

BANK OF AMERICA CHICAGO MARATHON

October 11, 2009

Ya ha pasado algún tiempo, quizás demasiado, pero ahora las cosas las puedo ver de otra manera, y solo recordar lo que realmente es importante de esta Bank of América Chicago Marathon, y no cometer los errores en la próxima. En fin es el momento de reiniciar mis entrenos para la próxima, la Marató de Barcelona 2010, pero esto es agua de otro cantar.

Chicago, la 3ª ciudad más grande de los Estados Unidos, después de Nueva York y Los Angeles. Con más de 2,5 millones de habitantes. También conocida por la "Ciudad del Viento" y "la Ciudad del por si acaso" (por si acaso hace viento, por si acaso llueve, por si hace frio, etc.), ciudad bañada por el mar de agua dulce que es el lago Michigan, también es la ciudad de Al capone, de los Bulls de Michael Jordan, y como de Barak Obama.

El viaje hacia el maratón de Chicago, comenzó justo el 1 de Marzo de 2009, como no en otra maratón, a cinco minutos de la salida de la Marató de Barcelona. Juan del RUA y de Corredors.cat me comenta la posibilidad de ir a esta carrera.

En cinco días tengo la inscripción hecha y comienzo las gestiones para el "corral" de salida, que corresponde con mi tiempo de maratón en el ultimo año, (3h09'52" en 2008 y 3h09' 06" en 2009 los dos en Barcelona). Ahora comprendo la importancia de los diplomas en las maratones, los americanos lo llaman "FINISHER CERTIFICATE", este es el único documento valido para poder acreditar una marca para la Marathon de Boston y en las "WORLD MARATHON MAJORS" (Boston, Londres, Berlín, Chicago y Nueva York). Mi primera sorpresa es que a los 10 días me confirman el "corral A". Esto quiere decir que después de la elite (Wanjiru y demás atletas de nivel mundial) y del top 100 (atletas con marca acreditada entre 2h20' y 2h40'), saldré yo.

En Abril ya con el grupo mas o menos concretado, comenzamos la carrera para buscar hotel y vuelos, esto si que fue una carrera de velocidad, pues en Chicago para el fin de semana de la prueba se cuelga el cartel de completo. Para mediados de mes ya tenemos todos los trámites hechos. A seis meses vista solo me queda entrenar, o mejor dicho terminar una temporada, descansar y comenzar de nuevo en pleno verano.

Seis meses pasan lo rápido que el tiempo quiere que pasen. Así sin darme cuenta ya estoy en 1 de Julio en camiseta de tirantes, pantalón corto, zapatillas y un plan de entreno de 15 semanas. El plan incluye la Cursa de Ripollet 10 km, la Mitja de Sabadell y la Cursa de la Mercé, como ultimo test antes de los 42,195 km.

Posiblemente lo más duro ha sido el entrenar con calor que este año a sido mucho, siempre buscando la sombra, entrenar al final de la tarde o de noche, según la ocasión, soportar el calor que desprende las paredes del Parc del Besos y la fastidiosa humedad relativa, que casualmente este verano, que raro, a sido altísima. También estar zapateando solo, el tío que solo corre.

También pasé algún mal momento como por ejemplo, cuando una cadenita, que no levantaba un palmo del suelo, se me resistió en un rodaje por Collserola, ahora sé por que no me dedico a los obstáculos, consecuencia un esguince en las costillas del lado izquierdo. Esto condiciona mis entrenos, pero no paro más de 4 días. En mi primer rodaje largo a causa de la humedad me hundí en la miseria, aquella tarde llegué a casa a las 10,30 de la noche, desde las 7,15 de la tarde que empecé. Todavía no se me olvida a la gente en la playa de la Marbella y del Bogatell de fiesta, y yo ahí siendo un tirano con las zapatillas.

Pero no todo fueron penurias, si no fuese mejorado no habría llegado al final, el Grant Park. Mi segunda tirada larga, el mejor entreno, con buenas sensaciones, todo fue perfecto, con buena compañía Andrea, Carlos, Paco y Toni, que me asistieron desde sus bicicletas de la mejor manera, no me faltó de nada durante los 35 km.

Llegué al mes de Septiembre, y la primera prueba la Cursa de Ripollet, perfecta, la Mitja de Sabadell, la clavo con lo pensado. A tres semanas de la Marató, me resfrió, esto hace que la Cursa de la Mercé, "el gran

test", no acabe todo lo bien que me hubiese gustado y se queda en 39'50". Y lo peor es que no me recupero en el transcurso de la semana

Con los ánimos por los suelos, no tengo buenas sensaciones, la ultima tirada larga a 15 días, todavía me siembra mas dudas, ni las palabras de animo de Enric, que me acompaña, consiguen sacarme de mi mal de dudas, "todo el verano. . ., para ahora a dos semanas estar peor que al principio".

Tomo la decisión de poner todas las medidas para superar la crisis negativa. Dos visitas al milagroso fisio de Viladecans, me devuelven la ilusión. "Que manos tiene el tío". Y el test a 10 del día D 1.000 - 2.000 - 3.000 - 2.000 - 1.000 metros me dan de nuevo los pensamientos alegres, de hacer algo grande. Con estas dificultades en los últimos momentos de la preparación, me planteo objetivos conservadores 3h10' - 3h15' o en el mejor de los casos hacer la marca de la Marató de Barcelona de este año 3h09'06".

Salimos el viernes 9 de Barcelona hacia Chicago vía Madrid. A la llegada a la Ciudad del Viento nos encontramos con una tarde fría y lluviosa, nos instalamos en el hotel, cenamos y a dormir que el día a sido de 32 horas con el cambio horario.

El sábado 10 después de descansar y desayunar en el "Corner Bakery", nos dirigimos a la feria en el transporte de la organización. Al llegar como todo en esta ciudad es a lo grande, muy bien preparado para no tener que hacer colas para el dorsal, chip y la camiseta de la Maratón. En esta feria todo esta dedicado por y para el running.

Al salir ya entrada la tarde, algunos expedicionarios fueron a descansar y otros nos fuimos de paseo por el centro y el lago Michigan hasta la hora de cenar, después a dormir que toca madrugar. Antes claro de preparar la bolsa como unas doscientas veces (por si acaso falta algo).

Suena el despertador a las 4,15 horas. Ya es Domingo 11, el día D. Como siempre empiezo mi ritual de la mañana de una Maratón, ducha, vaselina, desayuno, deshacer la bolsa, hacer la bolsa, visita al lavabo y ultimo vistazo a la bolsa antes de salir.

Nos reunimos todos los maratonianos Belén, Alexia, Juan, Daniel, Jordi y Emili son las 5,30 horas y nos dirigimos al metro con el resto de personas que salen de todas las calles en chándal. La temperatura es de -1°C, un frio que pela. Ya en el Grant Park nos despedimos de las chicas, ellas salen en el "corral Open" y su zona de servicios esta separada de la nuestra. Nosotros nos situamos en un sitio estratégico donde estamos resguardados del frio, cerca de lavabos y del guardarropa.

La hora se acerca y toca desprenderse de toda la ropa, los últimos toques de vaselina, preparar las barritas, geles y de más necesidades de cada uno. Y como no, igual que en la feria, en el guardarropa no hay colas, todo esta muy bien preparado y solo hay atenciones para el corredor. Pasamos el primer control para entrar a los "corrales" (digamos entrada general), eso si, si no corresponde el dorsal con los "corrales" A, B, C y D no pasas, de eso ya se encargan unos seguretas como armarios. Yo Para llegar al "corral A" pase por 5 controles. Ya en el "corral" con Daniel es tan espacioso que se puede calentar sin molestar a nadie, casi igual que aquí.

Son las 7,25 a.m. y se anuncia algo que no entiendo por la megafonía, pero que tiene que ser importante por que se produce un silencio monstruoso, con casi 40.000 personas, es el himno de los EE.UU. cantado a capela. La verdad que este momento impresiona y emociona, aunque no seas "Yanqui".

Puntualmente suena la bocina de salida a las 7,30 a.m. La salida es limpia sin empujones ni ziga-zagas, se puede correr desde el momento en que se pisa la alfombra. Otro encanto de la prueba es el público, más de 1,5 millones de personas en las calles. Los mejores momentos con el respetable en la salida, en la media y en la llegada, hay tanta gente que sin querer te lleva y pierdes el control de los ritmos. Impresiona estas avenidas tan grandes y tan repletas de gente.

Distraído paso el km 5 a 21'57", intento buscar un ritmo cómodo, por todo lo del verano busco un tiempo final en el mejor de los casos de 3h10', todo lo que sea bajar será un éxito. Sigo corriendo entre multitud de gente que solo hace que gritar, el ritmo es cómodo, y me distraigo con las vistas de la ciudad inmensa que observa como corro por sus arterias principales, todo tan grande y tanta gente que paso el km

10 y el tiempo a mejorado, comienzo a calcular el paso de la media, el 15 todavía lo mejoro y ajusto el calculo de media a 1h30' - 1h31', pero intento reconducir mi ritmo, para no pasarme, pero con tanto que ver y tanta gente, que en vez de frenar, arañó algún segundo más.

La carrera esta marcada en Millas y en Km, los puntos de control de chip son cada 5 km, en cada Milla hay un cronometro y en los parciales de cada 5 km. Los avituallamientos cada 2 Millas son larguísimos y tienen de todo servicio medico, lavabos, bebida isotónica (Gatorade), agua, vaselina, etc. En la Milla 17 tienes geles energéticos. En fin que no puedes quedarte deshidratado.

En la Milla 13 saludo a Belén (mujer de Jordi), Helena y a Pau, con tanto publico y poder distinguir a tres personas la emoción sube y se me aceleran las piernas, paso la media a 1h29'57", esto no estaba pensado, lo planes eran, en el mejor de los casos pasar a 1h32'. Me asusto, pero al mismo tiempo se me pasa por la cabeza la idea de bajar de las 3 horas. Mi reacción es de parar bajar el ritmo, que todavía queda pasar el 30 y como no el 35, 36, 37 y demás. Los siguientes parciales el 25 y el 30 los paso a 21'30' y 21'28, me mantengo muy cerca de las 3 pelás. Durante estos kilómetros ya hemos salido del Downtown, comienza a faltar público y la ciudad ya ha dejado de ser encantadora, nos encontramos en las puertas del United Center, la cancha de los Bulls, silenciosa y solitaria, ya por aquí las piernas comienzan a quejarse esto es la Milla 21, km 33,7. Al llegar a Chinatown, otra vez la peluca naranja y la Senyera son Helena, Belén y Pau, vuelvo a recibir un poco de energía extra. Paso la alfombra del 35 ya la posibilidad de bajar de las 3 horas se desvanece.

A partir de ahora los objetivos con cada vez mas cortos, cada kilometro, cada Milla superada es una pequeña meta. Las piernas dicen que ya no pueden más, los pies arden y cada zancada es más corta que la anterior, tengo pensamientos impuros de parar. Pero la cabeza habla con el corazón y deciden seguir, como en el verano cuando no respondían las piernas y alzaba la vista y una gran cita decía "SER MARATONIA, ES PROBA-HO INFINITES VEGADES".

En el avituallamiento del 38 me tiro agua en las piernas, pero esta me cae como puntas de hielo. Quizá si que es buena idea la de pararme. Tengo el color negro del asfalto clavado en los ojos, pero algo me hace levantar la cabeza y veo el cartel de la Milla 24, y no se porque me cambia el chip, solo me quedan 3 km. Esto me sube el animo y le doy el ultimo bocado a la barrita de cereales, un trago de Gatorade y de agua en el ultimo avituallamiento y ha tirar "palante".

Sin dame cuenta me veo en la pantalla de la "LAST MILE", y entro en la zona azul donde el publico te lleva en volandas y envuelto en gritos de animo. Tiro todo lo que puedo, no en velocidad, que no me queda mucha, si no de la fuerza que te da todas las personas que de una manera u otra te han ayudado para estar aquí. Este tramo parece que no se acaba nunca, llevo más de 2 kilómetros de recta, pero el respetable hace que se acorte. Por fin se acaba en una curva a la derecha, y el asfalto se levanta en una cuesta de unos 250 m. no muy pronunciada lo justo para que pase el tren por de bajo esto me acaba de destrozar las piernas, pero no te puedes parar, que hay mucha concurrencia, lo que sube hay que bajarlo, después de girar a la izquierda a unos 500 m. un cartel blanco y rojo que se va definiendo a medida que me acerco es el "FINÍSH". Noto que me cambia la expresión de la cara ya estoy en los últimos metros ahora me toca disfrutar de este momento y además consigo mi tercera mejor marca en Maratón 3h 07' 23".

Como en el resto de la prueba en la meta todo son atenciones para el corredor, no te dejan ni un momento, si te sientas en el suelo enseguida te vienen a recogerte, te dan la manta térmica, el avituallamiento final es una pasada, con cerveza y todo. Nada mas cruzar la línea de llegada te dan la medalla de "Finisher", allí es un orgullo pasearse los días siguientes con ella, la gente te para, te felicita y se hace fotos como si fueras un deportista de elite.

Ahora solo me queda los agradecimientos a todos los que me echasteis un cable, y como no a mis compañeros de viaje Belén (Belenka), Alexia, Belén (Nena), Helena, Pau, Jordi, Juan y Dani de Corredors.cat. A todos los que han acompañado en algún entreno Carlos, Andrea, Paco, Enric, Jordi y Xavi. A mi hermano Asensio por el madrugón y hacer de hermano mayor. También a las chicas de oro Merche, Heidi, Juani, Sara, Aida y Nuria por su ilusión, casi más que la mía. No me puedo dejar a Frasqui, si ya se que soy un "pesao" por eso, por tu tiempo y tus consejos. A todos los miembros de la J.A.M. No me dejo a mi manager (mi hermano Pedro) ni tampoco a mi sobrino Aitor que sueña con ser buen velocista. Sobretudo no me puedo dejar a mi

familia de casa. Jenny es la que tiene que aguantar con todo el lio de la Maratón y se tiene que armar de paciencia con migo. Al chiquitín de la casa Llamp, cuantos kilómetros juntos.

Creo que no me dejo a nadie, A si claro me dejaba a Toni a quien le dedico La Maratón de Chicago, no ha sido record del mundo ni medalla olímpica, pero yo lo he intentado. Era una deuda que tenia contigo, la ultima vez te lleve con migo en el dorsal y la cosa no salió bien, me retire en el 23. Esta vez con final feliz, te debo el resultado y el tiempo que me dedicaste en el paseo de Badalona, siempre es agradable rodar contigo, ya que nuca te rindes. Suerte en tu próxima aventura.

Emilio Rodriguez Garcia

Octubre - Noviembre de 2009