

CRONICA DE LA MARATÓN DE BUENOS AIRES, 10/10/2010



Desde Febrero de este año comencé a pensar en correr un maratón durante el 2010. Luego del Cruce de los Andes, tuve el deseo de olvidarme por un par de años de las Ultras y volver a correr más rápido. El origen de mediodista seguía tirando.

En Mayo corrí el circuito Hi Tec (aventura, de unos 20 k), y me lleve una grata sensación. Pude correr más o menos ágil y me sentí bien. Pensé en Rosario para la Maratón, pero estaba muy cerca y yo con poca preparación específica. Luego vino Merrell Cataratas en Junio, bastante pasable, un escaloncito mas arriba.

Empecé a pensar en BUE, de a poco, sin apurar las piernas ni al cuerpo ni la mente. Me comencé a motivar en serio por Agosto, un par de incursiones en pista me mostraban que estaba veloz, y me había gustado volver a meterme en ella.

Claro, me olvide que los años pasan...y me lesione con una distensión en el isquiotibial izquierdo. Alerta roja, no quería por nada poner en peligro la Maratón.

Corrí la posta de Merrell Pinamar con el isquio agarrado con alambre. La oportuna intervención (una vez más) de José Delgado evito el desgarro.

Deje que se recupere y volví a entrenar, ya sin meterle a fondo, dándole a los cambios de ritmo, alguna pasada en el Golf de Sierra, kilómetros a ritmo de carrera y fondos semanales largos.

Nos vinimos el jueves previo a la carrera con Ana y Sofi. Viernes retiro de kit, pulsera verde para la salida (ritmo de 3:30 a 4 el mil) – sistema sencillo y piola para organizar la salida – y personalice la remera con las palabras “ Castofia Team”, para la risa de los muchachos.

La expo...ni fu ni fa, tal vez porque era Viernes temprano y había poca gente. Me fui tranqui, repasando detalles, tenía vaselina, banditas nasales, los geles, etc.

Conmigo estuvo Fabián (EEE y buenito), que le asignaron el nro. 1 y formo parte del equipo argentino, quería hacer 2 h 26 m asi que había hecho una preparación al detalle.

También corrían Ramiro (vuelta después de 1 año de su maldita lesión de isquiotibial), Tocci, y Catulo. Todos integrantes del selecto Club de la Castofia, que se presentaba en pleno a desafiar la Maratón.

Antes de ingresar a la zona de largada, algunos detalles menores me ponen de muy mal humor, Tocci sin el numero puesto muy cerca de largar la carrera, Catulo pidiendo alfileres de gancho, etc...Decidí dejarlos y me fui a la largada. Ya son grandecitos.

Primeros Kilómetros:

Largaron y pum!, ahí van los aletas! , salida prolija, trate de salir sin desbocarme...primer mil: 3: 44, bueno...ojo, el plan era correr a 3:50, - me alcanza Ramiro y yo lo alcanzo a Tocci, cruzamos unas palabras, y cada uno en la suya - , como para

manejar un tiempo de carrera que oscilaría entre las 2 h 41 m y las 2 h 45 m...en eso quería mas o menos quería correr. Segundo mil 3: 52, bueno, ahí va. Ramiro se va despacito, y a Tocci le pierdo el rastro, se quedo detrás. A Catulo no lo vi, venia atrás. Luego del tercer kilómetro, me engancho con dos triatletas coterráneos, Cesar Calcagno y al otro no lo conocía. Fuimos juntos...en realidad tiraban ellos, yo me dejaba llevar (bah... chupaba rueda) y controlaba el ritmo de cada mil...3: 48 / 3: 47 / 3:48...y así. A partir del kmt 5 (19:03), había puestos de agua cada cinco kilómetros alternados con los de Gatorade (a partir del kmt. 7). Tome agua rigurosamente en cada puesto. De a poco vamos encarando el kilómetro 10...tuve un pequeño bajón entre el 8 y el 10, pero deje que los triatletas tiraran y lo supere rápidamente. Me clavo el primer gel, no tengo claro en cuanto pase el kmt. 10, para superar el bajón me concentre pensando en que Sofi y Ana estarían en el kmt. 11 esperándome con el jugo loco preparado para mí por Fabi (que es buenito).Sigo tomando parciales....de repente 3: 43...guarda....bueno, era una bajada...tranquilo no pasa nada....Cesar me mira...cruzamos dos palabras...me dice: “ Pero vos sós el que corre siempre con Ramiro, están todos pelados!!!”...????????.....mmmmmmmmmm.....pero la puta! ...pensé en contestarle que Ramiro corría conmigo...pero lo deje para otro momento, quería seguir concentrado...además, eso de están todos pelados no me gusto, JUAS!

Nos acercamos al retome del kmt. 12 o 13... un giro de 180 grados...parar y arrancar. Lo veo a Fabián, con mala cara...más tarde pasan 3-4 damas y luego Ramiro, que nos saludamos a los gritos con bromas. Lo veo por algún lado a Chipi sacando fotos...todo iba bien y estaba transitando mi mejor momento de la carrera. En el retome lo veo a Tocci a unos 150 metros y más atrás a Hernán.

Promediando la carrera:

De a poco voy buscando el kmt. 20, hiperconcentrado, tomando agua en cada puesto y también algún sorbo de Gatorade, abollando el vaso para tomarlo más fácil (truco que me enseñó el Fabito - EEE-).Sigue tirando Cesar, pero lo veo que empieza a costarle. Tiro unos metros en algunos kilómetros porque me parece que se les cae el parcial....empiezo a ver que no me acompañarían en toda la carrera. Seguimos a 3: 48 / 3:50.Kilometro 18, aparece Tocci de repente..y vuelve a desaparecer ...????...bueno, sigo. Ya voy tirando yo. Paso la media maratón en 1 h 20 m 04 s...otro bajón, un poco más profundo...se me instala la idea que no voy a poder repetir la segunda mitad en el mismo tiempo. El viento sopla más fuerte, y se pone en contra en el puerto, tal vez la parte más fea del circuito. Tira Cesar de vuelta, me facilita la tarea. Va el segundo gel. Todo sigue según lo pensado. Muy prolijito. Kmts. 23 al 25, se quedan los triatletas...pero nos pasa el pampa Acebo...Me empieza a costar, pero sigo a ritmo. Empiezo a pasar las damas, a Preusler la paso en el 25 más o menos, luego a 2 más .En un retome del 26 al 27 corro y corro...físicamente no me sentía muy bien pero ahí iba. Del 21 al 28 fue una lucha, tratando de hacer pasar los kilómetros, y otra vez pensando en que en el 28 estarían esperando Ana y Sofi...y mas jugo loco con el tercer y último gel. Los encuentros .Ana me alcanza el jugo loco con el gel pegado con cinta aisladora. Otra vez Tocci. Pero esta vez me pasa como colectivo lleno. Me siento como el culo .Tomo el parcial: 3:55 mmmmmmm...se me viene la noche.

Últimos kilómetros y final:

Me daba cuenta que sería una batalla cada kilometro que faltaba. S eme hicieron largos los kmt. 29, 30, 31...en el kmt. 29 volví a 3:49, pero luego me fui a 3:59, 3:55...busque con desesperación el kmt,. 35, venia herido. Sacaba cuentas y me daba 2 h 42 como tiempo final si podía mantener un ritmo de 4...tomo el 36...4:10....mierda, por ahí me pasa Hernán , que también rumbeaba a su mejor marca , el 37...4:20 !!!!.. no había forma, no tenia reacción, estaba vacío del todo...trato de ir al 38...los kilómetros se habían convertido en millas...hecho bosta. Trato de no desconcentrarme, pensar en que la llegada era inminente...pero las pelotas...seguía dando vueltas al puto lago, paso el 39 a 4:25, horrible, el peor parcial. Buscado el 40...4:20, a esta altura iba a tener que rematar para bajar las 2 h 44 m...y bueno, la verdad me rompía las bolas si no los bajaba. Del 40 al 41...4:10...me desespero, pero no tenía claro si iba aguantar mover desde el mismo cartel del 41...ma si...al carajo, muevo progresivo, esa maldita llegada no se veía nunca, por ahí veo las tribunas...al fin...veo el reloj...2 h 43 m cortos...bueno, a disfrutar...solo disfrute los últimos 200 metros de los últimos 10 kilómetros...Fin de la carrera. Una más. Creo que el tiempo final fue 2 h 43 m 44 s. Contento, estuvo dentro del objetivo. Contento 6 años después. Feliz por correr. Feliz por tener un lindo punto de partida para preparar una nueva Maratón: Marzo 2010...Islas Malvinas. Se viene un verano intenso.

Gracias totales a:

Fabián Campanini, y su invaluable ayuda y amistad.

Al Club de la Castofia : Ramiro, Chipi, Tocci, Hernan, Aveldaño, por compartir tantos entrenamientos.

José Delgado, haciendo milagros con mis piernas

Carlos Vottola, siempre al pie del cañon

Ana y Sofi , por tanto amor.

Web: www.corredoresdelasierra.blogspot.com