

Deportes

La consulta de especialista



Dr. Antonio Ríos Luna
www.doctorantoniorios.com

Se cumplen 30 años desde que se tomara la salida por primera vez en esta mágica prueba, posiblemente, la maratón más popular y que más gente arrastra de las que se celebran en el Viejo Continente

Virgin Maratón de Londres 2011: la tercera

Suena el teléfono en la habitación. Son las 6:00 de la mañana. Al otro lado de la línea, una voz en inglés te desea buen día y te recuerda que es la hora que has solicitado ser despertado. Respondo al primer toque; llevo un rato despierto, nunca duermo bien el día de la maratón. Supongo que es la incertidumbre y el respeto al reto con el que me voy a enfrentar y para el que nunca sabes si has hecho bien los deberes, a pesar de haber entrenado mucho.

Ya había dejado todo preparado: la camiseta elegida con el dorsal, los calcetines, el chip en la zapatilla, mis geles de Oxi-block... He quedado con Manolo y bajamos a desayunar. El ambiente, como siempre, bueno, la mayoría españoles. En el salón me encuentro con Pepe Palmero y gente del club Agromurgi. Tras llenar el "depósito", nos dirigimos en autobús hacia la salida. El día es gris, pero según la previsión meteorológica, no habrá lluvia y la temperatura oscilará entre 8 y 23°.

Salida: Greenwich Park. Es un parque gigante donde nos citan a todos los corredores. Como en Nueva York, nos dividen en tres colores. Nosotros tenemos la salida azul. La espera se hace corta. Aprovechamos para hidratarnos y repasar algunos detalles de la carrera. Nos dirigimos a nuestro cajón de salida.

Suena de forma atronadora por los altavoces Tina Turner y su "Simply the best". Richard Branson, mecenas de la carrera y dueño de Virgin, está subido en una especie de podium saludando y presto a dar la salida. Como siempre en estas situaciones, me acuerdo de los que no están aquí. Esta machada va por mi mujer Ana. Gracias a ella, yo puedo cumplir este sueño. Cañonazo y NOS VAMOS!!!!. Le doy un abrazo a Manolo y empieza la carrera.

Km 5: Greenwich es una localidad del extrarradio de Londres con casas unifamiliares típicas. La gente sale a la puerta, casi con el pijama y la cara de recién levantados y aplauden a la marea humana. La carretera es muy estrecha y se producen algunas caídas. Hay



BUEN AMBIENTE

Muchos son los atletas españoles que se atreven a correr esta prueba tan dura como espectacular

que tener mucho cuidado y andar con mil ojos. Manolo va despejándose poco a poco. Es mejor que cada uno vaya a su ritmo y el del él es más rápido que el mío. He roto a sudar demasiado pronto y eso me "mosquea". Miro a mi alrededor y todos estamos igual. Hay que beber mucho porque la humedad es muy alta y puede pasar factura.

Km 10: Universidad de Greenwich. Trayecto sinuoso por las calles de esta localidad. Empieza a animarse la carrera. Gente a

ambos lados de la carretera, animando mucho. Entre los corredores veo camisetas de apoyo a diferentes causas como la lucha contra la leucemia, el cáncer infantil, lesionados medulares, infartos... Estas organizaciones reciben donaciones de particulares a través de la organización de la maratón. Cuando un corredor pasa al lado de gente de su asociación, se produce un estallido de júbilo y se funden en un abrazo. Muy emocionante.

Km 15: Entramos por primera vez en los Docklands. Es un tramo mítico de la maratón. Empiezo a notar una molestia en mi cadera derecha. Como traumatólogo enumero mentalmente las posibles causas de dicho dolor y decido no hacerle caso. Antes de salir, mi preocupación era el sóleo de mi pierna derecha que me lo rompí

La carrera ofrece imágenes de gran belleza, con la noria de Londres de fondo.

hace un mes y medio. De momento aguanta como un titán.

Km 21: Cruzamos el Támesis a través del Puente de Londres. Qué lujazo. Mirar a la izquierda y ver La Torre de Londres, Westminster, el Big Ben. No tiene precio. El ambiente es ensordecedor, diría que más que Nueva York. La gente se vuelca y de qué manera. El tiempo es 1h 52 minutos.

Km 25: Estamos en la Isla de Dog, y en breve entraremos en la City. Es una carretera de doble sentido. Nos cruzamos con Mutai, el kenia que lidera la carrera. La manera de correr es portentosa; casi parece que no pisa el suelo, que

vuela. Sólo nos lleva unos 13 km. También vemos al incombustible Chema Martínez. No va bien; su rostro denota sufrimiento así que le grito un "¡Vamos Chema!", hace una mueca de sorpresa y sigue a lo suyo.

Km 30: Enfilamos la orilla del Támesis. La humedad está haciendo mella en la gente. Ya hay decenas de corredores caminando, parados estirando o recibiendo asistencia. Yo sigo con mi molestia en la cadera pero nos llevamos bien, así que..., ni caso. Creo que puedo acabar; me da un subidón y se me pone un nudo en la garganta.

Km 35: A lo lejos ya vemos el London Eye y me aproximo al Big Ben. Me quedo de piedra cuando veo a Manolo parado y estirando.

BONITO LEMA

La organización dio camisetas que ponían: "Cada objetivo cumplido, te hace mejor persona"

Me dice que está acalambado y que no puede correr. ¿Qué hago? Me dice que siga, que él intentará llegar. ¡Vaya mala suerte! El calor y la humedad han pasado factura.

Km 40: Torcemos a la derecha y vemos la Abadía de Westminster. Qué poco queda, pero voy justo. No veo el momento de llegar. La carrera se convierte en un slalom, adelantando gente que se encuentra en malas condiciones. Mi ritmo de carrera se ha ralentizado. Voy con la reserva pero, aunque sea a gatas, llego.

Km 42: Paso la pancarta del último kilómetro, y voy rebasando los carteles de 800, 600, 400 y 200m. Miro al suelo. No oigo ya a la gente que chilla y anima. Por fin veo la meta y el tiempo, ¡voy a hacer menos tiempo que en Nueva York! Acelero y cruzo la meta con las manos en la cabeza. Lo he conseguido!!!. Una niña me pone la medalla y se me pasa todo. Gracias a Dios, reto superado. 3h 44 minutos 02 segundos. Manolo entra unos minutos después, pero ha llegado. Nos damos un abrazo. Lo hemos conseguido.

La maratón es un desafío que pone al límite la capacidad física y mental. Sin embargo, tras cruzar la línea de meta, no importa lo rápido o lento que haya sido, ya nada volverá a ser igual.

En la camiseta conmemorativa que nos entregan tras cruzar la meta, se lee lo siguiente: "Cada línea de meta cruzada; cada objetivo cumplido; cada céntimo invertido en hacer realidad un sueño, te hace mejor persona". Pues eso.