

FABIAN CAMPANINI

Nutrición y Planificación  
Deportiva

www.suentrenador.com

# A LA TERCERA VA LA VENCIDAiiiiii



creating winners for 30 years!



Fortis Bank  
Nederland

ABN·AMRO

adidas

**Cuantas leyendas surgen del maratón de Rotterdam, que si se corre debajo del nivel del mar, que si el circuito es tremendamente atractivo, él nivel de sus participantes, cuantos records del mundo y mejores marcas mundiales se han fraguado en esta mítica carrera que este año cumple nada más y nada menos que 30 años. Mi tercer desafío o incursión en esta prueba tenía como destino esta ciudad de los países bajos.**

Después de 9 semanas de preparación. llega el tan esperado viernes, aterrorizado por el evento ya que era unos de los viajes organizado para corredores del que era responsable, una semana dura finiquitando detalles, coordinando con la gente, reuniones, trabajo y muy poco entrenamiento ya que mis sensaciones de cara a la carrera eran pésimas, llevaba 3 semanas desmoralizantes, muy cansado, corriendo fatal el test programado en la media maratón de Praga y con dolores fuertes en la planta del pie y cuádriceps, corriendo a duras penas eso sin con un pésimo circuito y un frio de miedo en 1h. 11`.

Llegamos a Ámsterdam con un par de contratiempos sin importancia, pero que acabaron con la poca energía que me quedaba, estuve tenso todo el día por la responsabilidad de que todo saliera perfecto, de allí a Rotterdam, una vez alojados en el Hilton a la feria del corredor a solucionar unas incidencias que habían surgido, situada en un centro de congresos muy pintoresca y organizada, fiel a la tendencia de los países nórdicos, una vez terminada esta etapa fui a buscar mi dorsal de sub elite que la organización se había comprometido a darnos para salir delante de los 12.000 atletas participantes, pero tanto a Yimi como a mí nos mandaron a la zona B es decir con veteranos de 2:45` menudo contratiempo saldríamos detrás de 600 corredores en una salida muy estrecha, estábamos muy preocupados, estos holandeses son tozudos hasta el cansancio y no dieron el brazo a torcer, según Yimi por la falta de sol se han vuelto medio tarados.



Sábado de descanso tras un trote turístico por el circuito y una pequeña caminata sacando fotos con Yimi, nos quedamos descansando en el hotel, lectura, siesta, y más lectura, ponemos el dorsal al milímetro en la camiseta, todo un arte aprendido en estos últimos 22 años, me encuentro bien pero ni me acuerdo de la competición en todo el día, llega Alejandra con Sofía de Ámsterdam, cena y a la cama, caigo desplomado.



Domingo, 7:30 de la mañana despertador y a desayunar estoy contento, no pienso en la carrera, con el tiempo he perdido esa chispa de ansiedad que me caracterizaba, me da todo igual, nos comemos todo el bufete pero la carrera era a las 11 hs, había tiempo, culminó la comilona con un plato de pasta caliente, subo a la habitación para prepararme voy 4 veces al baño parece que la música que oigo desde la organización me está poniendo nervioso, miro por la ventana, hay miles de personas allí abajo, pero me llama la atención las banderas que estaban lisas, como almidonadas, me cago en .....**viento** ¡¡¡¡¡ mucho viento los arboles se movían, estaba muy negro, iba a llover¡¡¡¡.

A las 10 me bajo para entrar en calor, me junto con Yimi, salimos hace frío y mucho viento, pero estoy tranquilo, miro las 10:30 hs. Me cambio con mucha paciencia, sigo tranquilo no tengo conciencia de lo que me espera, 10:40 salimos trotando, no podemos avanzar un mundo de gente, se me va el frío, llegamos a la zona de entrada al circuito y SORPRESA, nos hemos equivocado de cajón el nuestro está del otro lado de la calle, miro el reloj 10:45 tenemos que ir hasta el final y cruzar la calle, llegaremos justo pero no pasa nada, salimos de prisa, un tapón de gente parada, 10:47 no avanzamos, me pongo histérico, Yimi ni hablaba estaba pálido, avanzamos pero estaba todo vallado, corremos a toda velocidad, ni siquiera hemos pasado al otro lado, 10:52 me temo lo peor, Yimi me dice no llegamos¡¡¡¡¡¡, lo sé le digo, cruzamos empujando a todo el mundo, me da igual, nos insultan, que se caguen pienso, hay mucho en juego y lo tenemos que intentar, 10:55 están por largar, otro embudo, no nos movemos, nos faltan 250 mts. Pero hay mucha gente, me rindo asumo que no llegamos, es imposible, que boludos, tanto entrenar y ni siquiera íbamos a salir por confiados, parece mentira, tan experimentados y al mismo tiempo idiotas, se abre un hueco corremos, vemos la B ese es el objetivo, entramos, por lo menos saldremos pero detrás de 300 fantasmas¡¡¡¡¡¡, que pasa ¡¡¡¡¡son todos veteranos, gordos, gente vestida con mallas largas, no me creo que nos hayan puesto con esta gente, la organización ha perdido el juicio ya que tendrían que ratificar los tiempos de cada corredor, vemos la zona A, más de lo mismo gente que seguramente no bajará de 3:30 saldrán delante nuestro, muy muy lejos los africanos, me pongo rabioso, Yimi me dice que me tranquilice, oigo españoles, Yimi contesta, Un tal Pitu, se presenta nos dice que saldrá para 2:30 se ve seguro, recuerdo me agacho a atarme los cordones, solo tenían un nudo, se me habían olvidado, PUMMMM¡¡¡¡¡cañonazo, no me da tiempo otro error, me empujan, empujo, primer 1000 a 3`44" que lento, no pasa nada seguimos pasando gente gordos, viejos, mujeres gente disfrazada, el tipo con zancos que parecen cuchillas casi amputa a Yimi, un desastre, Pitu dice que nos tranquilicemos ya hemos cogido nuestro ritmo, el 3000 en 10:17 muy rápido un frenazo tremendo, nos relajamos.

Pasan los kilómetros, llega el km 5 tiro la camiseta manga larga, estoy congelado, 8, 10 voy bien, cómodo, pero tengo frío vamos a tiempo chupando rueda de un inglés, no tiro ni 10 mts. Que se caguen¡¡¡¡¡ digo para mí, que me lleven ellos, siempre detrás llega el 12, tira Pitu, parque, tulipanes pequeños lagos, un paisaje hermoso, 14 comienzo a encontrarme mal, lento, pesado y con dolor de piernas, mal síntoma, me quedan 27 km. No voy a aguantar, me deja el grupo 2 o 3 veces, pero los agarro, mucho viento se que el quedarme solo era un suicidio, escucho mi nombre, eran las mujeres que venían en el grupo alentándonos, me duele al apoyar, las plantas de los pies me dan problemas el sesamoideo del pie izquierdo como me enseñaron en la universidad, hueso de mierda¡¡¡¡¡ duele, el pisar mal me saca unas ampollas en los 3 dedos del pie derecho, voy fatal, se me cruza retirarme en el 21 pero no sabía donde carajo estaba y hacía frío para volverme caminando, 15 tira un tipo bajito, piernas gordas, corría como el orto, si me gana este no corro más pienso¡¡¡¡¡ me tomo el gel, no me hace nada sigo mal, otra maratón fallida me acuerdo de Roma, de la agonía, no podre soportar otra decepción, solo pienso en mi, en mi cuerpo, km 18 más viento era desagradable el zumbido que provocaba en mis oídos, 20 ya casi llega la media pero no voy bien, Yimi a mi lado se lo ve bien al cabrón va suelto, me dice que vamos rápido y dejamos al grupo, a los 5 segundos sin decir nada nos pegamos otra vez mucho viento para ir solos, la media maratón la veo 1h.14:43 me decepciona mucho voy tan mal que pensé que íbamos mucho más rápido, llega mi bebida preparada y el gel, lo tomo dándole la mitad a Yimi, seguimos el grupo se ha reducido, solo

quedamos 5, comenzamos a pasar gente, 22 bajamos el ritmo vamos lento lo sé, aún sin mirar el crono, sé que voy a hacer por arriba de 2:31 es imposible que aguante 20 km a este ritmo, sigo me pongo a tirar, Yimi a mi lado solo quedamos 3, pasamos a más gente pero no se enganchan con nosotros, 24 comienzo a encontrarme mejor, sigo corriendo a 3:33 eso me motiva, cruzo el puente, se abre un hueco entre Yimi, Pitu y yo, veo a Alejandra y a Sofi me da tranquilidad, les hago una seña como que voy bien, se que se pone nerviosa cuando corro.



alcanzo a una keniana, la toco con el pie se caga en toda mi familia, Sorry o algo parecido de dije con mi ingles de primate, me asesina con la mirada nuevamente, la paso, va lenta, una cuesta, la única, se queda Yimi, el talón seguro que le duele, quedo solo, km 27 que hago, estoy bien lo veo posible, alcanzo a un grandote que se viene desarmando, paso, 10:40 el último 3000, excelente, en el horizonte montones de cadáveres dejados por el "hombre del mazo", los paso, son muchos voy fuerte, pienso en mi amigo del alma Cristian que me diría en estos momentos, el tiene infinita más experiencia que yo en estas situaciones, llego al 30, el viento tira las vallas de publicidad, es como atravesar un muro, tomo el 2º gel, no me duele nada excesivamente, los km pasan muy rápidos, hago una comparativa con Roma, voy mucho mejor hoy me digo, no me doy cuenta y llegamos a un bosque una curva enorme, paisaje hermoso más lagos, gente remando, cabrones que bien viven, 7:01 el 2000, voy rebajando lo que perdí, que me ha pasado, ambición esa es la palabra, estoy positivo, noto como empujo con cada zancada, pienso en la cantidad de pesas que he hecho, sigo pasando corredores van mal, pero que se jodan, no me dan pena, ni los miro, para una vez que voy bien yo, esta es mi carrera, 33 gente que se retira con calambres delante mío, pobres desgraciados, 35 voy muy rápido 3:29 tranquilo, me acuerdo de Argentina, mi familia seguro que se están acordando de la competición, 36 queda mucho, sé que voy a terminar el maratón , saco cuentas si no muero mucho tengo alguna opción de bajar de 2h. 30 pero es difícil, ruego que alguien me pase para que me ayude un poco, miro atrás, nadie, 37, que me diría el mono, (vuela Fabián vuela) como me gritaba hace una década, me concentro en la técnica cadera alta, brazos, tomar agua, me acuerdo de Javi como irá, a entrenado mucho y al igual que yo no le ha salido una buena temporada, Vicente, estarán en carrera??? Sigo km. 38 solo 2 vueltas al rio de Elche me digo cuantas veces las he hecho, primer retorcijón me ca..... no!!!!!!! por primera vez me da calor, se pasa, me concentro, gente gritando, bandas de música, 39 estoy mareado, veo todo en cámara lenta, creo que no he bajado el ritmo, estoy asustado, lo único que falta es que me de algo ahora, otra vez ganas de ir al baño, km 40 tiempo 2:22:09 saco cuentas, no puedo, lo intento no me da el resultado, eso es que voy jodido, me parece ver al hombre del mazo detrás de un cartel de publicidad, si me da, me noquea de inmediato, no me quedan fuerzas, sigo pasando gente, me llevo por delante a un corredor, no soy capaz de esquivarlo, que mareo, intuyo que falta poco, iba perdido, cambio el ritmo pero me dan arcadas, km 41 me da igual el tiempo, quiero terminar, cambio otra vez, una esquina, solo ruego que el viento no me de de frente, no podre soportarlo, giro veo la meta, paso a un gigante de negro, viene fulminado, me mira como diciendo moro de mierda, braceo, levanto rodillas 350 mts. Escucho a Alejandra, se me pone la piel de gallina voy a terminar

mi segundo maratón, 200 mts., pero si ha pasado 1h desde el último cartel, y solo he corrido 150 mts.

Es eterno, se cae la china que va por delante, veo el reloj 2:29 no veo más, que cagada no bajo, esprinto, me da una arcada, me mareo veo nublado, ya casi, 2:29:30 unos pasos más, ahora sé que soy un corredor sub 30, que bien suena, paso meta en 2:29:37 me emociono, estoy feliz, cuantos entrenamientos largos, duros, sufrimiento, frio, agua, fatiga, sed, dolor, pero vale la pena, otro gran objetivo cumplido de mi longeva carrera deportiva, desde mis comienzos con mi entrenador Miguel, desde el 800 hasta el maratón cuanto camino recorrido, cuanta gente, cuantos años.....



FABIAN CAMPANINI

Nutrición y Planificación  
Deportiva

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