



## INTEGRANDO LA SELECCIÓN, IBEROAMERICANO DE MARATÓN, BUENOS AIRES



### AGRADECIMIENTOS

Antes de comenzar con el relato de mis experiencias por las américas me gustaría dedicarle esta carrera a mi abuela del alma, que desde el cielo me dio fuerza para terminar, agradecer a todos por su apoyo y motivación comenzando por mi familia, Ezequiel por su compañía en bici, durante los interminables kilómetros de preparación, Alejandra, la mejor mujer y compañera del mundo, mis dos hermosas princesas Rocío y Sofía. Mi hermana Natalia, incondicional en todo momento, mis padres que sufren y viven las carreras como nadie. Mi fiel grupo de entrenamiento COLLADO RUNNERS, sin ellos no llegaría ni al km 30, son mis ídolos. Mis amigos Sonia del Rio y Sergio Piñol, que sin sus manos sería incapaz de poder soportar los entrenamientos sin lesiones, A Moisés y los productos **226 ERS Science For You**, mi querida familia Monín, gracias por su apoyo y por aguantarme en Mar del Plata, a mis compañeros del mejor club del mundo, el PUERTO DE ALICANTE, por su ánimo permanente, mi amigo Manu Méndez, de mis amigos más fieles, mis primas que me fueron a ver correr y a todos los que han colaborado a que a los 34 años todavía tenga la motivación, ilusión y las ganas de seguir corriendo, mil gracias.

### PREPARACION AL MARATÓN



La última semana de julio comencé a trotar nuevamente después de mis merecidos 7 días de descanso, trotes suaves en Suiza para adaptarme a la altura y al terreno, así transcurrieron las primeras 3, de las 11 semanas programadas como preparación al maratón, entre lagos, bosques, cascadas, ríos y una temperatura ideal. Una vez en Elche, con el calor abrazador, mi grupo se encargó de ayudarme a entrenar, quedando algunos por la mañana y otros entrenando por la tarde para acompañarme, en la tiradas largas intercalaban horarios para no dejarme solo en ningún momento. Semanas que iban desde los 170 a los 210 km, cada vez mejor y más rápido, gimnasia, pesas, cuestras....., la cosa no podía ir mejor y con excelentes sensaciones., Con el comienzo del trabajo al terminar mis vacaciones se complicó un poco ya que no, lograba recuperar del todo, pero solo me quedaban 5 semana, por lo que solo era cuestión de aguantar, a falta de 1 mes para el maratón, tuve una ruptura de fibras en el aductor derecho, trabajando los ritmo en una carrera de 10.000 mts. En principio no era nada pero ese descuido iba a marcar el destino del maratón. A partir de ahí fui incapaz de meter trabajos de calidad, ya que tenía recaídas permanentes, solo un test de 15 km que salió bien, después solo me limite a trotar hasta el día del viaje a Argentina.

## EN ARGENTINA



Bueno llego el día tan esperado contento por viajar y ver a mis seres queridos, decidí irme a Mar del Plata, el mejor lugar del mundo para entrenar por sus paisajes, infraestructura, gente y cercanía a Bueno aires. Algunos trastornos por el sueño pero en general me adapté bien, salvo a la primera semana de viento, frio y lluvia, el jueves programamos unos trabajos de 1000 mts. En la pista con el grupo de JM, pero en la serie n° 4 otra vez el aductor, me quería morir solo me quedaban 10 días y me había jodido feo, sigo con el trote lento, estoy hasta bol..... de tanto trotar, no me da nada de confianza para el maratón, rodajitos por la costa, el bosque y la laguna, paisajes increíbles, llevo varias semanas sin entrenar los ritmos de la competición, masajes, estiramiento, va mejorando pero noto que cuando aumento el ritmo se contrae nuevamente, por lo que decido trotar lento hasta el día del maratón, no podía hacer más, solo rogar que ese día la pierna aguantara.

## BUENOS AIRES Y SORPRESA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Jueves no duermo en toda la noche, tos, mocos y algo de fiebre, mil vueltas en la cama, frio calor sudores, una cagada!!!!!!!, pero amanece y cuando me quedo dormido, mi encantador y rompebolas amigo Manu me despierta a las 6:30 de una mañana con lluvia, viento y frio para ir a trotar, que trolo!!! 25 minutos y me paro no puedo respirar y la tos empeora. De ahí carretera y a Buenos Aires en coche.

Llega el viernes, y anticipando lo que sería un gran día, me reúno con la familia en Buenos Aires, mamá, papá, mi hermana y mi proyecto de sobrino/a porque está embarazada.





Después del maratón de Rotterdam y de la marca realizada, había quedado bien posicionado en el ranquin Argentino por lo que tenía alguna posibilidad de integrar el equipo argentino para el iberoamericano de maratón que coincidía con el maratón internacional de Buenos Aires. Luego de muchas idas y venidas me dicen que estoy de suplente, un palo gordo ya que me había hecho muchas ilusiones con ello, por lo que la organización del maratón me da un número de elite para participar, pero fuera del iberoamericano.

Una vez en el hotel coincido con la selección, la noche del viernes, ducha y a cenar, allí está el seleccionador que se sienta frente a mí dándome una bolsa con ropa, bárbaro un detalle, me viene bien para entrenar, le dije, era una equipación completa de Argentina, Es para que corras el domingo, yo lo mire con cara de poco amigos porque creí que me estaba jodiendo;!!!!!!!!!!!!!! y esas bromas no me gustan nada. **Estás en el equipo, ya está todo arreglado;!!!!!!!!!!!!!!** en ese momento sentí calor, frío, ganas de llorar, gritar, reír, no se una sensación indescriptible que jamás voy a olvidar, un golpe de moral, para mí eso era muy importante, era mi 3° participación con la selección, un broche de oro a mi carrera deportiva, 22 años de atletismo, disfrutando cada segundo de este deporte. Culminado en la selección y para colmo en un iberoamericano, tremendo y perfecto a la vez;!!!!!!! la consecuencia fue que esa noche no dormí, por la emoción y por la put..... Tos, a las 7 de la mañana del sábado trote por el estadio de River Plate y desayuno, feria del corredor, entrevistas, fotos y reunión con más familiares. Y a la cama, tarde de descanso, tele y concentración, a las 20 hs. Cena y a dormir porque toca madrugar para el domingo, duermo como un oso.



## EL MARATÓN

4:30 de la mañana, suena el despertador de Lalo Ríos, compañero de equipo que este año ya ha corrido en 2h.27`, compañero ideal de habitación, ve hasta la tele sin volumen para no molestar, bajamos a desayunar, lo típico, pan, mermelada, mantequilla, café con leche y un buen plato de pastas, solo tenían que ver la cara de mis compañeros cuando pusieron el plato sobre la mesa, nadie dijo nada, pero adivine el pensamiento con solo mirarlos, QUE ASCO, ESTE TIPO ESTA TARADO;iiiiiiiiiii les ofrecí, pero con cara de arcadas nadie acepto. Ducha de agua fría, para despejarme y a vestirme, nada de nervios es la ventaja que te da competir en Europa, al cabo de unos años uno tiene un doctorado en competencias y sabes cómo manejar cada situación, estoy tranquilo he entrenado tan bien (salvo el últimos mes) que me tengo confianza y estoy decidido a salir a buscar las 2h 27`, estoy contento me pongo mi camiseta de Argentina y a la Trafic que nos estaba esperando para llevarnos a la salida. Vamos con el tiempo justo pero bien, el chofer comienza a dar vueltas, una mujer que estaba con nosotros discute con él, todos opinan, por esta calle, no por la otra, o por esta, en fin, control policial nos paran y no dicen que no podemos seguir por allí que está cortado, les decimos que somos de la selección, el policía que era un hombre de enormes dimensiones (hacia los costados) producto de las innumerables toneladas de asado y cervezas que se había zampado en los últimos 10 años nos dice: Y a mí que me calienta que sean de la selección, NO pueden pasar, menos mal que somos Argentinos, que si no nos ejecutan allí mismo, varios de nosotros se acordaron desde su primos lejanos hasta la santa de su madre que no tiene la culpa de tener un hijo anormal y medio imbécil, todos nerviosos, pensamos en irnos trotando al circuito, solo quedan 50 minutos para la salida, llegamos, saltamos y vamos a cambiarnos, una tienda para los equipos nacionales, un montón de brasileros, chilenos, mexicanos, uruguayos, paraguayos, y que se yo de donde venían, saco cuentas y no entro ni de casualidad entre los 30 primeros, pero bueno yo a lo mío, me cambio, comienzo a calentar, me siento fatal, tos y más mocos, me cuesta respirar, pero no me duele nada y eso es bueno.



5 minutos, me voy a la salida, un abrazo a mis compañeros, me llama Manu que se ha cortado el pelo, parece un judío escapado de un campo de concentración, siento el viento de frente y salimos, salida fácil, sin problemas, estábamos separados del resto por lo que nadie se cruzó, me siento raro corriendo, adormecido, rápidamente veo a lalo que se pone al lado mío, se me hace raro, estoy acostumbrado a ver a Yimi a mi lado, 1° km 3`17" tranquilo vamos rápido, el viento pega fuerte, nos frenamos los 2 y el primer grupo comienza a alejarse con los otros 3 argentinos, nos quedamos solos, pensé que era momentáneo pero esa soledad duro 42 km. Me da la tos mientras corro, que cagada, no puedo respirar, veo el 2° km y de repente el aductor OTRA VEZ;iiiiiiiiiiiiiiii, no es posible, que mala suerte, me veo abandonado antes de hacer 3 km, me duele pero el dolor es puntual, cerca de la ingle, poco a poco se va pero quedo resentido, km 5, agua, pero poca, no tengo sed, que viento, me molesta, cuenta llevar el





ritmo, solo escupo tengo mocos y no puedo respirar, intento ser positivo, km 6 el aductor me pega otro pinchazo y esta vez se contrae todo, me duele al levantar la rodilla por lo que decidí achicar más la zancada, mejora algo, pero si sigue así seguro no termino, km 7 un perro, si un perro se cruza, lo esquivo, increíble me había aliviado que en Argentina están sueltos por todos lados, km 8 escucho a mi papá a lo lejos con su grito tan peculiar, normal..... Con tremendo vozarrón, mi hermana me pasa las sales y el gel, tomo poco, no tengo sed, sigo..... me encuentro mejor.



Obelisco y entramos al centro, mucha gente, todos lo mismo VAMOS ARGENTINA ¡¡¡¡¡¡, se me pone la piel de gallina cada vez que gritan eso, km 9 veo a Ana, esposa de Manu me grita y sonrío, parcial de 10 km, 34:55, perfecto vamos a ritmo de 1h 13:30 la media, subidas, bajadas, adoquín, curvas, quien mierda..... dijo que esto era llano???? Bien, me encuentro de maravilla, suelto, con fuerza y motivado, intento no pensar en la pierna que me molesta pero no va a más. 12,13, bien tiro yo, lalo 30 cm detrás y al lado, pegado, parece que ni respira, va megaconcentrado.



km 15 los km pasan muy rápidos 52:24" bien seguimos según lo planeado, agarro las sales con el gel que me habían dejado, me estalla el gel en la cara, no sé qué hice pero tengo pegoteado desde la frente hasta el cuello, las manos ni hablar, se me pegan los dedos, que asco, sigo tirando, vamos por la zona de la Boca, viento, más y más fuerte estamos cerca del río, por eso pega más, estadio de Boca (la



bombonera), las calles llenas de pozos, toca esquivar e ir en punta de pie, valla personajes, que caritas y que pelos, los que viiiii, pensé que llegaría corriendo descalzo, se gritaban y peleaban entre ellos, llego al puerto, un murallón de viento nos para en seco, parciales de 3:45 agacho la cabeza y empujo, nada perdemos tiempo, cada vez más, **media maratón 1:14:25** a la mierda no bajo ni de 2h 31, seguro se me va el tiempo en la 2° media, muscularmente voy resentido, no me veo con fuerza aunque aeróbicamente voy excelente, tiro, lalo al lado, más viento km 23 igual seguimos a 3:40 x km, que desastre un golpe a la moral, he entrenado mucho y estoy desperdiciando la posibilidad



Km 25 otra vez las sales, acompañadas de más viento, voy jodido y cada vez más lentos, me da la impresión que lalo se conforma con el ritmo, 27, 29, 30 mi compañero mira la camiseta en donde tenía pegado un listado con los tiempos de paso, que kilometro es me pregunta ???????? El 30, cambia y se pone a tirar como loco, a este qué carajo le pasa ?????? Ahora le agarra el apuro ?????? Km 33 10:23" el último 3000, me siento mejor a ese ritmo, sigue tirando, perfecto vamos bien, km 34 sé que voy a llegar, pero en mal tiempo, primeras bajas, el brasilero favorito, vomitando a un costado, jodetejiiiiii Uno menos, pienso, lo miro y sigo, me lleva en el aire pero voy bien, seguimos a 3:28", lastima lo de los kilómetros anteriores, me lamento estoy realmente bien para hacer marca, km 35, 36, otra baja, no sé qué país es pero tiene mala cara, esta abrazado a una valla para no caerse, entramos a Palermo, por fin veo algo de gente, que soledad comparada con las maratones de Europa, 37 veo a 4 niñas bailando la danza del vientre sin música, patético por la desolación, pero se agradece el entusiasmo de ellas, 38, entramos a un lago, que cada 100 mts exactos tiene un badén, subo, bajo, subo, bajo a quien se le ocurre meternos por ahí, es asqueroso y poco oportuno para meterlos en ese km, pinchazo en el gemelo derecho y cagamos, es grave!!!!!!!!!!!!!!!, bajo de golpe el ritmo, lalo se va, veo a 100 mts. Al otro Argentino Sergio, nada me jodo y aprieto los diente, sé que arriba si llego con ellos les gano, comienzo a descontar lo que he perdido, el gemelo se contrae del todo y baja por toda la planta del pie, no puedo apoyar, voy cojo, y muy cansado pero los tengo ahí, puedo ser el 3 argentino, es desesperante querer , luchar y no poder, estoy lúcido, me duele, km 39 los cuádriceps me explotan, ya es todo no solo el gemelo, he venido compensando todos estos km las diferente molestia que ahora voy jodido de todo, 40 que largos son estos kilómetros, siguen ahí, van igual de muertos que yo, pero avanzan un poco más, es una gran recta a meta, la calle es una U invertida, llevo un pie mucho más arriba que el otro y me duele más, ni miro el tiempo pero seguro ronda las 2h 32, siento que voy lento y corriendo desarmado, muevo más los brazos, solo quiero terminar, me pararía pero esta toda mi familia en meta, la tentación es enorme, después miro mi camiseta, tengo que llegar aunque sea por orgullo, km 41 por favor los cuádriceps están colapsados y el aductor se contrae del todo y tira, me arde, quema. Paso a uno de no sé qué país, va muerto, otro más de remera roja creo que es de Chile, va haciendo S, 500 mts. La gente alienta váyanse a cagar!!!!!!!!!!!! solo quiero llegar, solo faltan 400 mts. Me grita uno..... esos son los típicos comentarios pelotudos y desafortunados que más joden, 400 mts.





Es mucha distancia para mi estado o no ves cómo voyiiiiii, Va todo en cámara lenta menos el dolor, es intenso, por fin veo el reloj, bajo la vista no quiero mirar el tiempo 200 mts. La gente grita, Argentina!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! 100 mts. 2h:29:35 el reloj está mal, no puede ser, seguro que se les ha parado, veo que se mueve, no soy consciente de que voy a bajar otra vez de 2h:30, al parecer el último 10.000 ha sido bueno, llego....., que alivio, me paro en seco, puesto 15 en la general, con un tiempo de 2h 29:54, que dolor, pero puedo caminar, estoy contento pero desilusionado a la vez, estaba mucho mejor y he igualado marca, pero bueno me llevo algo más valioso que todo eso, una camiseta, una simple tela estampada color celeste y blanca, con un significado y valor incalculables, es la culminación, la cima de mi carrera deportiva, sé que soy un privilegiado por la vida que he llevado y por el deporte que hago, aunque también entiendo que nada sería posible sin la gente que me rodea, gracias a ellos.....

FABIAN

