

Hola, amigos, muy buenas.

Lo de correr alguna vez la de Nueva York es algo que supongo que todos los maratonianos, o pseudomaratonianos, o corredorcillos de tres al cuarto, o lo que coño quiera que seamos (no es plan de empezar ya a polemizar en el primer párrafo) nos hemos planteado alguna vez.

En mi caso se podría decir que la decisión se tomó en enero, pero vaya, durante los primeros meses del año mi cabeza estuvo dedicada sólo a Ronda, o sea que podemos situar el inicio de esta bonita historia hacia final de Mayo, dos semanitas después de los 101, convenientemente descansado, mentalizado, con las pilas bien cargadas y la moral por las nubes para afrontar un nuevo reto.

Felipem se ha encargado en estos últimos cinco meses de la planificación de los entrenamientos, en todo momento he tenido la sensación de que sabía perfectamente lo que hacía, todo tenía un porqué, estaba en buenas manos. Cuestión distinta sería si su trabajo, su planificación, sus entrenamientos, no hubiesen merecido un "atleta" un poco más, digamos, serio, responsable, que yo. Pero bueno, tampoco es ese ahora el debate. La cuestión es que, a nuestra manera, nos hemos ido entendiendo, que he tratado de cumplir los planes en la medida de lo posible y que mi estado de forma unos días antes de la carrera era razonablemente bueno, ciertamente mucho mejor que en ninguna de las últimas seis o siete maratones, yo creo que desde Ronda 2005 no había estado tan bien como estaba hace unos días.

Con fases de descarga y recuperación cada dos o tres semanas, con cuatro días de entrenamiento semanal al principio, cinco al final, con series progresivamente más largas cada vez, siempre a ritmos más o menos cómodos, próximas al ritmo buscado para el día de la carrera, si es que alguna vez llegamos a buscar alguno. Y sin que las tiradas largas fuesen realmente muy largas, más bien tirando a cortas, para lo que hasta ahora eran mis costumbres. He sacado muy interesantes conclusiones. No se si en el futuro prepararemos otro juntos, quizá sí, si es que a Felipe le quedan ganas, en todo caso, para mi ha sido, como digo, una experiencia muy enriquecedora. Una vez más, muchas gracias, amigo.

Por resumir los antecedentes, que se supone que de lo que se trata de hablar es de la carrera, diré que junio y julio iban bien, que en agosto me puse gordo gordísimo, haciendo el golfo, comiendo y bebiendo a discreción y que eso, el peso, el sobrepeso, en mi caso es , con gran diferencia, el factor determinante de correr mejor o peor. Y aunque entre septiembre y octubre hice un considerable esfuerzo por bajar de peso, de unos 90kg. a final de agosto llegué a bajar hasta los 77kg. a diez días de la carrera, no fue, ni de coña, suficiente. La última semana tampoco ayudó, precisamente, entre nervios, compromisos, amigos argentinos de visita y las comidas y cenas ya de viaje desde el miércoles hasta el domingo, a ojo de buen cubero yo calculo que debí correr sobre 80kg. A todas luces excesivos, pero bueno, son los que hay, o, mejor dicho, los que había el domingo pasado, de esta semana ya ni hablamos.

Pues eso, con unos 80 kilos y toneladas de ilusión nos fuimos para allí. Llegamos el jueves, al apartamento, nos instalamos y, como primera gestión, a la feria del corredor, a por el dorsal y la bolsa de corredor (muy chula la camiseta técnica, de manga larga, por cierto) y a inscribir a los nanos en la carrera del sábado. Luego un paseito por el barrio, cena y a dormir que entre vuelos y cambios horarios estamos todos molidos.

El viernes, nada más levantarme, me bajo a Central Park, para un rodajito de media hora. Espectacular, aunque solo fuese por ese entrenamiento ya valdría la

pena el viaje, qué pasada de ambiente, cientos y cientos de corredores por todas partes, de nuevo sentí esa sensación que tanto me gusta de pertenecer a un grupo, a una comunidad internacional de corredores, de gente libre, sin barreras, sana, que solo necesita un parque y unas zapatillas para a las siete de la mañana, con el fresquito, empezar el día sintiéndose bien. El resto del día lo dedicamos al turismo a tope, en familia, más que nada para ir preparando las piernas. Estatua de la Libertad, Ellis Island, Chinatown, Little Italy, Estación Central y 5ª Avenida hasta casita.

El sábado lo comencé disfrutando con Pepe y Macarena de la Carrera de la Amistad. Previa quedada con un montón de foristas, seguro que me dejo alguno, disculpad, recuerdo a Felipe Ortiz, Nurmi, Eyrinn, El Cid, Frasi, Volcan, hasta Kamax apareció, pero de paisano, sólo a hacer fotos, él no corrió. La carrerita es divertida como pocas, hay un ambientazo, miles y miles de corredores de todos los países, con sus banderas, disfrazados, es como una inmensa San Silvestre, pero sin Papás Noël. Los niños y yo, los tres con la equipación de Correr x Correr, trotando suavemente, al tran tran nos hicimos los seis kilómetros sin que Macarena necesitase parar a andar, Pepe tampoco, claro, pero para ella fue todo un triunfo hacerla entera corriendo. No se si os podríais imaginar la entrada en meta, los tres de la mano, no sé, haced un esfuercillo imaginativo, que vale la pena. Cuando volvamos a pasar, que antes o después en esta vida habrá que volver a pasar, si Dios quiere, por la ONU, o por la 42 St., o por la 6ª Av., o la 59St. Hasta Columbus Circle, o por Central Park West, ya nunca más serán simples calles o avenidas, no, serán, para siempre, el eterno escenario de la carrera en que mis niños empezaron, de la mano de su padre, a entender lo de la A M I S T A D. La Maratón da más o menos igual, pero macho, la pachanga esa de la Amistad, ¡vaya tela!. Desayuno en casa y a las diez nos recogen para un Tour de Contrastes, o sea, Catedral de A´dam, Universidad de Columbia, Harlem, paseito, Bronx, Barrio Judío (curiosísimo en sábado, todos de gala, con unos gorros y trajes ciertamente llamativos), puente de Brooklyn, paseito, fotos y a la comida del grupo de 10 de 1000. Felipe Ortiz había tenido el detalle de ofrecerme compartir con ellos la comida del sábado, estupendo ambiente, en mi mesa un par de maratonianos ya curtidos en mil batallas (Albert y Rafa) y una debutante, Montse, la mujer de Albert, qué envidia, qué recuerdos me trae de la primera vez...Nos pasamos media comida hablando de triatlones, Ironman, sueños y proyectos. Espero que os fuese muy bien a todos, fue un placer. Posterior paseo por Times Square, Broadway, Central Park y ya de noche, llegamos a casita para una cena de la pasta en familia de lo más agradable.

El domingo, día grande, me levanto a las cinco para el primer desayuno, en casita, fruta a discreción. A las 5:45 estoy en el Hotel de Pineda para coger el bus hasta la salida, tras un rato esperando en que Canal Sur filma desde todos los ángulos posible la sudadera de las grandes ocasiones, la de Ronda 2005, por fin salimos en bus hacia Staten Island. ¿Todo esto hay que hacerlo luego corriendo? ¡¡Está lejos de cojones!!

A las siete, más o menos, ya estamos allí. De nuevo esa sensación del viernes, la de pertenecer a un colectivo especial, me embriaga. Alemanes, ingleses, holandeses, franceses, italianos, chinos, coreanos, japoneses, mexicanos, irlandeses, venezolanos, gente de todo el mundo, de verdad de todo el mundo, estamos todos allí, con una misma ilusión. La ilusión se nota, se siente, está a flor de piel, no es un sitio normal donde simplemente hay mucha gente normal, no, es un sitio donde hay sensaciones, emociones, sueños en tal concentración que si uno se sienta, apoya la espalda en un árbol y cierra los ojos los percibe, los puede casi respirar hasta que una chica de Salamanca, a la vista de la sudadera le despierta con las originales preguntas de "¿tú de dónde eres, no serás legionario?".

Para nada se me hacen largas las tres horas de espera, disfruto de la fiesta, del



Gente animando hay la que queráis, a ambos lados, miles y miles de personas, la fiesta es total. La organización dice que hay dos millones de personas, hombre, tantos no caben, eso supondría 24 personas en todos y cada uno de los metros lineales de acera, tantos no caben por metro (en algunos sitios, 1ª Av., por ejemplo, sí, pero no en toda la carrera), pero bueno, unos cuantos cientos de miles, desde luego sí había. Y ruido meten como dos millones, eso es seguro. Hay también mucha gente en los pisos, asomados a los balcones, gente en las escaleras de emergencia, esas típicas de NY, gente por todas partes. Todos con carteles, pancartas, che, es complicado de describir, pero, desde luego emocionante es mucho. Por comparar, la otra de las que he corrido que se podría comparar sería Berlín, pues en NY me parece que había, quizá, menos bandas de música, menos voluntarios, menos "organización", menos dinero metido en la carrera para animación, pero más gente, más ruido, más fiesta, más algarabía, se ve que los americanos son más escandalosos que los alemanes a la hora de animar. En todo caso, cualquiera de las dos es una pasada.

¿Dónde andábamos? Ah, sí, en la Av. de Brooklin, por el lado de las mujeres, rodeado de ellas por todas partes y con el menda del globito siempre delante, diez o quince metros por delante pero por los carriles de la derecha. Y a ritmo, son esos kilómetros, esas millas en que vas solo, sin esfuerzo, las pulsaciones estabilizadas sobre 157/159, cómodo, todo bien. Disfrutando como un enano.

A la altura de la milla 8 hay, ahora sí, un gentío indescriptible, durante dos millas, más o menos, no cabe un alfiler en las aceras (y son anchas de narices), que barbaridad, qué forma de gritar, se siente uno importante, uyyyy, algo raro pasa, a ver, no entiendo nada, uyyy, los azules, los míos desde la salida, siguen recto, es la última vez que veo al del globito, pero no porque yo me quede, no, de hecho le llevaba a un tiro de piedra hacía ya mucho rato, lo que sucede es que a las mujeres, que habían salido desde otro sitio, y a esas alturas se ve que llevaban unos 300/400m. menos (y a PEPO, por gilipollas, por cambiarse de circuito) les hacen dar un pequeño rodeo, alrededor de una especie de iglesia, pasada la cual, milla 9, ya se unen todos los recorridos. Con la sorpresa de que cuando vuelvo, eso sí, muy bien acompañado, rodeado de chicas de todo el mundo, a "mi recorrido" he hecho casi medio kilómetro extra y el globo que tengo al lado es ahora el de las 3:50.

Las siguientes tres millas, entre la 9 y la 12, por Queens, voy entre los dos globos, el de 3:50 va "un-poco-demasiado-lento-sí-pero-no-no-me-acabo-de-ver-con-esta-gente" para todo un pedazo de maratoniano como yo (sí, cuando yo digo que soy gilipollas...), me voy hacia delante, a ver si aun consigo llegar a ver "al mío".

Y ahí nos vamos acercando, poco a poco, al final de lo rápido, que no de lo bueno, lo bueno está aun casi todo por llegar.

Llego al puente de Queensborouhg. La subidita es criminal. Al principio de la subida está la media maratón, si no recuerdo mal la paso en 1h.51´, o algo así, pero me noto muy cansado, puede que fuese el cansancio de la subida, pero me sentí ya mal en esa subida. Las millas ya no salen a 8´30´´/8´45´´ como las últimas nueve o diez, la de la subida se me va a 9´50´´, uff, trato de regular en la bajada del puente, de recuperar las buenas sensaciones, de engañarme pensando que era todo pasajero, además, tras la bajada está Manhattan, lo que quiere decir, muuuuuuchísima gente, las aceras abarrotadas, espero que mi madre, Mar y los niños hayan podido llegar hasta la esquina acordada, la de la 60th St. con la Primera Av.,. Con esos pensamientos (y la bajadita, claro) la milla se queda un pelín por debajo de 9, bueno, no está tan mal la cosa.

Entro en la Primera Avenida, es anchísima, yo me pongo por la izquierda, buscando a mi familia dudo de que entre tantísimo público nos veamos y, de repente, como un paso de Semana Santa, por encima de todas las cabezas, en lo alto, sobresaliendo de todo el mundo, mi Macarena Niña, a quien su madre (un beso cariñoso, no sabrás nunca bastante cuánto te lo agradecí) había subido y sostenía sobre sus hombros para que, ya que los demás no podrían verme, tal era la multitud, al menos la niña sí. El momento, la visión, es de los más intensos que recuerdo, me voy hacia ella, según voy llegando empiezo a "tirarle" besos con la mano, "para Mamá", "para la abuelita", "para Pepe", muchos besitos, ella me los devuelve todos, con una cara de felicidad que no le cabe más y los americanos de debajo, los del público, quiero decir, todos los de la acera, que por unos instantes dejan de mirar la carrera y solo miran a un padre y su niña que como dos tontos están lanzándose besitos, y se ve que no están acostumbrados a ver esas cosas, porque gritan, y jalean, y se emocionan, y nos dicen de todo, y si eso no es felicidad en estado puro que venga Dios y lo vea.

De la paradita salgo crecido, espiritualmente muy crecido, pero cansado de cojones. Me pongo por el centro de la Primera y empiezo a echar cuentas, me cuesta un mundo seguir a un ritmo medio decente. No recuerdo ahora muy bien los tiempos, pero la historia, al terminar la milla 16 era que si hacía las diez que quedaban a 9 bajaba de 3h.50, si las hacía a 9´30´´ bajaba de 3´h.56´´ (segunda mejor marca personal) e, incluso, haciéndolas a 10´ aun bajaba de 4 horas.

Todavía hago dos millas sobre 9´30´´, pero la tercera se me va a 9´59´´. La puta Avenida no tiene un metro llano, de hecho la maratón no penséis que tiene muchos, entre puentes, toboganes y cuestras, la verdad, es más durilla de lo que uno se imaginaba.

Me quedan siete millas y no me veo capaz de hacerlas a 10´. El otro día leí a Dragón diferenciar entre muro de glucógeno y muro muscular, bueno, para no discutir llevo cargaditos los dos, los cuádriceps me duelen, me noto cansadísimo, vacío, empiezo a pensar en Donosti, que si total que más te da esto, aquello, nano, venga, bueno, que si a ver si no te va a quedar nada de calderilla, ya sabéis, todas esas cosas que se piensan cuando el coco sabe más de lo que debería y ya no se deja engañar así como así.

Resumiendo, que hasta aquí hemos llegado. Me rindo, tiro la toalla, decido que es exactamente lo mismo "4-y-poco" que "4-y-un-poco-más" y camino, despacito, saboreando el placer de saber que dentro de nada voy a terminar otra maratón.

De ahí a meta, pues eso, un par de minutitos por milla andando, el resto al tran tran, tratando de sufrir lo menos posible.

A destacar, los calambres de las últimas dos millas, hacía mucho tiempo que no me daban calambres, bueno, fue al final, no pasa nada.

Y, sobre todo, la inmensa alegría de volver a ver a los míos, ahora sí, a todos, mi madre, Mar y los nanos en la curva de salida de Central Park, 5ª Av. con la 60, a falta de una milla para meta. Hoy, comiendo en casa de mi madre, he visto fotos del momento, a ver si os escaneo alguna y la colgamos, se me ve muy feliz. Lo estaba, abrazando a Mar, dándole el beso que le debía desde lo de la milla 16 cuando subió a la niña a hombros hasta mi llegada (si lo sé corro más), y los yankees venga a animarme, venga gritos, venga fotos, venga lío, como si no hubiesen visto nunca a un padre flipar en colores por encontrarse a las cuatro personas que más quiere de este mundo en la curva de la última milla de la M.M.M.

La entrada a Central park, ya en Columbus Circle, inenarrable. Y los quinientos

metros hasta la meta muy felices, muy satisfecho, de haber vuelto a hacerlo. Alguna vez debí escribir, al inicio de este tema, que el objetivo, en el fondo, era correr a gusto, disfrutar y ser feliz. Pues ese, amigos, tened por seguro que se ha cumplido al 100%.

Gracias a todos.

Gracias felipem.

P.S.: Nos vemos en Donosti. En realidad no se trata de un nuevo camino, no es un nuevo deseo, no, voy tan sólo a beberme una botellita de champagne con los Pajaros Locos en el Cenador de Amos y celebrar un poco todo esto. Lo que pasa es que con la calderilla que quedó de NY quieren que corramos otra vez los 42195. Veremos que se puede hacer.