

CRONICA DE LAS 24 HORAS DE SAN PEDRO



Correr en una prueba de 24 horas comenzó a rondar mi cabeza por Noviembre/ Diciembre del año pasado. Luego del paso en falso en el Spartathlon del 2007, y analizar tantos puntos a mejorar, entendía que participar en una competencia de 24 horas constituiría una prueba adecuada para ver y concluir de si estoy en condiciones de volver a intentar el recorrido de Filípides.

Agende la fecha de San Pedro en Marzo 2009 y realice una buena pretemporada, culminándola con el Cruce de los Andes en Febrero. La buena sensación que tuve durante esa prueba, la ausencia de lesiones, el buen entrenamiento posterior, el cuidado de las piernas, sin sobre-exigencias y la motivación indicaban que estaba listo para probar. Solo faltaba asegurar el buen funcionamiento de la "cabeza", tener una adecuada asistencia y contención.

Por Enero ya me asegure contar con Ramiro Paris de compañero. Análisis médicos de por medio, viajamos a San Pedro el Viernes 20, llegamos bien entrada la noche.....ya se habían ido a dormir el resto de los competidores, ni pude estar en la charla técnica. Bueno, no importa, nos clavamos con Ramiro una grande de mozzarella y a dormir la mona. Durante la cena Ramiro me dice si tenía pensado cómo correr al día siguiente.....silencio sepulcral....

LA PREVIA Y EL INICIO DE LA CARRERA

Es difícil recordar todas las cosas que a uno se le van pasando por la cabeza, seguramente persistía la idea de cómo me sentiría avanzada la prueba, como sería, acompañara el cuerpo? Y la cabeza? Y la ansiedad ¿? Y la memoria del cuerpo de un corredor que se inicio como mediodonista, acostumbrado a dar vueltas en la pista en 65 segundos??. Llegamos al centro de la prueba, Ramiro se dedico a armar nuestro puesto, que realmente fue bien equipado, no faltó nada. Carpa, anafe, comida de todo tipo, bebidas, los insoportables geles, silla, colchoneta, todo en orden. Ropa suficiente para el cambio, zapatillas de repuesto, que se yo, de todo. Mientras me comía las unas, Ramiro se ocupó de la logística.

La verdad es que estaba medio histérico.

Charlo con Ramiro, acordamos que la primer vuelta (circuito de algo más de 950 metros) la haga caminando!...eso iba a dominarme la ansiedad, apostamos a que eso funcionaría para arrancar tranquilo la primer parte de la carrera. Casi a las 9:10 largamos los casi 40 cabezaduras. Ahí iba el tipo, con dorsal 15, caminando con las Merrell Fanatic recontra domadas, con un vasito de agua.....ultimo...Al terminar la vuelta, pase ultimo cómodo. Recién ahí arranque el trote, no tuve una estrategia fija, sino que fue variando en función de cómo me sentía en cada hora. Por momentos hacia 3 vueltas corriendo y una caminando, por momentos 2 x 1, en otros 5 x 1, etc. en un momento me gusto la de 2,5 x 0,5...proporción canchera...a Ramiro también le gusto.

El puesto de la organización bien nutrido de bebidas y comida. También esponjas para remojar. El día amenazaba con un calor sofocante, ya veríamos. Por lo pronto me ocupé de cuidar bien el físico, en todas las vueltas tomaba algo, comía algo, masticaba mucho...y ahí iba.

EL DESARROLLO, EL CALOR

No tengo mucho recuerdo de las primeras horas, creo que las hice muy bien, ya que no tengo idea de haber tenido dolores ni sed ni nada. Cuido al extremo la hidratación. SIEMPRE sistemáticamente tomaba líquido, preferentemente agua y gatorade...y cuando me disgustaba me daba el gusto con coca cola.

Me llamaba la atención el corredor con el dorsal 1...iba primero, me pasaba muy seguido, iba muy entero, con buena técnica, concentrado, pero no era eso lo llamativo..Sino que observe que siempre estaba seco, parecía no transpirar. Por el ritmo que iba proyectaba para 230 kilómetros....era de Olavaria.

Otros que iban rápido era el 6 (Salvarezza) , el 28 (Mansur) y el 17 (de Uruguay)...bueno pensé..." que corran"...yo vine a terminar.

Cerca del medio día ya el calor pegaba duro. Use gorra blanca, y siempre me refresque la cabeza. Lo llevaba bien. Me clave un sándwich de bondiola y queso con los 37 grados...PUAJ...pero bueno, combustible para el cuerpo al fin y al cabo.

Siempre además le fui metiendo banana y unos trozos de durazno que no cómo se las arreglaba Ramiro para tenerlos fríos. Eso me daba mucho placer.

Curiosamente no me aburrí el circuito, dar tantas vueltas no me aburrí en absoluto, al contrario, me daba la tranquilidad de ver a Ramiro muy frecuentemente .Por demás, el circuito era muy lindo, dentro de un parque público. Llama el Choper....revisa a manera de chek list si estábamos haciendo bien las cosas. Le tapamos la boca. Todo bajo control.

A esta altura no sé cómo era mi posición en la carrera, sabía que estaría entre los 5 primeros, tampoco me importaba mucho, quería completar. Al mediodía, el reporte decía que llevaba tomados 3 geles... (2 de banana y 1 insoportable de Lima Limón que juré no volver a tomar).

Ramiro me asistía a la perfección. Cuando yo pensaba en comer algo, él ya estaba con eso en la mano. Me pasó durante la carrera varias veces y me daba seguridad. En alguna oportunidad él tenía para darme Coca, agua, Gatorade y Tang de naranja...mi cabeza venia pensando en clavarme un vaso de tang...pues él tenía elegido el Tang. Impresionante. Me fui dando cuenta de a poco que la frecuencia de pasadas de los punteros ya no llevaba el ritmo inicial, también que a algunos le pegaba el calor. El único que me dejaba como un trompo era el 1, pero seguía seco...como si no transpiraba. Acá Ramiro se manda otra frase matadora: "si fuera un 1500, todavía no terminaste ni la primer vuelta"...no sé si mandarlo a la mierda o seguir concentrado.

Bien entrada la tarde mi cuádriceps derecho duele feo y empieza a erosionar mi voluntad, empecé a pensar todo lo que faltaba...apenas iban 9 o 10 horas, es un momento malo. Hablo por celular con Ana...se dio cuenta que no estaba bien, me alienta, corto...se me caen unas lágrimas, veo peligrar la carrera. Miro para arriba, el cielo casi oscuro, le pido a mi vieja que me empuje, sigo.

Tuve la suerte que en esa vuelta nos cruzamos con Mónica Cortes, que me pregunta cómo iba...le digo lo del cuádriceps...y me da un analgésico....que acertó y calmó mi dolor. Qué bueno que me dio la idea, realmente yo tenía analgésicos, pero no se me había ocurrido....increíble. Esto dio el primer vuelco en mi carrera.

LA NOCHE...TAN TEMIDA

A las 21 horas, con media carrera adentro, me daba cuenta que seguían adelante el 1, el 6 y el 28.El uruguayo me parecía que ahora estaba atrás mío...caminaba mucho. Pero no le daba bola a la clasificación, no me quería enroscar, faltaba mucho, además Ramiro me censuraba la información.

Sólo me dice que llevo 100 kmts.....era hora de hacer un buen descanso. La organización estaba preparando fideos, que seguro comería el resto una hora mas tarde. Yo paro antes , me hago masajes con el pelado (que no supe el nombre, pero le estoy muy agradecido), me afloja el cuádriceps, y también le comento que el tibial de la otra pierna me estaba molestando feo (supongo que estaba sobrecargando la pierna izquierda, por el cuádriceps dolorido...además era la pierna de " adentro" de la vuelta).Voy al puesto y me espera Ramiro con una sopa instantánea y otro de bondiola y queso bien nutrido.

Me siento, como despacio, me relajo...veo a los demás pasar....no me hace nada...no me pone ansioso. Nada. Pienso en mí, me relajo para digerir mejor. Lo logro.

Unos 50 minutos luego de parar, vuelvo a arrancar. Ahí va el aventurero, con el tramontina entre los dientes. Había que pasar la noche. Un dato: cambié zapatillas. Me puse las Merrell CT Converge, notoriamente más blandas. Eso lo notaron mis piernas.

OK, cambio remera también. Se hace bien de noche, me siento bastante bien, hay muchos menos corredores .Se ve que pararon a comer fideos, alguno a dormir.... Aprovecho y doy vueltas y vueltas a buen ritmo. Ramiro insiste con esas porquerías de geles, creo que ya llevo 5 y aun vivo. No veo a los punteros...a veces al 1.Pero me dura poco. No me siento muy bien, el cuerpo me pide algo sólido, me dan ganas de comer unos fideos. Ramiro siempre listo. Casi a las 12 de la

noche vuelvo a parar. Como mi primer plato de fideos. Era chico, pero algo solido al fin. Mastico y mastico. Se digieren bien. Pare casi una hora. Sigo sin saber cómo voy. Pero los fideos vinieron bárbaro. Me siento muy bien, salvo por ese tibial que me molesta mas y mas. Tomo otro analgésico, con miedo de que me haga bolsa el estomago. De repente...una ambulancia...alguno se descompensó...sigo corriendo. Cada vez más fuerte, cada vez más vueltas. Pienso en casa, en Ana y la Bebe, imagino la foto que tengo en la compu de fondo de pantalla. Pienso en mi vieja , siento que empuja desde algún lugar inconscientemente beso mi anillo, que fueron de mis abuelos. Estoy en un momento bárbaro, creo que di como 6 o 7 vueltas sin parar, eso sí, no me desconcentré, comí, tomé, no desentendí el cuerpo. Me obligué a caminar un poco. Ahí me entero que se llevaron en ambulancia a quien iba puntero,...el 1....sigo corriendo...pero por momentos dudo...y si a mí me pasa lo mismo???...porque yo lo veía bien....paso un rato intranquilo, le presto mucha atención a mi cuerpo...pero vengo bien. Trato de sacarme los fantasmas de encima, hablo con Ramiro, me tranquilizo. Pasadas las 3 me obligo a parar. Otro masaje. Lo había dejado atrás en una vuelta a Salvarezza, que venía mal, me dice que se iba a tirar a dormir....caminaba con la cabeza baja. Estaba muy flaco. Mal pronóstico. Con el 1 fuera de competencia, el 17 atrás, el 6 en mala situación y a punto de ir a dormir...recién ahí comienzo a pensar cómo vendré en la clasificación. Estaba convencido que Manssur (28) venia adelante y lejos.... Me llamaba la atención que los chicos de los controles de planillas me alentaban.....algo cambiaba. En el medio, la prueba de integración de 6 horas, protagonizada por Gerardo Re y Marcelo Muzyka , que me alentaban a cada paso , y de paso chiste va , chiste viene me hacían las vueltas más llevaderas (igual pienso que son pareja). Pero Ramiro no me daba pie para preguntarle nada. Me sacaba cagando cuando le preguntaba si sabía cómo iba. Me como otro plato de fideos. Si no fuera por ese tibial, me hubiera calificado con un 10. Pero el tibial ahí estaba, doliendo cada vez más. Inflamado....Mientras comía los fideos, Salvarezza se acuesta a dormir...por ahí escucho que no iba a poder volver a levantarse. Pasa Mario Prado, organizador de la prueba y charla con Ramiro. Le comenta las posiciones. Vengo segundo... 2 vueltas atrás de Salvarezza y tercero viene Mansur como 10 vueltas atrás.... ¿¿¿????Lo escuché...mal que le pese al censor de información de Ramiro. Le pregunto si está seguro, (para mí estaba en pedo)....Me lo confirma y además me dice que según él soy el que mejor está....mama mía.... Me altero, Ramiro se pone nervioso. De repente la carrera estaba al alcance de la mano. Toda la prudencia y la cabeza puesta en la estrategia iban llevándome de a poco a la punta. Increíble. Pero no sé cómo hice, pero me mantuve sentado, termine los fideos, me relaje unos minutos y recién ahí me dispuse a retomar la carrera. Tengo muy presente la cara nerviosa de Ramiro, pensando que iba a hacer cagadas. Por dentro me divertí, no le dije nada. Le dije, me voy, es el último esfuerzo. Calculaba que si aguantaba 3 horas, ya el sol estaría saliendo, el último tramo saldría solo.

Recuerdo su frase “No hechos el resto ahora, falta mucho”me voy....al carajo con la prudencia, era hora de tomar la punta y hacer la diferencia decisiva...ES DECIR...A HECHAR EL RESTO, a todo o nada. Fue el único momento que no pensamos igual, pero no le dije nada. Corrí y corrí, 2, 3, 4 vueltas...no recuerdo, solo recuerdo que todos caminaban y yo corría. Sé que Ana llamó 5 y pico, y Ramiro le trasmite sus nervios. Me pasa el teléfono en la vuelta que camino...trata de pararme, pero ella no tenía claro cómo estaba. Yo me sentía realmente bien. Sigo. Hay que llegar a la 7 AM. De reojo controlo a 28, lo veía bastante seguido sentado, cada tanto corría (cuando corría lo hace a un ritmo más rápido que yo...y eso a veces me desorientaba, pero sabiendo la distancia que le llevaba, lo tenía controlado).

Sigo comiendo y tomando, ya faltaba Coca en el puesto. Por supuesto...pido Coca y de mal humor. JUAS!, me consiguen Coca fría. Eso estaba bien.

El que no estaba bien era mi tibial, de a poco fue dominando mi cabeza. Las transiciones me costaban. Arrancar a correr era soportar una serie que pinchazos insoportables en la tibia. Luego era como que me acostumbraba al dolor. Duele en serio. Me amenaza la cabeza, apenas son las 6 AM...y Salvarezza debería estar mal, porque no volvió a levantarse hasta ese momento.

EL FINAL

Y las 7 no llegaban más. Por suerte nunca tuve sueño...creo que las noches mal dormidas por los llantos de Sofi me vinieron al pelo. Y mi tibial ya era una masa de color rojizo caliente. El cielo comienza a clarear. El amanecer me pareció eterno. Ese sol no salía más, daban ganas de hacerlo subir a patadas en el culo. Así me sentía. Sigo, con paciencia franciscana. Lo que me consuela es que voy primero. Míralo vos al debutante. Lo veo a Ramiro, sin él no hubiera podido. No se durmió, me bancó a muerte, me aconsejó, me cuidó. Fue clave.

Como algo, ya ni me acuerdo. El reporte de las 7 decía que iba como 10 vueltas delante de Mansur. No me relajo, puede pasar cualquier cosa. Otra vez me pasa por la cabeza el fantasma de la ambulancia.... Al carajo. Sale el sol, miro la hora, pasan las 7...me doy un respiro y alivio. Paro....me dolía todo, pero el tibial era la estrella. Ya no me quiero masajear, le agradezco al pelado, pero no quería que me toquen esa pierna. Iba a aguantar Como algo más de fideos, la diferencia me permitía comer algo, relajarme un poco. Pero ya no me siento. Me quedo parado, hablo un poco con Ramiro, y casi a las 7:30 vuelvo a salir. Último tramo. Arranco a correr....casi no puedo, me dolía todo, el cuádriceps, el tibial....ahí voy, hice 1 vuelta corriendo, otra caminando...otra corriendo...no aguanto más el dolor...tengo presente la cara del pelado masajista, eran poco mas de las 8...le debo haber dado lastima.... Sé que sigo 10 vueltas delante....mi pierna no me deja correr, camino, camino y camino lo más rápido posible. Manzur corre y corre. Ya estoy seguro que no le va a alcanzar, pero yo sigo caminando lo mas rápido que puedo. Cada paso es un

cuchillazo en mi tibial...me dan ganas de llorar. Me aguanto. Falta poco, casi son las 9... Disfrute mucho la última vuelta, no pude correr, pero miré todo el circuito, a la gente, los demás corredores, que de a poco se fueron levantando para terminar, lo volví a ver al flaco Salvarezza caminando muy demacrado, pero terminando al fin. Los veía a todos contentos, todos tipos y tipas muy pero muy cabeza duras. Me preguntaba hasta dónde uno puede llegar...cuales son los límites...hay límites ¿?...pareciera que sí...pero que son los que uno se pone, y por lo tanto movibles, en función de lo que uno decida. Me siento muy feliz, aprendí a escuchar y sentir mi cuerpo, a dominar mi cabeza, a soportar malos momentos y manejarlos en forma adecuada. Formé un gran equipo con Ramiro, otro acierto pleno. Cruzo la línea de meta, aún no sonó la sirena del final. Camino la recta. Ahora sí, es el final. No aguanto las lágrimas, me abrazo con Ramiro, media carrera es de él. Es difícil describir como me sentí. Sencillamente inmensamente feliz. Esa debe ser la palabra. Ya no importaba si me dolía algo, Solo importaba tener bien claro de lo que uno es capaz, y de llegar hacer todo lo que uno pueda. Ese es el límite.



GRACIAS TOTALES A:

Ramiro, Claudio
Ana y Sofia
Myrna
José Delgado
Cesar Rabini
Gerardo Re
Marcelo Muzyka
Mario Prado y a todo el equipo organizador
Nicanor
Merrell (Maxi, Fede, Alberto)

Y a todos quienes me dieron crédito para correr este desafío y me acompañaron en los últimos meses, tan importantes en mi vida

