

Relato de un intento fallido a mi primer maratón

Bueno les cuento que he finalizado mi primer intento al maratón aunque con un sabor agridulce, hice una preparación bastante buena y llegue en plena forma a Roma. Muy descasado porque tuve bastante fiebre la semana anterior y no pude apenas entrenar. Eso me vino muy bien para ahorrar energías.

Día de la prueba: A las las 5 de la mañana suena el despertador el gran momento se aproxima, después de un tremendo golpe que se da mi amigo Yimi contra el suelo al caer de la cama, desayuno un yogurt, medio plátano, 1 loncha de jamón serrano y un café (Primer gran error) ya que a las 8 de la mañana ya tenía hambre, Tomamos el metro y llegamos sobre las 7:50 al Coliseo, miles de corredores por todos lados un frío que pela, yo solo pensaba el frío que iba a pasar cuando me saque el chándal, dejamos la ropa y rodando nos meten en la zona bip para atletas aventajados las sensaciones son excelente y el ambiente sublime, a la 9:05 largamos, primera gran decisión, si salía con la primera mujer y decidí que no (segundo gran error) ya que hasta el km 33 tenía al grupo a 80 mts. Y no podía tomar contacto con ellos, eso implicó comerme en solitario los 38 km por hora de viento (un verdadero vendaval) que soplabá.



De todos modos salí a ritmo de 3:32 x km con 2 Ucrainianas, en el km 5 decido irme y me pongo a correr a 3:27 x km a los 10 kilómetro me coge Yimi y a partir de allí fuimos juntos hasta la media maratón que pasamos en 1h 13'27" aún así esos ritmos son muy cómodos para mi y decidí irme ya que me encontraba con fuerzas, me despego del grupo y el viento se levanta con más fuerza viene de todas partes y me pregunto si fue acertado salir del resguardo del grupo de yimi y una Rusa que habíamos cogido, engancho a un Keniano que estaba meando y en el 27 a la 2ª mujer (keniata) la paso para no retrasarme y veo a 200 mts. A la 1ª mujer la cojo en el kilómetro 30, me pongo contento parcial de 2h 26'40" la cerrera iba mejor de lo esperado (y esto es el maratón comencé a preguntarme?????) se nos va un poco ese 1000 y la liebre de la keniata pega un tirón y se ponen a 3'20" justo en la bajada de un túnel, primer gran problema, km 32 se me contraen los cuádriceps y me tengo que parar, no pasa nada voy con mucho margen, estiro y se me contraen los isquiotibiales, que cagada eso ya es más grave, quizás he tomado poca agua, hago memoria y apenas un traguito en cada avituallamiento, esos vasos de mierda que los que no están partidos cuando los agarras se te cae la mitad del agua y la otra mitad entra por la nariz, con el viento he ido sudando y me he deshidratado, pienso todo eso en unos segundos estirando agarrado a un árbol, me acuerdo que ni siquiera me tomé el gel de glucosa, lo saco y comienzo a tomármelo, es eso veo a Yimi y a la rusa comienzo a correr, valla dolor de cuádriceps, que agonía, pero solo quedan 10 km eso no es nada me pongo detrás de ellos y me doy cuenta de que tengo mucha sed busco agua y no hay por ningún lado esos 3 km son eternos no veo a Juande que me dijo que

estaría entre el 30 y el 35 la boca seca solo deseaba tomar agua fresca, llego al 35 y me paro necesitaba tomar agua con tranquilidad 1 vasito y un poco de gatorade, me sientan muy bien Yimi

se me ha ido y me quedo nuevamente solo, perdón, miento en compañía del puto adoquinado de 2000 años de antigüedad que se clavaba como púas en la planta de los pies, me cruzo a Juande y me dice que vengo entre los 30 primeros de la general, cojo a Yimi que venía algo tocado pero mucho mejor que yo, saco cuentas y no va del todo mal ritmo de 2h 28' aproximadamente aunque muera un poco más., Sigo que dolor de piernas a los 1000 mts. Otra vez la sed insoportable en el km 37 me tengo que parar otra vez un mareo tremendo parecía que las estatuas de mármol de los cesares me hablaban, todavía 5 km, que tortura y 3 mas para el próximo puesto de agua, llego al vaticano y pienso que esto es un castigo por cagarme en el papa y en los cardenales en la visita del día anterior, buscaba entre la gente a alguien que me de agua pero nadie tenía, me cruzo a un argentino con su respectiva bandera, me grita VAMOS ARGENTINA, sonó a estadio de fútbol, que animal que pedazo de grito se dejo las cuerdas vocales, en vez de ánimo me dio vergüenza por que yo venía casi caminando y la gente me miraba con pena, me paso el chino, luego la china, un par de italianos y no sé cuantos más, me dejaron dando vuelta en el adoquinado, después de innumerables subidas y bajadas, llego entre caminando y corriendo al km 40 por fin el agua, paro, me la tiro a la cabeza y luego me tomo un vaso



no veía nada estaba muy mareado y escuchaba todo muy lejos, comencé a plantearme si iba a ser capas de llegar en esas condiciones, me separaban del coliseo 1500 mts. cuesta arriba y luego bajar todo eso en 500 mts. Me pasa la primer italiana con su liebre, iba bufando pero corría, que envidia. Poco a poco y más caminando que corriendo paso por el foro romano y llego al final de la cuesta, no sentía los cuádriceps, algo desesperante por que había perdido la capacidad de flexionar las rodillas, la bajada fue una autentica tortura, Jesucristo sufrió mucho menos clavado a la cruz que yo. Llego al coliseo me quedan 200 mts. (Parcial del último 2000 (10'40") tanto entrenar y sufrir para cagarla en el último 5000, que decepción, me puse a correr como podía, llegue en 2 h 34'31", puesto 46 en la general, la gente aplaudía yo me quería morir, tiempo de mierda después de acariciar las 2 h 26', me tiro al suelo y no me puedo levantar los cuádriceps estaban completamente contraídos, me visten entre Ezequiel y un compañero y me llevan al hotel, me ducho y en la comida me chupo una botella de vino tinto con una buena pizza para matar la pena (un pedo tremendo), pero no tengo consuelo, me he quedado con una espina clavada que la tendré por un año, hasta Londres 2010 o hasta San Sebastián de este año (me lo tengo que pensar). Esta fue mi primera incursión en el maratón, muchos errores una mala elección de la carrera y una mala climatología me separaron de un buen debut, pero como suelo decir resignación y a seguir entrenando.



Bueno les cuento que he finalizado mi primer intento al maratón aunque con un sabor agridulce, hice una preparación bastante buena y llegue en plena forma a Roma. Muy descasado porque tuve bastante fiebre la semana anterior y no pude apenas entrenar. Eso me vino muy bien para ahorrar energías.

Día de la prueba: A las las 5 de la mañana suena el despertador el gran momento se aproxima, después de un tremendo golpe que se da mi amigo Yimi contra el suelo al caer de la cama, desayuno un yogurt, medio plátano, 1 loncha de jamón serrano y un café (Primer gran error) ya que a las 8 de la mañana ya tenía hambre, Tomamos el metro y llegamos sobre las 7:50 al Coliseo, miles de corredores por todos lados un frío que pela, yo solo pensaba el frío que iba a pasar cuando me saque el chándal, dejamos la ropa y rodando nos meten en la zona bip para atletas aventajados las sensaciones son excelente y el ambiente sublime, a la 9:05 largamos, primera gran decisión, si salía con la primera mujer y decidí que no (segundo gran error) ya que hasta el km 33 tenía al grupo a 80 mts. Y no podía tomar contacto con ellos, eso implico comerme en solitario los 38 km por hora de viento (un verdadero vendaval) que soplaba.



De todos modos salí a ritmo de 3:32 x km con 2 Ucrainianas, en el km 5 decido irme y me pongo a correr a 3:27 x km a los 10 kilómetro me coge Yimi y a partir de allí fuimos juntos hasta la media maratón que pasamos en 1h 13'27" aún así esos ritmos son muy cómodos para mi y decidí irme ya que me encontraba con fuerzas, me despego del grupo y el viento se levanta con más fuerza viene de todas partes y me pregunto si fue acertado salir del resguardo del grupo de yimi y una Rusa que habíamos cogido, engancho a un Keniano que estaba meando y en el 27 a la 2º mujer (keniata) la paso para no retrasarme y veo a 200 mts. A la 1º mujer la cojo en el kilómetro 30, me pongo contento parcial de 2h 26'40" la cerrera iba mejor de lo esperado (y esto es el maratón comencé a preguntarme??????) se nos va un poco ese 1000 y la liebre de la keniata pega un tirón y se ponen a 3'20" justo en la bajada de un túnel, primer gran problema, km 32 se me contraen los cuádriceps y me tengo que parar, no pasa nada voy con mucho margen, estiro y se me contraen los isquiotibiales, que cagada eso ya es más grave, quizás he tomado poca agua, hago memoria y

apenas un traguito en cada avituallamiento, esos vasos de mierda que los que no están partidos cuando los agarras se te cae la mitad del agua y la otra mitad entra por la nariz, con el viento he ido sudando y me he deshidratado, pienso todo eso en unos segundos estirando agarrado a un árbol, me acuerdo que ni siquiera me tomado el gel de glucosa, lo saco y comienzo a tomármelo, es eso veo a Yimi y a la rusa comienzo a correr, valla dolor de cuádriceps, que agonía, pero solo quedan 10 km eso no es nada me pongo detrás de ellos y me doy cuenta de que tengo mucha sed busco agua y no hay por ningún lado esos 3 km son eternos no veo a Juande que me dijo que estaría entre el 30 y el 35 la boca seca solo deseaba tomar agua fresca, llego al 35 y me paro necesitaba tomar agua con tranquilidad 1 vasito y un poco de gatorade, me sientan muy bien Yimi se me ha ido y me quedo nuevamente solo, perdón, miento en compañía del puto adoquinado de 2000 años de antigüedad que se clavaba como púas en la planta del los pies, me cruzo a Juande y me dice que vengo entre los 30 primeros de la general, cojo a Yimi que venía algo tocado pero mucho mejor que yo, saco cuentas y no va del todo mal ritmo de 2h 28`aproximadamente aunque muera un poco más., Sigo que dolor de piernas a los 1000 mts. Otra vez la sed insoportable en el km 37 me tengo que parar otra vez un mareo tremendo parecía que las estatuas de mármol de los cesares me hablaban, todavía 5 km, que tortura y 3 más para el próximo puesto de agua, llego al vaticano y pienso que esto es un castigo por cagarme en el papa y en los cardenales en la visita del día anterior, buscaba entre la gente a alguien que me de agua pero nadie tenía, me cruzo a un argentino con su respectiva bandera, me grita VAMOS ARGENTINA, sonó a estadio de fútbol, que animal que pedazo de grito se dejo las cuerdas vocales, en vez de ánimo me dio vergüenza por que yo venía casi caminando y la gente me miraba con pena, me paso el chino, luego la china, un par de italianos y no sé cuantos más, me dejaron dando vuelta en el adoquinado, después de innumerables subidas y bajadas, llego entre caminando y corriendo al km 40 por fin el agua, paro, me la tiro a la cabeza y luego me tomo un vaso



no veía nada estaba muy mareado y escuchaba todo muy lejos, comencé a plantearme si iba a ser capaz de llegar en esas condiciones, me separaban del coliseo 1500 mts. Cuesta arriba y luego bajar todo eso en 500 mts. Me pasa la primera italiana con su liebre, iba bufando pero corría, que envidia. Poco a poco y más caminando que corriendo paso por el foro romano y llego al final de la cuesta, no sentía los cuádriceps, algo desesperante por que había perdido la capacidad de flexionar las rodillas, la bajada fue una autentica tortura, Jesucristo sufrió mucho menos clavado a la cruz que yo. Llego al coliseo me quedan 200 mts. (Parcial del último 2000 (10`40") tanto entrenar y sufrir para cagarla en el último 5000, que decepción, me puse a correr como podía, llegue en 2 h 34`31", puesto 46 en la general, la gente aplaudía yo me quería morir, tiempo de mierda después de acariciar las 2 h 26`, me tiro al suelo y no me puedo levantar los cuádriceps estaban completamente contraídos, me visten entre Ezequiel y un compañero y me llevan al hotel, me ducho y en la comida me chupo una botella de vino tinto con una buena pizza para matar la pena (un pedo tremendo), pero no tengo consuelo, me he quedado con una espina clavada que la tendré por un año, hasta Londres 2010 o hasta San Sebastián de este año (me lo tengo que pensar). Esta fue

mi primera incursión en el maratón, muchos errores una mala elección de la carrera y una mala climatología me separaron de un buen debut, pero como suelo decir resignación y a seguir entrenando.

