

## DEL 1500 AL IRON-MAN!! DEL 1500 AL IRON-MAN!!

Esta historia empezó el año pasado con la típica frase de los amigos “no tienes pelotas a meterte un iron-man”. Para los que no lo sepan un iron-man es un triatlón de larga distancia que consta de 3,8km de nadar, 180km de bicicleta y 42km corriendo

Para esta hazaña elegí una prueba más o menos llana para no hacer esto mas jodido de lo que es, y me inscribí en el challenge de Barcelona-costa del maresme a un año de la prueba.

En un abrir y cerrar de ojos me desperté un viernes 2 de octubre y el iron-man era el 4 de octubre, nada más terminar del trabajo partimos hacia Barcelona.

El sábado nada mas despertarnos quedamos en la playa con Juan (compañero de fatigas) y con el Pak (compañero de atletismo que venía de apoyo) y probamos el agua.....

Después, recojo el dorsal, nos dirigimos al breifing, una charla técnica para todos los participantes donde nos vemos con los demás ilicitanos que van a participar. Esther, Ricardo, yo y Santi, (respectivamente). Luego, damos una vuelta por la feria y quedamos para comer Juan, Pak, yo y Nadja (mi novia y apoyo importantísimo)

A penas sin descanso cogemos las bicis y vamos a facturarlas y dejarlas en boxes de donde no se moverán hasta la gran cita. Yo mientras nos acercamos a boxes empiezo a pensar en donde me he metido y lo que me espera realmente...

Dejamos las bicis y rápidamente a cenar y a descansar a tope, nos acostamos a las 21:00 y me cuesta muchísimo dormir, estoy acojonado!!!

Suena el despertador a las 5:00, desayuno y nos dirigimos hacia la salida, es de noche, hace frio y me tiemblan las piernas mientras me acerco con mucho acojone hacia lo inevitable. Esto está a punto de empezar y comienzo a mentalizarme de que ya no hay vuelta atrás mientras disimulo mis nervios bromeando con los compañeros, aunque por dentro tengo un gran miedo escénico, hay muchísima gente tanto participantes como espectadores....

Nos ponemos el neopreno y vamos hacia la línea de salida, vemos salir a los pros desde la playa y nos despedimos de los amigos, ahora sí, estoy en la línea de salida y por primera vez (menos mal) empiezo a pensar en positivo y me animo a mi mismo incluso en voz alta y me alivia!! Dan el pistoletazo de salida y me pongo a nadar con calma, pienso que esto es largo y hay que dosificar al máximo, nadar no se me da muy bien, pero al ser lo primero no me machaca, aunque al final se acumula todo, ya veréis.

Salgo del agua, por fin, ya se me estaba quedando cara de pez, y pico el primer segmento de 4800 metros nadando en 1h, 24m, me quito el neopreno como puedo y salgo corriendo a por la bici como un loco, y algo dentro de mi me dice, ¿dónde vas? que esto es muy largo!!!

Salgo de boxes con la bici y viene la globerada del día, cuando piso el primer bache de los 180km se me caen los dos bidones que llevo en la parte trasera del sillín, una bebida isotónica con proteína que me dio Carlos Marquina (RUNNING TEAM), me dijo que iba muy bien pero.....ni la probé!!!!



Van pasando los kilómetros, muy lentos por cierto, esto se está haciendo eterno!! y en el kilómetro 100 sufro la primera crisis, cosa que me hace bajar la media a 30km/h. momento idóneo para comerme el sándwich de lomo y queso (que me preparó mi chica con mucho cariño) me entra muy bien y mágicamente me recompongo un poco, pero empiezo a echar de menos cada uno de los avituallamientos que me quedaban. Por fin llego a Calella!! Pico 6h 12m. Creía que nunca iba a llegar pero ahí estoy, contentísimo porque voy a dejar la bici pero vacío por dentro y pensando en cómo afrontar el maratón!!



Ahí estoy yo!! Empiezo a correr ya hecho polvo pero con la tonta esperanza de bajar de 3 horas en el maratón (eso gracias a una apuesta con el amigo Juan Pablo del ETC) ejeje, que cabrón! paso por el km 6, que era la primera referencia kilométrica y zás! una media de 3,46/km, donde voy!!!!, regulo un poco y empiezo a pensar que esto se me va a hacer muy pero que muy largo. Llego al km 16 y todavía estoy en tiempos de bajar de 3 horas, pero llevo tal pajarón encima que me olvido de lo de las 3 horas y empiezo a pensar en cómo terminar la prueba!! los kilómetros se hacen eternos y mi cuerpo empieza a pedirme urgentemente las pobres bebidas isotónicas y demás cosas que puedo coger en los avituallamientos, por fin llego a la última vuelta y recuerdo que Nadja se pone a correr a mi lado animándome y recuerdo que le digo “me quedan los 10km más largos de toda mi vida”



Realmente es así, valla 10 últimos kilómetros!! Pero pienso que ya está, que ya lo tengo echo y que soy el puto amo, “voy a terminar un Iron-man!!” miro el reloj y veo que voy a bajar de las 12 horas, mi ritmo de carrera es realmente penoso!! Pero no me queda nada más, ya lo di todo y se está haciendo de noche. Por fin entro en la recta de meta, alfombra roja, gradas abarrotadas de gente animando a ambos lados, ahora sí que estoy en meta! por fin! estoy realmente vacío y muy cansado, no sé ni cómo mantenerme en pie y entonces oigo los ánimos de mi novia que me dan las fuerzas justas para cruzar meta con las manos en la cabeza, no me lo creo, ya está!!!!



Aquí no acaba la cosa, cruzo meta, me cuelgan la medalla de FINISHER y veo un gran avituallamiento con todo tipo de comida y bebida pero no puedo comer nada, es una sensación muy extraña, veo unas sillas al otro lado y quiero sentarme pero al intentarlo me da un calambre en ambos cuádriceps y paso de las sillas, voy a por la bici, pero de camino a boxes veo una gran carpa y de repente un medico me pide que abra la boca, me examina, y me pregunta si estoy bien, asiento con la cabeza y miro de reojo dentro de la carpa...veo a cientos de personas con el suero puesto en

vena!!! Que miedo, cojo la bici y me voy al hotel con la ayuda de Nadja, de camino me llama Roberto (un amigo) y mientras me felicita por el móvil... "zass" calambre en el brazo y se me cae el móvil al suelo mientras me despido. Por fin en el hotel...



Ahora sí, ya en el hotel me doy un baño, y me acuesto con una leve sonrisa, que es lo único que puedo hacer con mi cuerpo destrozado. Ya está, sólo me queda agradecer a todos los que me habéis ayudado a realizar este gran reto, ¿¿CUAL SERA EL SIGUIENTE???. Agradecimientos a:

Nadja, Pak, Juan, compañeros de entreno del collado runners, a ese pedazo de club Viveros Victor-trielx, también a los del E.T.C, Santi, Ricky, Pablo, Juan Pablo, Esther, Rafa, compis del running team..... y a todos los que me habéis apoyado

