

FABIAN CAMPANINI

Nutrición y Planificación
Deportiva

www.suentrenador.com

IRON MAN LANZAROTE



Como algunos de vosotros ya sabéis y si no os enterareis ahora, este Ironman ha sido para mí increíble en muchos sentidos así que he venido encantado de la isla de lava y muy contento con mi resultado en la carrera.

EL jueves a las 5 de la mañana estaba en pie y enseguida de camino al aeropuerto. El viaje fue perfecto y a las 12.30 aprox. estábamos en la isla encantada, pero... con ya un cansancio encima considerable.

Cuento todo esto, porque a pesar de que estos días previos a un ironman se debe estar tranquilo y descansando, para mí fueron todo lo contrario, ya que se convirtieron un dos días previos a la carrera bastante estresantes... de mas diría yo... pero bueno... Es lo que hay y lo que tienen estas cosas, quizás la próxima vez, me iré un día antes.....

El viernes transcurrió según lo previsto; por la mañana probamos las bicis y de paso soltar piernas para luego activar con unos acelerones todo ello para unos 30 minutos de bici, (suficiente para el día de antes). Después nos tiramos al mar para ver que tal estaba el agua y familiarizarnos con el entorno. No más de 10 minutos.

Por la tarde, mas estrés aun... preparar las bolsas de cada transición para dejarlas en las transiciones y preparar la bici para también dejarla en boxes. Ufff que estrés.. De verdad.. Que si se me olvida algo, que si a esta bolsa le meto aquello, que si lo otro... uffffffff!! Eso sí, una vez que lo dejas todo, te quitas un peso importante de encima. Ahora ya solo quedaba cenar temprano y dormir.

4h10` de la madrugada del sábado, a escasas 3 horas de la hora X. suena el despertador. Desayuno como siempre antes de una gran cita. Vaso de leche con café instantáneo, un sándwich de york y queso, y para rematar una barrita de Vitargo de las buenas.

Todo listo y a la playa... colocación de todos los últimos detalles y comprobaciones de la bici, risas con unos, fotos, comentarios, nervios, acojone general.. Silencio... preguntas...mas acojones, mas silencio... etc., etc...

Neopreno y la linea de salida... Son las 6:45 de la mañana y quedan 15 minutos para el sálvese quien pueda. Recuerdo perfectamente esos instantes previos a la salida... Rafa, Juan, Antonio, Mike y yo... en un círculo, compartiendo las últimas impresiones antes del pistoletazo de salida... Todos los demás del club, (unos 18 etecianos que se dice pronto), dispersados entre los 1500 valientes que estábamos a punto de hacer algo grande... algo para lo que habíamos viajado hasta allí, algo que para muchos es una gran estupidez, pero que para otros muchos una forma de ver y sentir la vida...

7h. de la mañana, salimos como locos al agua... la primera impresión es que está fría, y como siempre, las pulsaciones en esos primeros instantes son muy elevadas, pero que poco a poco se calman a medida que vamos avanzando...

La verdad, me pareció una salida muy limpia, y enseguida estaba nadando prácticamente a mi ritmo... Poco a poco iban pasando los metros, las boyas y cuando me quise dar cuenta estaba fuera del agua y había terminado la primera vuelta... Miro mi reloj y veo 31m... Pienso, joder, se me ha parado... pero no... sigo avanzando y veo el cronometro oficial de la carrera y exactamente era eso el tiempo.. 31 minutos para 1900m... Increíblemente rápido para mí... Me lanzo de nuevo al agua dispuesto a terminar cuanto antes con la segunda y última vuelta. Por el contrario, tengo más problemas para nadar a gusto que en la primera... más golpes, gente cruzándose y demás, pero poco a poco pasa los metros y cuando salgo del agua el crono marcaba 1h05`... guau!! tiempazo para mi nivel... Voy corriendo a la T2 con una gran sonrisa en la boca, riéndome para mis adentros y sabedor de que acababa de pasar algo increíble e inesperado.. Ni en el mejor de los casos habría apostado por ese tiempo..

Es curioso... Esta temporada he estado lesionado del hombro y solo he preparado la natación del ironman con 3 meses y 2 días por semana... Con lo que llego a una ilusionante conclusión: Si me tomo mas enserio la natación, creo que podría llegar a tener una natación más que decente a medio plazo... Bueno, seguimos...jeje...

Me monto en la bici y salgo con la cabeza bien amueblada... es decir, sabedor de que es probablemente la bici más exigente de todos los Ironman del mundo, y tengo un objetivo, poder correr la maratón en 3:45.

Así que poco a poco pasan los kms controlando las pulsaciones para no pasarme... voy muy bien, contento... riéndome.. sin sufrir demasiado.. Me encuentro mejor que nunca... y con todas estas sensaciones rondándome llegamos a una zona donde estaba rodeado de lava y el paisaje era absolutamente de ensueño..."Los hervideros"... De repente, algunos de esos sentimientos me emblandecen y me acuerdo de Lluna, mí anhelada perrita y se me caen unas lágrimas mientras pedaleo con fuerza... ES TODO PERFECTO...

Pero como no podía ser siempre así, el perfil de la bici empieza a cambiar y las cuestas y el aire hacen acto de presencia... Se hace complicadísimo avanzar en algunos tramos y el cansancio empieza hacer mella.



Pero poco a poco esos km del infierno pasan y compensados con unos paisajes que jamás había visto como la subida al Timanfaya y las vistas desde el mirador del río, (no tengo palabras para describir lo que se siente cuando pedaleas por esos lugares, sabedor de la suerte que tienes de poder hacer eso en ese preciso momento). Finalmente llego a la T2 con un tiempo de 6h48`... Dicen los veteranos de este Ironman que no está mal este tiempo y más teniendo en cuenta lo que nos había soplado el aire, pero yo no me conformo, y sé que tengo que ponerme las pilas con la bici... Todo se andará...

Ahora sí, llega mi parte favorita en el IRONMAN... la maratón.. Aquí sí que me encuentro en mi salsa y sabedor que es donde recupero muchísimos puestos..

Salgo de la transición con un tiempo acumulado de 8h03` y calculo que para bajar de 12 horas tendría que correr en 3h57` la maratón... "Hecho!!" me digo a mi mismo.

Salgo tranquilo, con mi compi Mike, y le digo, "vamos a correrla juntos tío"... y así empezamos... hacemos los primeros 10km juntos, concentrados, sabedores de lo que nos quedaba por delante... a un ritmo tranquilo pero continuo que nos hacía pasar y pasar a todo el mundo...

El aire venía en contra y costaba muchísimo avanzar, pero... me encontraba plétórico y mi única preocupación era controlar las pulsaciones para no pasarme..

Primeros 10km y Mike se queda un poco atrás, con lo que decido seguir yo solo... Acabo la primera vuelta de 18km y voy bien, muy bien... no me lo creo pero tengo las sensaciones de poder correr horas y horas...

A todo esto los cruces con los demás etecianos eran continuos en la maratón y es una sensación muy buena animar y que te animen a cada momento... Así doy la segunda vuelta de 12km y ahí sí que empiezo a notar el cansancio con esos 30km en las piernas. En ese momento sabía que iba a bajar de sobra de las 12 horas y llevaba tiempo de 3h40` en la maratón...

Pero... de repente cuando mejor iba, en el km1 de la última vuelta de 12km me da un amago de rampa en el gemelo.. Joder!!! Pienso... como me den rampas no podré seguir a este ritmo y peligra bajar de 12h... Uffff.. Pero bueno... bajo un poco el ritmo, acomodo la postura y sigo.. Sigo.. Sigo... y sigo... y cuando me quiero dar cuenta estoy en la línea de meta... veo a Bea, le doy un beso, veo a Nico, (Nico, tío... lo siento... ya sabes que la lava siempre estará ahí)... Me dice; "disfruta de esta recta... disfruta!!!!".. y eso hago.. Disfruto cada zancada de esos últimos 300m... entro en meta y estallo de euforia.. Tiempo: 11h52`. Con 1h05` natación, 6h48` bici y súper maratón de Ironman en 3h43`...MAS CONTENTO NO PODIA ESTAR.

He conseguido bajar 13 minutos mi tiempo del año pasado y en un Ironman más duro, probablemente el Ironman más duro del mundo... Y lo más importante... He disfrutado más que nunca.. He disfrutado haciendo lo que más me gusta... y curiosamente, y por el contrario de lo habitual, ya tengo ganas de empezar a entrenar otra vez...(si estoy un poco loco)jejej...

Como siempre... Este Ironman, se lo quiero dedicar como no a Lluna mi perrita y es que los ironman siempre serán carreras que irán dedicadas a Lluna en especial por razones obvias...

A Bea, nadie más que tu sabe lo que esto significa para mí... Gracias por entenderme...

A todos mis amigos del club y demás amigos triatletas... gracias por compartir tantos y buenos momentos... vosotros también formáis parte del éxito...

A mis padres, porque también sufren los síntomas de tener un metálico en casa...

Y también especialmente gracias a Fabián. Gracias por llevarme por el mejor camino estos meses...

Eso si... Ahora... más y mejor!!!jeje...

Saludos!!!

