

Crónica del Ironman Niza



Este ha sido mi segundo Ironman... Y lo que se presumía iba a ser una gran fiesta para mí y unos días para disfrutar, se convirtieron en unos días que simplemente, tenían que pasar. Y cuanto antes mejor...

El día antes de marcharme a Niza mi perrita Lluna se fue al cielo... Y con la pena más grande de mi vida, al día siguiente me tuve que marchar para cumplir con mi deber de volver a ser finisher y dedicarle este Ironman a ella, después de unos meses duros de entrenamientos, preocupaciones, horas y horas, llantos, alegrías y descuidar otras tantas tareas que todos sabemos que se dejan un poco de lado cuando se le dedica el tiempo a esta particular carrera... Yo tengo una filosofía... La de disfrutar siempre de todo, y vivir la vida a tope... solo se vive una vez, y no se sabe hasta cuándo... Así que todo lo que me apetece hacer, me dedico a ello con un entusiasmo especial... Este IM, no ha sido una excepción, y empecé la temporada con más ganas que nunca, después de haber cumplido con creces en mi debut en Calella allá por el mes de Octubre...



He entrenado lo mejor que he podido y he disfrutado muchísimo haciéndolo, aunque esta temporada se me queda grabada por lo mal que lo he pasado en ocasiones a lo largo de estos meses.. He tenido muchos problemas musculares en la zona de los aductores de mi pierna izquierda por culpa de una mala posición en la bici y muchos de vosotros que habéis compartido momentos de entrenamientos conmigo o simplemente leéis este blog, sabéis por lo que he pasado... Me fui a Niza con 3 valientes, que siempre tendré en mi memoria.. Momentos como estos se te graban para siempre... Verdad, Pablo, Mike, Joserra...??



Salimos el Jueves, y los días previos al IM para mí, que soy un tío muy cachondo, no fueron muy buenos... Estaba triste... muy triste.. llorando a escondidas en ocasiones, y muy afectado por lo de Lluna...

Esos días, que en la teoría deben ser días de concentración y estar pensando en cada detalle de la carrera, para mí no fueron así... Apenas podía concentrarme para lo que había venido a hacer...

Por supuesto... como digo, soy un tío muy positivo y claro que estaba ratos con buen humor.. Con risas, cachondeo y demás... Pero lo que quiero transmitir, es que en esos momentos en los que uno se acuesta en la cama, o está solo y visualiza toda la carrera, mi mente se iba a otro lado...

Pero bueno... lo pasamos bien... por la feria, probando las bicis, preparándolo todo antes del gran día... buenas cenas y comidas, risas, bromas, y demás...

El día de la carrera estaba tranquilo... muy tranquilo.. mas de lo habitual... Nos levantamos a las 4 para desayunar poco después y estar listos para empezar la carrera a las 6:30h...

Yendo hacia boxes, se podía respirar el ambiente triatlético... la gente no hablaba.. y cual marcha nocturna de velatorio todo el mundo se dirigía calle abajo decididos a hacer algo grande... algo inimaginable para muchas personas y que para otros muchos ya no nuevo, sigue siendo un IRONMAN y la verdad, acojona...

Como decía.. yo estaba mas tranquilo de lo habitual, y deje en 1 minuto todo listo en la bici... barritas, geles, ruedas y demás preparado para la batalla... Solo quedaba ponerme el neopreno y a la playa...

Todo el mundo se "vestía" al lado de su bici y se quedaban allí concentrándose... Yo no lo necesitaba... estaba tranquilo... con ganas de empezar.. Sabía perfectamente lo que iba a hacer en las próximas 12 horas, y no me daba miedo. Pablo y yo fuimos a la playa juntos... de repente apareció Mike que vino un pelín más tarde... (Mike había tenido que volver al hotel cuando ya estábamos casi en boxes porque se le había olvidado el neopreno), jejeje... Bueno.. lo de siempre... hay que ir hasta allí... luego allí... bla, bla, bla... yo ya me lo sabía... Para una vez que me leo el manual de la carrera...jeje..

Empieza todo... 2700 personas al agua.. Pablo, Mike y yo, salimos en el cajón de menos de 1h.14m, y Joserra en otro de 1h.6m creo... La gente se agobia, veo a tíos dándose la vuelta.. Otros nadando de espaldas, "relax, relax" le digo a uno, que me dio tanta pena e intenté calmarle...

Era imposible nadar en condiciones... Imposible... Me tire por lo menos 300 metros nadando a waterpolo...con mucho ojo de no perder las gafas ni recibir ninguna ostia... Sigo nadando, ahora mejor... muy tranquilo... como nunca... no me preocupa nada, solo ir a mi ritmo y en línea recta... Pero eso es muy difícil... Con tanta gente es imposible ver las boyas y siguiendo a la gente aparecí muy a un lado de la primera bolla de 1000m... Joder... Sigo y sigo... intento acelerar aun mas, pero era muy difícil... demasiada gente y cuando no se te cruza uno es otro... Por fin acabo la primera vuelta de 2400m, miro el crono, y tacham!!! 2`30"... jaja.. se me había parado en algún golpe... mierda.. Bueno.. sigo.. me tiro a da la siguiente vuelta de 1400 y esto a es otra cosa... Se nada mucho mejor... y se me

Nutrición y Planificación Deportiva

www.suentrenador.com

hace corta.. Cuando salgo del agua, miro el crono de la carrera y 1h18s.... joder.. yo pensaba hacer 1h10s... (Luego, después de la carrera, el comentario general es que estaba mal medido, porque hasta los pros habían hecho más tiempo de lo normal), Bueno.. no voy a entrar en ese tipo de discusiones... Es lo que hay...



Me dirijo a boxes rápido.. Corriendo.... Me quito todo y me pongo la ropa ciclista... Y a por los 180km de bici... Empiezo a pedalear... voy tranquilo.. Esa era mi idea.. hacer la bici muy tranquilo, ya que solo con el circuito que era, ya sería suficientemente dura como para aun apretarme más de la cuenta... Aun así no me veo mal... en los llanos voy a ritmos altos...35 km/h incluso 40 km/h... pero pronto se acaba lo bueno y empiezan las famosas cuestas de Niza... Así que... a disfrutar del paisaje y hacerlos tranquilos...

Esa era mi idea y eso hice.. En ningún momento apreté en la bici.. No quería.. No debía... había estado lesionado y la lesión siempre me venía cuando apretaba en las cuantas, así que tranquilito. Disfruté muchiiiiisimo... Me encantó... era una ruta increíble. Muy bonita con unos paisajes de película.

En el km36 me adelanta Pablo que venía como una moto... “Hombre Pablo”, le digo... “ ale, hasta luego... Luego te pasaré yo a ti en la maratón”...jejeje y con unas risas se fue alejando poco a poco de mi. En esos momentos, sabía que iba el último, pero no me importaba... MI carrera no era ganarles a ellos... Mi carrera era disfrutar de este mi segundo Im, y dedicárselo a LLuna...

Así que, poco a poco pasaron los kms... y cuando me quise dar cuenta, ya estaba entrando a boxes con la bici... No sin haber visto antes por donde iban Mike y Pablo en la maratón... “imposible pillarlos”, pienso... Al final, 6h.34m con casi 28 km/h de media. Así que nada.. me pongo el mono para correr, mi gorra Ironman, y mis nuevas DS trainer... Y me lanzo decidido a hacer la maratón... Miro el crono y veo que haciendo 3h50 en la maratón bajo de 12h... Así que ese era mi único objetivo... 3h.50 en la maratón...Ni se me ocurría pensar en pillar a estos.. Iban muy delante...



Nutrición y Planificación Deportiva

www.suentrenador.com

Así que nada.. Empiezo muy tranquilo...150 pulsaciones y a ritmo.. miro la velocidad, 4'30" el km.. Joder.. baja Riki baja... pero me resultaba muy difícil...

Primera ida y voy muy rápido... me encuentro muy bien... es justo lo que había entrenado y sabía perfectamente que podía aguantar a esos ritmos mas o menos. De todos modos, aflojo un pelín... esto iba a ser muy largo... Sigo y sigo.. Primera vuelta entera y me cruzo con todos.. veo lo que me sacan y pienso que es imposible cazarlos, así que yo a lo mío.. correr...

Segunda vuelta un pelín más lenta pero con todo controlado... muy bien.. Entero... “estos cabroones siguen fuertes... no los voy a pillar...”

Tercera vuelta.. Uffff.. esto empieza a hacerse muy pesado... me encuentro bastante cansado y paro a mear... ufffff!!! Se me va el tiempo en esta vuelta... y me meto casi a 6... Pero ya solo queda una, y justo cuando voy a empezar la ultima, veo que les he metido una gran remontada a todos... coño.... Porque no?? Pienso... Y vuelvo a acelerar... Paso a Joserra que el pobre iba andando justo antes de empezar la última vuelta... vamos!!!! Le digo.... Pero no... no viene...

Así que empiezo la última y más pesada vuelta pero que psicológicamente se hace muy llevadera... Voy con el cuchillo entre los dientes y voy muy bien.. pulsaciones controladas y las piernas fuertes...

A lo lejos veo a Pablo... Anda.. Pero si lo tengo ahí pienso... y en seguida me pongo a su lado aprox. en el km36 de la maratón... le animo y se viene conmigo... vamos los dos muy rápidos para esas alturas de carrera.. 5'20".... “Pablo... vas a reventar como no aflojes”... jejeje.. El cabrón se puso a tirar y todo...

Ese es el autentico orgullo del guerrero que tanto nos caracteriza... (Pablo, te echaré muchísimo de menos en Lanzarote)... Corremos juntos 1 km +- y se vuelve a parar.. Vamos, vamos.. que puedes....le digo.. Pero me toca abandonarlo...“Ostia.. si voy segundo..” pienso...jejeje... No seré tan pollo como me decía Joserra.



Punto de giro y la última recta... Me cruzo con Pablo otra vez y me dice.. “Mike a 5 minutos”.... Uffff... saco cálculos y me doy cuenta de que es imposible pillarlo... tendría que correr 1 minuto más rápido que él... y eso era muy complicado a estas alturas de la película...

Así que levanto el pie y me limito a llegar a meta... empiezo a asimilarlo todo... Ha sido una carrera en la que me he sentido bastante evadido.. mas de lo normal... No he sido el Riki sonriente que suelo ser en las carreras animando a todo el mundo...

Km 40 últimos 2 para meta... la gente me anima, gritan, yo empiezo cambiar el gesto de mi cara... entre media sonrisa, con gestos de “siii, vuelvo a ser Ironman”, me emociono.. la piel se me pone de gallina, y enfilo los últimos 200m con la alfombra azul y las gradas conteniéndome las lagrimas... Me quito la gorra, las gafas, y me subo la cremallera para salir guapo en la foto...jejeje... Miro el crono, y uff... por que poco no lo había conseguido... 12h:03m:33 segundos...

Joder!! “Sigo sin bajar la barrera de las 12h”... pienso... Y por fin cruzo esa línea de llegada... Miro al cielo, levanto mi mano y le dedico esta carrera a Lluna... Va por ti!!...



Lo he vuelto a conseguir... Medallita al canto.. Esa por la que tanto he luchado estos meses.... Que bien... 2 Ironman en menos de 1 año...

Veo a Mike que está en el suelo sentado, nos abrazamos, “reímos”, aunque nuestras caras eran de destrozados..... “Casi te cojo” le digo... “6 Minutillos!!”...jeje... “Resulta que los pollos no somos tan pollos y hemos asaltado el corral”, le digo y nos descojonamos...jejej

Y nada... muy contento... La verdad es que ha sido una carrera tal y como la había planeado... Natación normal, bici conservadora y carrera a pie a cuchillo... con 3:53 en la maratón... Con el 111 mejor parcial de la general en la maratón y remontando 600 puestos...

Me gustaría dar las gracias a toda esa gente que me ha apoyado estos meses... mis amigos... la gente con la que he entrenado... la gente de la piscina, gracias por todos los consejos y ánimos de todos vosotros... Gracias a Bea, por aguantarme, a mis padres y hermano... gracias a todos... Y muchísimas gracias a Fabian por entrenarme... Pero especialmente gracias a LLuna a la que le dedico este Ironman...

Ahora a descansar!!

Trisaludos!!