

Deseo compartir con mis amigos de Club de Atletismo Media Legua Baena mis impresiones como corredor veterano por edad, pero alevín en la práctica, por los doce años que llevo entrenando y participando en pruebas de fondo. Mis impresiones no pretenden enseñar sino aportar experiencias a todos “ Los Mediasleguas “ que corren o piensan correr maratones.

1ª PARTE:

“ PREPARADOS “

Atrás quedaron los entrenamientos intensivos de calidad, imprescindibles en la mejora de ritmo y rebaja de pulsaciones para las carreras de principios de temporada.

La Media Maratón de Córdoba supone el primer hito importante, en que cada “Medialegua“ comprueba su puesta a punto. Pero, no es fácil ni cómodo; conseguirlo requiere esfuerzo, y con voluntad, se consigue todo.

Una tarde, y otra, y otra; y las mañanas de los sábados, siempre. A veces con mucho frío, otras lloviendo, y siempre con ganas, salimos a entrenar series o resistencia, según figura en nuestro programa. Cansado, pero feliz y aliviado te sientes, cuando estiras dolorido, aunque gratificado y satisfecho, antes de la relajante ducha y, a veces, el tonificante masaje.

La carrera de fondo es una prueba del atletismo aeróbico, que nos distiende psicofísicamente, hasta convertirse en necesidad solicitada por cuerpo y mente, para cumplir con ánimo plácido y firme el desempeño de nuestro trabajo cotidiano.

A los que tenemos estos hábitos deportivos nos parece increíble que haya quien dice: “ Si yo tuviera tiempo...” Todos lo tenemos; es cuestión de buscar el momento y hacerlo ineludible, antes de que lo tengamos que hacer por prescripción facultativa.

Series, cuestas y fondo, nos han proporcionado un nivel que debemos conocer, para saber, no sólo qué nos gusta más o nos sentimos mejor, sino también nuestra capacidad más o menos apta, para carreras de medio fondo (8 ó 10 Kms), de resistencia o superfondo (20 ó más Kms), o de campo a través.

“ Los jóvenes veteranos “, que necesitamos 7 u 8 Kms para calentar, disfrutamos mucho más en pruebas largas, que no son explosivas. En pruebas de 10 Kms o menos, y entrenando series, se sufre mucho más, aunque sea positivo para mejorar, ir a veces, “ colgado “ de ritmo y pulsaciones.

Tras Córdoba, declina temporalmente la preparación intensiva, y mantenemos las salidas largas entre los 15 y los 20 kilómetros.

2ª PARTE:

“ LISTOS “

Llega La Navidad, y para evitar “el engorde del ganao” a base de polvorones y mazapanes, seguimos entrenando duro. Las visitas al manantial de Marbella son frecuentes, y los dos encuentros de “ Mediasleguas ” en la vía verde de la Estación de Luque, suponen aligerar el peso de los excesos navideños, para recuperarlo enseguida con magníficos huevos fritos, beicon plancha y cerveza reconstituyente, en casa de nuestro buen compañero y amigo Vicente Cubero. Pasada la fiesta de Reyes Magos y vueltos a la rutina, retomamos de nuevo nuestro programa de instrucción.

Ya no hay vuelta atrás; un buen número de atletas hemos decidido correr maratón. De no haber sido así, hubiéramos vuelto a las series en pista, para recuperar nuestro ritmo cardiorrespiratorio y de piernas, con vistas a marcar nuestros habituales tiempos en las medias maratones de Puente Genil y Málaga; pero esos no son objetivos de esta temporada.

Decidida nuestra participación en “ La Maratón de la Roma Imperial “ el 18 de Marzo, al esfuerzo físico ha de acompañarlo algo muy importante: “concentración, fortaleza mental, capacidad de sufrimiento y superación en los días de debilidad física y síquica“. Un espíritu fuerte es capaz de sobreponerse al cansancio corporal y al agotamiento anímico. Por eso correr maratón es tan complejo; no debemos tener miedo, pero sí mucho respeto a los “ 42.195 metros “. Aunque la preparación sea adecuada, debemos controlar nuestros impulsos, nuestros deseos de correr más rápido; la mente dominará nuestras ansias, la razón refrenará a nuestro intrépido corazón.

A finales de Enero, en las salidas de los sábados logramos superar los 28 Kms; a finales de Febrero, Rafa y Pablo, y a primeros de Marzo, Pelagio Senior y Junior, la progresión nos condujo a una marcha de 35 Kms, que consideramos distancia máxima para preparar maratón, y en la que se lesionó nuestro amigo Rafa. Durante la semana entrenamos haciendo series largas, de tres a cinco kilómetros, o carrera continua entre 70 y 90 minutos. La “prueba de fuego” Pela Junior y yo, la hicimos el 3 de Marzo; 36 Kms en 3h, 8', 30", lo que supondría un tiempo por debajo de 3h 45' en la maratón, además terminando con muy buenas sensaciones.

En las últimas semanas redujimos la cantidad; la resistencia la hemos conseguido con momentos de tremenda fatiga, pero ahí tiene que aparecer el tesón, la voluntad férrea y la energía síquica para seguir adelante. Ahora alternamos entrenos de medio fondo, con series cortas no muy rápidas que estimulen nuestras piernas. El los últimos días, el mejor entreno es el descanso y la recarga de carbohidratos, glucosa y sales minerales. Hemos hecho lo que debíamos hacer, y con suerte, lo conseguiremos.

3ª PARTE:

“ YA “

“ ALEA IACTA EST= LA SUERTE ESTÁ ECHADA “

Para algunos es la primera, para todos la más importante, **“ROMA“; no podemos fallar.**

Muy temprano repostamos combustible, **“Gasoil”**, por supuesto; la carrera es larga, y nuestro motor, **“Diesel”**. Plátano, miel, carne membrillo, uvas pasas, pan de higos, barritas, mazapán y bebida isotónica. Vaselina en las zonas de rozamiento, pulsómetro, visera, muñequera y geles energéticos.

Ya en **El Coliseo** en la zona de salida, entre el ingente **“mare magnum“**, perdimos a muchos mediasleguas. **“Ave Caesar, morituri te salutant”**. Pero no iba a ser así, porque: **“Dei facientes adiuvant”**(Los dioses protegen a quien entrena). **Pistoletazo**; tardamos 4', 20", en llegar a la **“exitus”**= salida. Demasiado atrás, junto a los globos de 5h, 30', en torno a la posición 10.500. La multitud nos impedía ir cogiendo nuestro ritmo. Los cinco primeros kilómetros corrimos por las aceras para evitar al pelotón; adelantamos a unos tres mil para situarnos hacia el 7.500.

Ya casi podíamos correr. Es un momento clave. La carrera tira de ti, te arrastra, te enciende, y entonces, en lugar de dejarte llevar, controla, sé conservador, y superarás no sólo el muro del kilómetro 34, sino que alcanzarás la victoria a pesar del brutal desgaste. La adrenalina nos excita, nos espolea; regula tu ritmo, vigila tus pulsaciones. Nuestro ritmo era bueno, quizás algo conservador, pero mejor así. **“Fama necat virum”** (La ambición mata al hombre); y no queremos que nos ocurra.

Pasado El Vaticano y llegados a la media maratón en 1 h, 56', ya habíamos adelantado a otros mil corredores. Mejor adelantar a que te adelanten, señal de buenas sensaciones físicas y síquicas. Llega el momento de la verdad, **“El Muro “, Km 34, Plaza Navona.** Hay que demostrar que somos: **“Altius, citius, fortius”** (Enormes, esforzados, hercúleos).

Durante toda la carrera fuimos hidratándonos con agua e isotónica, y en este momento, cuando ya no te quedan hidratos de carbono, ni glucosa, cuando el oxígeno apenas llega a los músculos, tomamos un gel energético y un poquito de agua, que nos producen un efecto, quizás más síquico que físico, para seguir adelante.

“Vía del Corso, Plaza del Pueblo, Plaza de España, Fontana de Trevi. Km 38”. ; **Vamos Pablo ! “Vade mecum”**(Camina conmigo). Mi **“Alter ego”** de tantos entrenos, carreras, sufrimientos y disfrutes, prefirió no forzar en la dura y ondulada parte final. Nuestro objetivo, cumplido; llegar bien, casi sobrados, por debajo de las cuatro horas, en los puestos **4.684 y 4.851**, respectivamente, de los **12.500** que conseguimos gloriosamente llegar al final. Habíamos superado en los últimos doce kilómetros a otros 1.200 corredores.

La meta en **“Los Foros Imperiales”** suponía la victoria; como dijera Filípides hace 2.500 años: **“ NENIKÉKAMEN “** (HEMOS VENCIDO). Aquél soldado cayó desvanecido y murió. **“ Los Mediasleguas “** esforzados y valientes, todos culminamos exultantes la hazaña, aunque algunos con la sensación de poder mejorar, y otros con la de sacarse la espina, al haberse dejado llevar por un ritmo quizás demasiado exigente para la distancia. Si ése fue el error, **“Errando discitur”** (Se aprende, equivocándose). La próxima, dominaremos nuestro ímpetu.

El año que viene, ¿dónde?. **París, Praga...** Pronto llegará el descanso, imprescindible para recuperar y evitar lesiones en este tiempo frecuentes por la sobrecarga acumulada. Al final de los rigores estivales reanudaremos con ilusión y constancia la nueva temporada. Que nadie crea imposible la aventura de correr un maratón, pues:

“ ATHLETAE CULTUS NEMO NISI STULTUS SPERNIT “

“ EL CUIDADO DEL ATLETA NADIE LO DESPRECIA SINO EL NECIO “