

FABIAN CAMPANINI

**Nutrición y Planificación
Deportiva**

www.suentrenador.com

MARATON DE ISLAS MALVINAS 2011

Domingo 20 de marzo, 7 AM....día brillante, ni una nube, no corre una gota de viento, increíble. Esto no se da nunca. Anoche se volaban los techos, y estaba muy nublado. Ahora...nada! VAMOS CARAJO.

Arlette la dueña de la casa donde me alojo, se manda unos desayunos fabulosos...pero para los no corredores, salchicha, huevos fritos, etc. Nosotros seguimos con la comida de hospital, té y galletitas de agua. Que mujer tan amable y qué bien cocina!!!!

Leandro con su gripe y ojeras, listo. Su mujer Jorgelina también, iba a acompañar en la bici." Little Juan"con fiebre, pero también va en la bici a acompañar a su papá.

A las 8 y media movemos para la largada. Acreditación de rigor...todo va bien. Me toca el numero 132.Dan una pequeña charla 20 minutos antes de la largada. No les doy bola, me voy a entrar en calor. Justo frente a la largada me doy cuenta que hay una Iglesia Católica, entro, me hace bien. A esta altura estaba hecho un manojito de nervios. Nos encontramos con otro argentino (Federico) , que vive en Ushuaia que también corre.

Le dejo la campera a Jorgelina.....9:56 AM,... PUM!!! Largaron y ahí van los atletas!, mi plan era un planteo mezquino, asegurarme estar lo más adelante posible, pero sin arriesgar nada. Escaramuzas iniciales, y finalmente quedo en la punta con quien fuera ganador en 2 oportunidades y en otras dos segundo: Hugh Mardsen, británico.

Quiere tirar, lo dejo. Comenzó a soplar un fuerte viento del sudoeste, por lo que la carrera quedaba con los primeros 10 K de viento a favor, del 10 al 21 en contra, del 21 al 31 a favor y luego en contra. Lo dejo al ingles que tire, vamos a 3:55 aprox., eso me hacía ver que (por sus antecedentes), a ese ritmo, él iba al suicidio. El recorrido está medido en millas, una cagada andar haciendo las conversiones : 1 milla = 1.609 metros.

En fin. Allá vamos, la veo a Jorgelina y le hago un gesto para que no me aliente. No quería que escuchara el aliento en español y sospechara de mi origen. Voy concentrado.

De a poco pasamos por el primer relevo de postas, en el 10 K. Luego vamos encarando para el lado del viejo aeropuerto, donde nos pega un muy fuerte viento de costado. Hugh sigue tirando. Encaramos un largo camino hacia Sapper Hill, donde se cumplía la media maratón, con el viento de frente y soplando muy feo. No asomo ni los dedos. Dejo que tire él ingles, los tiempos se van al demonio. No era motivo de mi preocupación, el tercero venia a 5 minutos. Los puestos de agua bien ubicados y surtidos. La señalización correcta, las millas estaban pintadas sobre cajas de municiones....que son pesadas y no se vuelan con el viento...

Sigo concentrado, aunque me cuesta evitar la tentación de pegar un cambio e irme. Lo veo a Hugh bastante desarmado, el viento lo mató, pero tira el último resto, me parece que sabe que lo estoy por atacar, pero sigue en la suya. Llegamos a Sapper Hill, tras una fuerte trepada, donde también se cumple el relevo de las postas de 20 kmt. La gente alienta. Media Maratón, me quiero ir a la mierda, pero me perjuré no adelantar el momento del cambio, no quería errores, faltaba mucho y respetaba a mi rival .Cerca del kilómetro 23 era evidente que Hugh estaba quebrado y yo todavía no había mostrado mis cartas .En una subida bastante fuerte le meto un cambio ágil, largo y un

ritmo mucho más fuerte de lo que veníamos corriendo, calculo que puse velocidad crucero a 3:30. Trato de no desbocarme. Sigo 4 millas ese cambio de ritmo de manera constante hasta llegar nuevamente al viejo aeropuerto, (aquí me desconcentro, no pude evitar recordar las fotos del 82 con las bombas cayendo el 1 de Mayo, imagino las escenas y no puedo evitar bronca) , tomo la diferencia al segundo y veo que le llevo 4 minutos, diferencia que me parecía definitiva. Pero....luego de la curva del aeropuerto, me pega fuerte (mas) el viento. Me siento raro...me doy cuenta que es el frío.

Me hizo mal el frio, los cuádriceps se empiezan a endurecer, el gemelo derecho amenaza acalambrarse. Kilometro 33, literalmente se me levanta una pared de viento en contra. Ahora el que se dobla para adelante soy yo. Definitivamente me desconcentro, y se me dificulta calcular los tiempos de carrera, solo estimo que me falta como 40 minutos....40 MINUTOS!, el gemelo derecho me tira, me hace reducir más el ritmo, pienso que si me descuenta los 4 minutos me corto los pelotas y las tiro al mar. Es muy temprano aún para pensar que la carrera está ganada. Por nada del mundo la cabeza iba a flaquear. Voy para adelante, busco mirar el paisaje, olvidarme del dolor, busco disfrutar los tramos finales...pero mierda, tengo frio. Miro el horizonte, ya estoy en la capital nuevamente. Hacia el Oeste, de donde viene el maldito viento, veo los montes Kent, Londgon, Dos Hermanas, Saper Hill, Tumbledown, Wirelles Ridge...escenarios de los más duros combates del 82, me parece irreal, lo cerca de la ciudad que están, calculo que Sapper Hill está a 2-3 kms....allí el BIM 5 peleó hasta el final sin rendirse, entrando a la ciudad en formación. Recuerdo las historias del Aeropuerto, que lo lograron mantener operativo hasta el final, tantos artículos y notas leídos sobre la carnicería de Londgon...tantos héroes que quedaron ahí. Reacciono contra mí mismo: cómo puede ser que esté mariconeando por el frío...esto me da cierta energía que trato de canalizar empujando hacia delante. A terco no me van a ganar. Paso por el Banco, veo el arco de llegada a 100 metros a la derecha, pero debo seguir 1 milla más hacia el extremo de la ciudad y luego volver. Insoportable. Aplaude toda la gente,...si supieran que soy argentino no creo que todos estarían así. Finalmente corrí con la remera de la Universidad que algún día me dio Sergio Palma, esa remera tiene tres victorias en la Maratón de Mar del Plata (una de Sergio y 2 más) e iba camino a la cuarta...el detalle es que es de color azul con vivos blancos....el último tramo que debo alejarme de la llegada se me hace eterno, es un martillazo a la cabeza, me asalta la duda y al pegar la vuelta miro para atrás...no quería sorpresas....NADA ni nadie, ahora sí me siento ganador.

El gemelo no me da más, pienso que en cualquier momento salta un desgarró. Los cuádriceps duros, me doy vergüenza por el estado en que termino. Las rodillas apenas las puedo levantar, todo me tira. Encaro la costa nuevamente, finalmente me cruzo con Hugh que viene mucho peor que yo, y luego con el tercero, que tiene rasgos orientales, parecía nepalés, que le había descontado mucho al segundo... veo el techo azul del Banco, donde está la llegada, dejo que la emoción se libere, ya está. Se me cruza todo el esfuerzo realizado, los kilómetros corridos durante el verano, los tendones de Aquiles que durante dos meses me tuvieron a mal traer, la sesiones de kinesio, los malditos ejercicios de elongación que me fueron sacando la dolencia, los madrugones para entrenar, el hecho de estar en las Islas, tomaba conciencia que ganaba en un lugar histórico y tenía el honor de poder escribir una página en la historia de mi deporte. Los últimos 300 metros fueron un placer inmenso, veo la cinta de llegada lista, miro al cielo, sé que me empujaron desde arriba, cruzo la meta. Victoria. Beso el piso. Una felicidad inmensa me llenó, fue uno de los momentos más felices de mi vida, que quedarán guardados en el alma.

Finalmente el tiempo fue de 3 horas 3 minutos (un espanto) , el segundo hizo 3 horas 15 minutos y el tercero 3 horas 16 .Me duele todo, estoy helado. Una señora de la organización me cubre con una manta como de papel aluminio, le debo haber dado lástima...Jorgelina estaba en la llegada y fue una inmensa alegría tener a alguien conocido, me contuvo muy bien y le agradezco muchísimo.

Atrás quedó otra Maratón, nunca me voy a sacar este gusto tan agradable. Algo me hace mirar hacia a la derecha....la Iglesia estaba abierta, fui a agradecer. No recuerdo un momento de tanta paz...

Que sirva también como de humilde homenaje a todos aquellos que quedaron y los que aún sufren las consecuencias de la locura de la guerra.



Manu saboreando la victoria

Gracias por siempre a:

- Fabián Campanini, por prepararme en forma ultra profesional para esta carrera, sus consejos, su seguimiento permanente, su cuidado hacia mí. Sin él hubiera sido imposible.
- José Delgado, con sus retos y sesiones de kinesio me ayudó a dejar atrás la lesión del Aquiles. Como siempre....” Tendón que duele....Tendón que no se rompe “
- A mis compañeros de entrenamiento de siempre, Ramiro, Esteban, Sergio, a los que se han ido incorporando Chipi, Hernán, Leo, Mariano.
- A los tres compañeros de posta que corrieron conmigo en la carrera Merrell de Tandil, que volaron para que yo defina cómodo y no arriesgue a una semana de la Maratón . Sergio, Esteban y Gonzalo.
- A la familia Grimoldi, por acompañarme con Merrell ya desde hace 8 años.
- A Javier Leggiero y por ende a Canteras Yaraví SA, por su confianza de siempre.
- A todos los que me alentaron en esta parada. Que fueron muchos y no me quiero olvidar de nadie.
- A Marcelo de Bernardis, por su buena onda y planificación de viaje exhaustiva.
- Finalmente a Analía , que banca con su paciencia mi amor por este deporte y un día del invierno pasado se le ocurrió tirar la pregunta que originó todo esto : “...Y si corrés en Malvinas ? “.... y a mi Sofí, que me llenó de vida.