

FABIAN CAMPANINI

Nutrición y Planificación Deportiva

www.suentrenador.com



SI, SE PUEDE!!!!

Aunque parezca un mensaje un tanto de campaña electoral americana, es lo primero que me vino a la cabeza cuando crucé la meta en la Avenida Foch de la 35ª edición del Maratón de París. Y es que no me considero una persona echa para correr por muchos motivos: constitución, técnica de carrera, nunca he tenido un fondo ni velocidad nada destacables, quizás lo único importante que poseo para practicar este deporte es algo de voluntad. Y como me ha dicho siempre mi padre;

“Hace más el que quiere que el que puede”

Mi ilusión, hace ahora prácticamente un año, era acabar una prueba de media maratón, y si fuera posible disfrutándola, vamos... con ganas de correr otra cuando la hubiese acabado. Ya tuve una experiencia negativa hace muchos años cuando corrí una media maratón en Elche, que me desanimó tanto que no volví a participar en una carrera hasta pasados más de 15 años. Conseguido el objetivo de acabar una media en condiciones, en el mes de septiembre de 2010, me planteo correr un maratón un poco inconscientemente, pero esa inconsciencia me lleva a inscribirme y reservar el vuelo y hotel para toda la familia en París. Ya no había vuelta atrás, y a partir de ese momento empieza el maratón y toda la preparación específica del mismo.



Los días previos:

Esos días, al menos en mi caso al ser la primera prueba de este tipo, todo son dudas: ¿podré acabarla?, ¿qué sentiré cuando llegue al temido muro?, ¿estoy comiendo lo que debo?, ¿debería comer más o menos?, ¿qué desayunar el día de la carrera?, y así una pregunta tras otra en la misma línea, en fin un calvario... Una vez pasado, recomendaría hacer una vida lo más normal posible en todos los sentidos, cuidando eso si la alimentación y la hidratación convenientemente.

El viaje:

El sábado 9 de abril a las 12:30 partimos desde Alicante a París toda la familia, llegamos sobre las 5 de la tarde mi mujer se fue al hotel con los niños, y yo me fui a recoger el dorsal a la feria del corredor, que estaba a las afueras de París, ya que la hora límite para poder recogerlo era las 8 de la tarde. Cuando llego me encuentro una cola kilométrica que en cierto modo me desanima y empieza la cabeza a hacer de las suyas, ¿podré recoger el dorsal?, ¿llegaré a tiempo?, ... Por suerte la cola avanzaba rápida y pude recoger el dorsal, previamente validado el certificado médico obligatorio. La feria del corredor me pareció gigantesca, teniendo en cuenta que la más grande que había visitado hasta la fecha era la de Santa Pola. Había de todo y de todas las marcas. Ungüentos y pócimas milagrosas de todo tipo que aseguraban ahuyentar al “hombre del mazo” durante la carrera, material técnico y menos técnico, música para correr, etc., etc., y he de decir que se veía a la gente comprando de todo pese a la crisis. También había una “Rice party”, a la cual entré y como iba solo decidí llevarme al hotel la cajita de arroz, el plátano y el agua, que entraba en el lote. Lo único que había comido hasta el momento era el desayuno, un bocadillo en el avión y una barrita energética en la cola de acceso a la Feria del Corredor. Así que estaba haciendo todo lo contrario de lo que debía hacer el día antes de un maratón: descansar, no estar de pie, hidratarme y cargar carbohidratos. Para postre cuando llego al hotel después de haber recogido al dorsal, mis hijos se comieron el arroz y el plátano que había traído de la Rice Party, sentía que mis reservas de glucógeno estaban en la reserva y que tenía que comer ya, y mucho, así que nos fuimos a una pizzería cercana al hotel y cenamos un gran plato de macarrones. Bueno parece que el depósito había salido de la reserva, vuelta a la tranquilidad... Dimos un pequeño paseo por los alrededores del hotel y vuelta a la habitación para preparar todo el equipo, el chip, colocar el dorsal para lo cual tuve que pedir imperdibles en la recepción del hotel (imaginaros como explicarle a un francés y en inglés lo que necesitaba), geles, etc., y a la cama, que mañana tenía que levantarme a las 6:00 am.

Por la mañana:

A las 6:00 am suena el despertador, me imagino que la noche anterior se suele dormir poco, pero en mi caso no dormí nada, me encontraba muy cansado.

Ducha rápida y me visto con el traje de faena, me sentía un poco como los toreros. Bajo a desayunar y en ese momento se empieza a percibir el ambiente del Maratón, una multitud de corredores preparándose el desayuno, cada uno con sus cosas, pero me llamó la atención uno que

debía ser, como en mi caso, su primer maratón y no sabía que desayunar, se iba fijando en lo que el resto de corredores cogíamos del bufete e iba cargando el plato. Imaginaros como acabó el plato, hasta arriba, tenía que mantener el equilibrio para que no desbordase. Fue un momento gracioso que sirvió para tranquilizar los nervios. Lo que me pregunto es como le fue en la prueba a este corredor, porque lo cierto es que los “depósitos de glucógeno” estarían a rebosar de gasolina súper.

El metro hacia los Campos Elíseos era un río de corredores de todos los países imaginables y en el que se respiraba el típico tufillo del Réflex o similar. Una vez en la zona de salida, localizo el cajón que tenía asignado cuando realicé la inscripción (3:45), y me siento en un bordillo a la espera de la salida bebiendo sorbos de agua unos 40 minutos.

Ya en carrera:

A la hora prevista 8:45 am y con unos 10-12 grados de temperatura se da salida a la carrera, tardo unos 6 minutos en pasar por el arco de salida, y es en ese momento cuando se empieza a trotar sin muchas aglomeraciones, pese a la cantidad de gente que hay, debido a la anchura de la vía. Eso permite ir cogiendo un ritmo de carrera desde el principio sin mayor problema, salvo en la plaza de la Bastilla, km 5, que se produce un pequeño aglomeramiento por un estrechamiento de la calzada que nos hace ir andando durante unos segundos, a partir de ese punto ya no hubo ningún tipo de retención y tuvimos vía libre para coger ritmo. Los kilómetros iban pasando y me costaba coger el ritmo, las piernas las tenía muy pesadas y me encontraba cansado, y ya empezaba a pensar que me iba a costar mucho abordar los últimos 10 kilómetros, pasaban los kilómetros y no encontraba mejoría. Fue justo al pasar por el arco de la media maratón cuando pensé de forma positiva que esto había que acabarlo, que había supuesto mucho esfuerzo, que mi familia estaba esperándome sobre el kilómetro 35 y tenía que al menos llegar a ese punto. Y recordé sobre todo uno de los entrenos de 30km que tuve que hacer solo, en un día lluvioso, con viento y un frío tremendo, ese fue realmente el entreno que me sirvió para prepararme más que físicamente mentalmente para el maratón. Parecerá una broma, pero a partir de este momento, desaparecieron molestias, me encontré suelto y eufórico por hacer lo que me había propuesto: acabar mi primer maratón. Y así fue, desde ese punto kilométrico 21,1 fue un disfrute continuo, incluso en los toboganes de los puentes del Sena con constantes subidas y bajadas con un desnivel considerable, (entre los kilómetros 27 al 30), en los que se veía multitud de corredores que caían irreversiblemente.

Los kilómetros, en teoría, más duros del maratón entre el 30 y el 42, se me pasaron muy rápidos debido a que sabía que mi familia estaba por allí y solo el hecho de ir buscándolos entre tanta gente me entretuvo y me mantenía alerta. Cuando llegué al kilómetro 34 ya vi al fondo de la calle a mis dos hijos y a mi mujer, lo cierto es que la emoción fue muy grande, y quizás en ese momento hice el top de pulsaciones de la carrera. Les di un beso me animaron a tirar adelante y si, sin querer ser presuntuoso, ya iba bien de fuerzas y de ánimos, a partir de aquí y hasta el final de la carrera se me pasó muy rápido pese a que el calor apretaba de forma considerable en torno a los 22 grados y con mucha humedad.

La entrada en meta es perfecta, te la encuentras al girar una curva por lo que no se hace pesado como ocurre en otras carreras que ves el cartel a lo lejos y no llegas nunca. La gente animaba durante toda la carrera, pero sobre todo el último kilómetro sin cesar. El hecho de llevar una camiseta con la bandera de España y mi nombre en el dorsal sirvió para que constantemente animaran “Allez la Spagna” “Allez Vicente” “Venga Vicente Vamos”... Fue emocionante.

Y por fin meta, ya había llegado, ya podía decir que había terminado un maratón, y además el de París.

El tiempo aunque es lo de menos en mi caso fue de 3:41:05, haciendo tanto la primera como la segunda media prácticamente en el mismo tiempo.

Hasta el minuto antes de iniciar la carrera me preguntaba ¿merece la pena el esfuerzo que voy a realizar?, después de todo tengo que decir que si lo merece. Aunque en cierto modo hubiera preferido que no me hubiese gustado por lo que supone sobre todo familiarmente. Pero esto tiene algo de mágico, de reto personal, de emociones, de momentos, de encuentros... que no puedes olvidar y que te hacen plantearte nuevos objetivos.



En cuanto a la carrera en sí;

- Organización: Desde mi punto de vista perfecta, quizás lo peor fueron las colas de la feria del corredor para recoger el dorsal, y la salida del recinto después de la llegada a meta en la que hubo mucha aglomeración tanto de corredores como de familiares. Todo el personal de la organización impecable y muy agradable animando en todo momento.
- Recorrido: un 10, tanto la parte monumental como la de los parques de la zona norte y sur del recorrido. Prácticamente cada 2 kilómetros había algún tipo de animación que ayudaban a distraerte un poco.
- Altimetría: Aunque asusta un poco cuando la analizas desde la web de la carrera, no es para tanto, quizás los toboganes de los túneles del Sena pueden ser algo más duros pero no es para tanto.
- Avituallamiento: Muy completo, agua, naranjas, plátanos, pasas, coco, en todos los avituallamientos cada 5 km, en el kilómetro 34 un puesto de Powerade y cada 6-7 kilómetros agua para refrescarte con la esponja y rociadores de agua. Ojo la esponja te la dan cuando recoges el dorsal y tienes que acordarte de llevártela a la carrera.

Recomendaciones:

- El objetivo de un maratón para un popular es **disfrutarlo** independientemente de conseguir una marca, para ello hay que acabarlo relativamente entero, y eso requiere prepararse muy bien y a conciencia.

Agradecimientos:

Tengo que agradecerle en primer lugar a mi familia (mi mujer y mis hijos) todo el apoyo sincero que he recibido de ellos, y todo lo que se han sacrificado por mi. Me estoy acordando de todos los carteles de ánimo que mis hijos colocaron por toda la habitación, hasta en el aseo, que me encontré cuando llegué al hotel.

“Papa eres el mejor”, “Tu primer maratón, eres un campeón”....

La verdad es que no tuve palabras, solo emociones.

A Fabián por su apoyo y consejos, y por ser tan preciso y eficaz con su trabajo, no es fácil en estos tiempos encontrarse a gente profesional que hace bien su trabajo y que sobre todo disfrute con lo que hace.

Y AHORA A PENSAR EN EL SIGUIENTE OBJETIVO.

