo *“el sistema cardiológico propio de una persona bien entrenada” sin ninguna patología cardíaca en el corazón. No sé qué pensar, todas las pruebas dicen que estoy bien y sin embargo, cuando corro, me pongo como una moto, y lo “peor” es que aún corriendo rápido, entre 180 y 190 pulsaciones, me siento bien...Que alguien me lo explique.”* Aún no tengo explicación. Pero la vida sigue y tenía que tomar otra decisión: correr el Medio Maratón o quedarme en el dique seco. Decidí sacar a relucir el ardor guerrero del Caballero Legionario Paracaidista que en su día fuí, y al día siguiente, después de 9 días sin entrenar, me hice 14.000mt. por mi querido Camino de Santiago. Eso sí, intentando no pasar de las 170 pulsaciones. Al día siguiente 7.000 mt.. El miércoles 5.000mt por Madrid, y el domingo 20 de marzo repetí mi hazaña del 20 de febrero: volví a correr el itinerario completo del Medio Maratón. Esta vez tardé 2 horas y 21 minutos. El miércoles hice 5.000mt. y el domingo vuelta a las tiradas largas: volví a colocarme en el punto de salida del Medio Maratón con la intención de hacer 16km., intentando conseguir un ritmo similar al de la carrera para ver cuánto era capaz de optimizar el tiempo, el resultado fue el siguiente: *“Me propuse correr el mayor tramo posible entre 170 y 175 pulsaciones para ver cuánto tiempo recortaba a las 2 hora y 21 minutos que tardé el domingo pasado. Así lo hice desde el principio, salvo en dos de los puntos críticos en los que llegue a 180 (Plaza Castilla y a la vuelta en Diego de León). El resultado es que tardé 110 minutos en recorrer los 16km, lo que significa que, si mantuviera en los últimos 5 km la misma media, hubiera perdido entre 3 y 4 minutos respecto del domingo pasado. No sé si la pérdida de tiempo fue debida a comenzar fuerte al principio, a que cambie la “dieta” del avituallamiento durante la carrera (una mezcla de dátiles, piñones y piña deshidratada) o a que en los últimos 3 km. tenía un dolor agudo detrás de la rodilla izquierda, lo cierto es que no mereció la pena el intento, salvo para demostrar que no debo hacerlo más veces, que es mejor empezar despacio e ir aumentando después.”*. Otro bajón, y en esta ocasión, a ocho días vista de la carrera. Al día siguiente mi compañero LF me recomendó ir a un fisioterapeuta que él conocía y así lo hice, era la primera vez en mi vida que visitaba a un fisioterapeuta, me hizo un poco de daño y al terminar le pregunté: *“¿qué tal me ves para llegar a la meta?”*, él me contestó: *“bueno ..., ven el jueves y ya veremos cómo has evolucionado”*. El jueves, al finalizar la sesión, le volví a hacer la misma pregunta, y él me contestó: *“bueno, estás mejor que el lunes. De todas formas, tampoco te obsesiones en hacer todo el recorrido corriendo. De vez en cuando puedes hacerlo andando. Es más, no pasa nada si no llegas a meta. Piensa que hay muchas carreras por delante y que tú ya has superado los 21km.”*. No parecía que lo viera claro, y tenía razón en lo de que me quedan muchas ocasiones por delante. Pero ésta era mi primera ocasión y de nada me servía el haber recorrido todo el circuito en los entrenamientos si no podía hacerlo el día clave. En ese momento, comprendía a los deportista de elite cuando se quedan desolados por llegar los segundos.

EL DÍA D:

Y llegó el día esperado. Después de dos meses y medio de dura lucha física y psicológica..., después de superar tantos miedos..., sin poder entrenar durante la última semana por la “casi lesión” de la rodilla izquierda..., atiborrándome los tres primeros días de esa semana a proteínas y los tres siguientes a pasta..., después de que IR, JR y MR (mis cuñados y sobrina) vinieran de Bilbao para verme correr..., la víspera estaba yo más que preocupado. Más bien, y perdón por la expresión, cagadito de miedo, pero no era plan de abandonar como un cobarde. Había que intentarlo costase lo que costase, terminando si hiciera falta arrastrado por el suelo. Para pasar la víspera tranquilo, a sugerencia de mi mujer nos fuimos todos al cine y después a cenar a un italiano. Me acosté a la una de la mañana del domingo y me levanté a las 6,45h.. Desayuné un poco de leche con cereales y miel, un plátano, unas natillas y, aunque dicen los expertos que no se debe de comer nada de dulce antes de correr, no me pude resistir a comerme una de las torrijas casera que con tanto esmero y cariño me preparó mi mujer para animarme, me supo a gloria bendita . A las 8,15h estaba en una de las entradas del Retiro con mis amigos LG y LF. Comenzamos con el protocolo que se repite en todos estos eventos: recogida del chip, entrega en el guardarropas de lo que nos estorbaba para correr, visita a los urinarios, breves estiramientos, vuelta a visitar el urinario, disimular como se puede los nervios, y a adentrarse entre la marabunta de 14.200 corredores que tomamos la salida. Nos colocamos donde nos correspondía por nuestras marcas (al principio del último “cajón”). Pistoletazo de salida. Más nervios. Eso no se movía, tardamos en cruzar la línea de salida 3 largos minutos. Ya estábamos en carrera. Los nervios fueron desapareciendo, el pulsómetro empezó a subir, y corre que te corre llegué a meta. Mis amigos lo hicieron antes que yo pero no me importó lo más mínimo. Yo tenía un reto diferente al de ellos. Me pareció muy bonita la experiencia, ver el buen ambiente entre los corredores, ver cómo corría gente de todas las edades, razas y condiciones juntas, ver cómo una persona de cerca de 60 años corría a la vez que hablaba por el teléfono con un amigo, ver cómo la gente aplaudía y animaba, cómo te ofrecían agua y comida sin pertenecer a la organización, ver la larguísima lengua multicolor de corredores, me encantó saludar a mi amigo JMGP a 5km. de la meta y ver cómo él se volvía a meter entre los corredores para acompañarme durante aproximadamente 50mt. y cómo me ofrecía un plátano que le habían dado al llegar a meta y con qué satisfacción me contaba que había terminado en una hora diecinueve minutos, ¡él si es un campeón!. Todo eran bonitas anécdotas, como la que presencié en el km. 17 cuando un corredor que iba a mi lado se paró en seco, se acerco a una chica del público y le plantó un besazo de película, qué cara de satisfacción se les quedó a los dos, imagino que era su novia...O como, llegando a meta, un corredor la cruzó llevando en brazos a su hijo de no más de 4 años o la de otro corredor que cerró la clasificación arrastrando una ostensible cojera.... En fin ..., como anécdota propia, puedo contar que, después de todo, en la recta final, cuando pensaba que no podía ni con mi alma, alentado sólo por ver la cara de mi familia esperándome al cruzar la meta, empecé a alargar la zancada sin mucha convicción y luego, viendo que inexplicablemente las piernas me respondían, empecé a acelerar el ritmo y tuve la sensación de que ya era un campeón, de que no había quien se interpusiera en mi camino a la gloria... Adelantaba a todos... Pero todo.... para qué?... No había nadie esperándome al otro lado de la meta..., qué desilusión!. Llegaron tarde por un problema del coche. Pero todo se compensó cuando, abrazado a mi hija (tiene 14 años), me dijo “*papá, ¿te sentirás orgulloso, verdad?*” y yo le respondí “*sí, ¿y tú, no te sientes orgullosa de tu padre?*” y me respondió “**SÍ y MUCHO.** Aún recuerdo cómo se me erizaron los pelos.

Resumiendo. La carrera transcurrió tal como la plasmé en la última anotación de mi diario de entrenamiento: “*Teniendo en cuenta lo que me sucedió el domingo anterior al entrenar 16Km. (dolor agudo detrás de la rodilla izq en el km. 13), mi planteamiento era empezar despacio, ser conservador durante toda la carrera y no mirar el reloj, con el objetivo de no pasarme con las pulsaciones (no más de 175 durante el recorrido y en la cuesta del ángel 180), y sobre todo cruzar la meta.*”

Empecé con buen ritmo. La carrera me fue llevando y crucé el km. 4 sin sobrepasar las 174 pulsaciones y en 24 minutos, tiempo suficiente para terminar la carrera en 2, 10' (mi máxima aspiración antes de pasarme lo de la rodilla). Todo fenomenal, mejor de lo previsto.

En el primer avituallamiento (km. 5), el contraste del agua fría con el calor corporal (creo) me hizo sentir mal durante unos segundos y me dió un poco de miedo. Bajé el ritmo. Tenía las pulsaciones en 187. Desde el km. 6 decidí ser conservador y tener la llegada a meta como único objetivo. No obstante, la carrera volvió a llevarme y pasé el km. 9 en 56', uno por encima de lo necesario para terminar en 2,10'.

Encontré a un corredor, uno de los 14.200 desconocidos que corría, José, y nos acoplamos. Él había hecho 3 medias y me dijo que a su ritmo llegaríamos en 2, 20'. Reflexioné y concluí que estaba muy bien, que debía abandonar el objetivo de 2, 10' y concentrarme en cruzar meta, no fuera que, por ser ambicioso, me pasara lo del domingo anterior y no concluyese la carrera. Las pulsaciones oscilaban entre 180 y 185. No obstante yo me sentía bien y hasta me podía permitir el lujo de hablar, más o menos bien, frases cortas, incluso cuesta arriba. Dudé en varios momentos de si dejar a mi compañero e intentar llegar en 2,10' pero no me atreví.

En el km. 17 le propuse acelerar un poco para llegar en 2,15' y me dijo que él no. Decidí intentarlo yo. En la recta final (+- 500mt.), incluso aceleré más aún y me sentí bien, muy bien. Lo conseguí, estoy muy contento, crucé Meta y lo hice en 2,15'. Mejoré mi propia marca en 6 minutos respecto a los 2, 21' que hice dos semanas antes en los entrenamientos.

La nota negativa fué que en las $\frac{3}{4}$ partes de la carrera (+- 16km.) las pulsaciones estuvieron entre 180 y 185, con puntas de 187 y, en la cumbre del ángel caído en 191, y en la recta final de meta a 198. No lo entiendo. Según dicen, es una barbaridad, para haberme "quedado en el sitio". Y sin embargo, yo me sentía bien. Como he dicho, podía correr y hablar... No lo entiendo. Y no es cosa del pulsómetro puesto que ya lo he probado corriendo a la vez con otro pulsómetro y funciona bien. Además, un compañero ha corrido con el mío y los valores que registraba eran normales: 150 + - . Por si fuera poco, he visitado a dos cardiólogos por separado. Me han hecho electro, ecografía del corazón y prueba de esfuerzo y todo ha salido fenomenal. Su diagnóstico es que tengo un cuadro cardíaco propio de una persona deportista bien entrenada. Cosa que no es cierta: he hecho poco deporte y entrenarme... menos aún!. Y lo peor es que siempre he corrido así. Que alguien, si puede, me lo explique, porfa!

Me estoy planteando dejar de correr....Ya veré... De momento, quiero disfrutar de MI triunfo: haber corrido mi primer medio maratón, entrenando 26 días en dos meses y medio (desde el 17 de enero) con casi 50 años y con el siguiente único historial como corredor:

- Octubre de 2009: la primera 10.000mt. (1ª Carrera "Pónle Freno") en 1,13', con una semana de entrenamiento, sin haber corrido nada desde la mili (año 1983).
- Noviembre de 2010: mi segunda 10.000mt. (2ª Carrera "Pónle Freno") en 59', con 3 semanas de entrenamiento.

LA RESACA:

Al día siguiente, al llegar al trabajo todo eran felicitaciones. Los dolores no importaban: importaba mucho más ver los resultados oficiales, las fotos y los vídeos... Una gozada!. Qué satisfacción!. El martes ya estábamos volviendo a hacer planes... ¿qué nos queda por hacer?, ¿la Maratón?. Mi amigo LG está decidido. Yo le he dicho que, si logro resolver mi problema, me apunto y si no, me daré por satisfecho con haber hecho la media, que ya no me la quita nadie.

P.D. Espero no ser el único en la tierra que tenga exceso de pulsaciones. Si alguien presenta un cuadro similar, le agradecería que me contara su experiencia y, si es posible, cómo solucionarlo. Me podéis contestar a través del correo de contacto de esta web. Muchas gracias por compartir conmigo mi experiencia. Un saludo.

P.A.G.