

Crónica Jorgeada 2013

Lo primero perdonar porque esta crónica es larga, para mi esta ha sido la carrera más importante de mi vida y quiero contar muchas cosas. Así que si tenéis prisa dejarlo para otro momento

Introducción

Con 47 años y 2 años y medio que me dedico a correr, me animo a hacer mi primer Ultra trail. Llevo muchos kilómetros de entrenamientos, pero la mayor distancia que he recorrido ha sido el maratón, y sólo uno el de Zaragoza

Las últimas semanas he tenido problemas con el gemelo, así que hago paradas alternado con trotes a poca velocidad para recuperarlo

Preparación

La Jorgeada se realiza de noche, aprovechando que hay puente me dedico a cambiar mis horarios de sueño, las 2 últimas noches no duermo. Me acuesto a las 8 de la mañana y luego siesta

Parece que todo lo tengo controlado, pero algo falla, mi cabeza. Antes de la prueba no consigo dormir, me empiezan a asaltar dudas. “A quién se le ocurre apuntarse a algo tan largo si lo mas que he hecho ha sido la mitad”, “No tenía que haber forzado tanto el cuerpo las semanas anteriores, con este gemelo igual no termino”....vuelta a un lado y vuelta al otro, me levanto sin poder dormir nada

Llega la hora de la cena, antes de prepararla ya se me quita el hambre, tengo el estómago hecho un nudo, sólo consigo meter un sándwich y un yogur

Voy camino de la salida, sigo muy tenso, miro a mi alrededor y sólo veo ultra-hombres Alfonso, David Velilla, Ricardo, ... y yo un pobre desgraciado que intentará seguir su estela

Llegan los de mi grupo, no soy muy hablador, pero esta vez es que no tengo ganas de hablar, breves charlas. A la familia de David Sánchez casi ni les hablo

Tengo ganas de salir, lo necesito. Me despiden mi familia y Javi, que ha venido a propósito para despedirnos, un detallazo

La carrera

La salida de la carrera se hace desde la bola del mundo en mitad de la plaza del Pilar, a las 00:00

Rodeo la basílica del Pilar y veo a Alfonso, hablamos un rato y seguimos ruta

No veo a nadie de mi grupo, no le doy importancia, se estarán haciendo fotos, saludando a algún conocido,.... No puedo parar, estoy helado y voy a un ritmo que me parece tranquilo, llevo el gemelo tocado y quiero que vaya entrando en calor

Los semáforos, rotondas y demás fragmentan el grupo, sigo a unos que dicen que los de delante tenían que haber ido por otro sitio y atajamos. Llego a estar el 4º y eso que voy al ralentí

Vuelvo a encontrarme con Alfonso, me comenta si habíamos visto a alguien más, le respondo que ahora sí que estoy preocupado. Mi “capi” David tenía el empeine tocado, así que igual ha tenido problemas. Me dice que continúe que ya me cogerá, va a mear, así que sigo a mi marcha

Entretanto me va adelantando gente joven, al primer veterano que veo le saludo con alegría, “ya es hora de ver a un carrocilla”, vamos charlando y nos adelantan 2 abuelos que según me cuenta el de al lado pasan los 60, que ritmo. Me dicen que uno lleva toda la vida corriendo y que el año pasado quedó de los primeros

Todo el rato mirando hacia atrás y por fin otra cara conocida, Alfonso, la meada se convirtió en parada y había visto a los del grupo. Van sin problemas, pero quieren ir a un ritmo más tranquilo. Me acuerdo de Peñalara, una ultra-trail de 110 Km y 6000 metros de desnivel, David y Miguelo habrán tomado la Jorgeada como entrenamiento

Así que acompaño a Alfonso a partir de San Juan de Mozarrifar, pasamos por el avituallamiento de Villanueva de Gállego, me tomo un chocolate y 2 bizcochos que me saben a gloria. Menos mal que voy con Alfonso, porque he estado a punto de perderme en 3 o 4 ocasiones, no veo las señales

Llegamos a Zuera, en su casco urbano empiezo a notar dolor en el gemelo, el avituallamiento está bien, pero no quiero correr con el estómago lleno, así que un picoteo ligero. Le comento a Alfonso que voy a la ambulancia que había a la entrada y me dan réflex

Alfonso me dice que sino me importa que va a ir por delante, le digo que adelante, que no pare, no estoy seguro de si aguantará el gemelo, a partir de ese momento los avituallamientos son además un centro de masajes donde estirar ese gemelo

Por los caminos, en la oscuridad los andarines con sus pilotos rojos me recuerdan a los adornos de Navidad, en los tramos de carretera, como van a los dos lados, me recuerdan a las carreteras cuando hay obras

Voy animando a todos los andarines y ellos también me animan, uno de ellos me da una alegría especial, es Jesús María Vicente, ha reconocido mi voz

Poco a poco las luces de los andarines se van espaciando, la noche es casi de luna llena y se ve bastante bien, así que decido apagar el frontal. Un gran acierto, porque a partir de entonces empecé a disfrutar de la noche, miro hacia arriba un gran número de estrellas me vigilan

Aún sigo con molestias, en otro avituallamiento vuelvo a ver a la ambulancia y otro chute de Réflex. Me falta media carrera, ¿aguantará o no aguantará?

Veo estrellas fugaces, siempre que las veo pido un deseo "Que nos amemos los unos a los otros, terminen las guerras...", es algo que también lo hago en la capilla de la Virgen del Pilar

En todas las carreras y más si son largas, llegan momentos en los que mi mente entra en una especie de trance. No llevo música ni nada que me distraiga, oigo mis latidos, mis pulsaciones, es una sensación que me aporta relajación. No sé si es lo que los orientales llaman Nirvana

En un momento determinado me pongo a hablar con el gemelo, "perdona, ya sé que te he metido mucha caña, aguanta que te prometo que estos días te daré descanso", No sé si fue casualidad o es que me hizo caso, el caso es que el fuerte dolor bajo su intensidad a partir de ese momento

Entre los avituallamientos de Ontinar y Almudevar hay muchos ratos que no veo luces ni por delante ni por detrás, afortunadamente ahora no tengo dudas con las señales, muchas veces en los cruces no necesito ni encender el frontal

En los momentos que me noto algún ligero desfallecimiento como pequeños trozos de mis powerbar y doy pequeños sorbos

El cuerpo funciona a la perfección, en los caminos mi cerebro dibuja carriles por donde pasar para no tener problemas con las piedras. La coordinación piernas-brazos-respiración es óptima, me desplazo con el mínimo esfuerzo

En el avituallamiento de Zuera aprendí que a mi gemelo no le gustaban los parones, así que no paro mucho en los avituallamientos. Ni siquiera en Almudevar, llevaba pensando en sus famosas trenzas desde que me apunté a la carrera, pero llegado allí un trozo y poco más, las barritas y el agua me han quitado el hambre

Mi mente está fuerte, pero tengo una preocupación el amanecer. Durante un mes en mi vida he trabajado de noche y sobre las 5-6 de la mañana me entraban bajones espectaculares, me afectaba incluso a la percepción de los colores. Así que me mentalizo que tengo que seguir adelante

Como voy bien, empiezo a pensar en la meta. Pienso en mi grupo y adopto una frase de David Velilla “yo corro por ti”, en este caso “yo corro por vosotros Corredores del Ebro”. Si consigo buen puesto les gustará a los patrocinadores

También me acuerdo de otra frase no sé si fue de Alfonso o Bea, el correr es 90% físico y 10% mental y no hay que subestimar ese 10%, también recordé algo de Bea, hay que saber gestionar las emociones. Y en ello estaba

En el coctel mental también me viene la frase de Jesús Fernando sobre los entrenamientos, “en la carrera todo sale” y eso tiene que salir los miles de kilómetros que he entrenado con frío, calor y viento

Pasado el avituallamiento de Cabañera real, noto que me flaquean las fuerzas, pero no me desanimo. Mi meta no era hacer un buen puesto, simplemente llegar, nunca he hecho una ultra así que para mi llegar a meta es un triunfo

A partir de ahí el peor momento de la carrera para mi, subida al cerro de San Jorge, no porque fuera una subida fuerte, sino porque con el cansancio la coordinación entre piernas y cerebro no va muy fina. Hay piedras de tamaño mediano, ideales para hacerse esguinces, así que al final tengo que optar por ir andando

Cuando dejo el cerro otra sorpresa, pensaba que me había perdido, pero no las señales son claras, hay que ir campo a través, la zona es de hierbas y arbustos y el rocío hace que se mojen las zapatillas y más tarde los calcetines.

En esa zona voy trotando y andando, cuando vuelvo a un camino me cuesta volver a coger el ritmo

Cuando voy llegando al último avituallamiento, sorpresa, esta vez positiva, llevo a dos por delante. Y voy cogiéndolos, a uno de ellos lo alcanzó en el avituallamiento, pero fue un espejismo, porque se ve que al verme se animaron y los perdí de vista

Ya en el casco urbano de Huesca, subo a la ermita de San Jorge, los últimos peldaños andando, tengo los músculos agarrotados, al otro lado una escalinata de bajada más estrecha, con pasamanos de obra a ambos lados, me cuesta mucho esfuerzo bajar, apoyo las manos en los pasamanos para ayudarme a bajar, como si fuera un abuelo. Me estaba riendo de mi mismo cuando oí un ruido, una fotógrafa me apuntaba con su objetivo

La llegada a meta fue curiosa, paso el arco y no había nadie esperando ¿?, miro al pabellón y veo a los de la organización de espaldas colocando mesas y sillas. Me acerco y les digo “Ya he llegado”, me miran y no contestan. Vuelvo a dirigirme a ellos “que acabo de llegar” entonces alguien se da cuenta de que llevo 75 Km a mis espaldas, me indican que vaya a unas mesas

Me acerco a la primera y me piden que espere un poco, al rato me dicen que tenía que haber pasado por la otra mesa

En esa mesa otra mesa hay una persona haciéndose el diploma, el mío me lo hacen a continuación. Una hora más tarde el que iba delante me comenta que me había quitado el puesto, no sé de qué me habla. Es que resultó que iba detrás pero al confundirme de mesa el pasó por delante, así que oficialmente fui el 9º con

8:15 horas, aunque en realidad fui el 8º, me es indiferente. Mi meta era llegar así que me voy feliz con mi flamante diploma

Después de la llegada

Pues después de llegar me siento fatal, los músculos se vuelven rígidos. Además cometí un error con la mochila 2, la metí en una furgoneta que me dicen que llegará sobre las 9 y son las 8:15. Me voy quedando helado, uno de la organización me presta una chaqueta, debía tener muy mala cara en ese momento

Llega la furgoneta de las 9, devuelvo la chaqueta, pero sigue sin aparecer la mochila. Ahora me dicen que estaba entre las que llegan a las 11, estoy helado y desmoralizado

Alfonso García tumbado al sol, pero yo necesito más calor

En ese momento me llaman por mi nombre, no lo conozco de nada, se presenta es el padre de Miguelo. Ha elegido el día ideal, me presta una chaqueta

Llegan David Velilla y Ricardo Escuer, también veo a David Sánchez que se pone en contacto con Miguelo (hijo), esperamos su llegada.

Ya una vez todos reunidos me voy con David Velilla y Ricardo Escuer a una cafetería, no tengo hambre, sólo algo caliente que me reconforte. Un poleo me sienta de maravilla

Y por fin llega mi mochila, gracias a Miguelo (padre) puedo volver antes a casa

Parte médico

Al montar en coche me encuentro incómodo, tengo que ir sentado casi de medio lado. Al llegar a casa veo que me han rozado los calzoncillos y llevo el culo como los bebés

Durante los últimos Km mi organismo empezó a resentirse genéricamente, lo de siempre tobillos, rodillas,...también dolor en el ligamento del hombro que me operaron, nunca antes me había molestado. También las cervicales se sobrecargaron

Agradecimientos

A Javier Ortega, por despedirnos en la plaza del Pilar

A Miguel Berdiel (padre), me dejó una chaqueta que me evitó una hipotermia. Además me llevó a casa con lo que pude estar con los míos y descansar antes

A los maestros Jesús Fernando, Alfonso García, David Velilla,.... De los que siempre me descubren rincones de este deporte

Dedicatoria

Por supuesto a mi familia, por tener que aguantarme

A mi capi, David Sánchez, sin el no habría empezado en este mundillo, le debo ser un runner, pero además es una excelente persona. Hoy no era su día, o mejor dicho su noche, pero volverá a las carreras de largo recorrido porque tiene corazón diesel

Felicitaciones

Algunas felicitaciones las esperaba, otras no se han producido y otras no las esperaba

Entre las que no se han producido, como se suele decir el enemigo lo tengo en casa, mis padres y mi hijo desde que se enteraron de que un corredor falleció quieren que deje este deporte. Parece ser que los únicos que fallecemos somos los corredores, el resto de gente es inmortal

Entre las no esperadas muchos compañeros de trabajo Bea Salinas, Estela, José Manuel Jiménez,...

Conclusiones

Mi primer ultra ha sido positivo, menos mal porque de momento tengo 2 más en la agenda TMT 50Km y ultra del Sobrarbe de 66 Km

He sido capaz de controlar cuerpo y mente durante mucho tiempo y eso también es un triunfo, en ningún momento me vine abajo

La satisfacción personal ha sido enorme y eso me anima para mis próximos retos