

## La consulta del especialista

Dr. Antonio Ríos Luna  
www.doctorantoniorios.com

En Berlín compartí los mismos metros con Patrick Makau, la persona que ha sido capaz de correr más rápido una maratón en toda la historia, con un tiempo de 2:03:38 • Yo hice 3:52:30 y estoy orgulloso

**H**E perdido la cuenta de los amaneceres que he visto este verano corriendo, mientras preparaba la maratón de Berlín. Qué duro es correr y, con calor, se convierte en un sacrificio extenuante. Pero sarna con gusto no pica, y para poder cumplir con este reto, es el precio que hay que pagar. Las sensaciones en las piernas, en el corazón y en la cabeza son inmejorables. No he tenido problemas de importancia y las expectativas para esta maratón pasan por intentar batir mi marca personal. Todo el mundo que la ha corrido comenta lo llano del recorrido, lo increíble del ambiente y lo organizado que está todo (es Alemania, claro). El récord de mundo se encuentra en poder de Haile Gebreselassie desde 2008 en 2 h 03 min 59 seg y se obtuvo en Berlín.

Decidimos recurrir a una de las empresas que se dedican al turismo deportivo, y nos fuimos a Berlín el viernes 23 de septiembre. Ya en el avión reconocemos a Martín Fiz y Joseba Beloki, con los que coincidimos en la maratón de Nueva York.

En esta ocasión me acompaña mi mujer Ana; me hace ilusión que vea y comparta mi afición y mi sueño y se dé cuenta que no soy el único "bicho raro" que se levanta antes del amanecer, 6 días a la semana, para correr.

**DÍA DE LA CARRERA**

Suena el despertador a las 6:00. Bajo a desayunar. El salón parece la ONU. Corredores de mil nacionalidades compartiendo los cereales, el yogur y el muesli. Ya en la habitación, nos colocamos el "uniforme de carrera", ajustamos el chip y nos dirigimos a coger el autobús que nos llevará al punto de salida, situado en la famosa avenida 17 de junio.

Hay miles y miles de corredores, me parecen más que en Nueva York incluso, o será la sensación de estar todos muy apiñados. Me sorprende comprobar que no hay sitios para beber agua y los aseos son muy escasos. Casi tropiezo con un giganón con una camiseta de España. Cuando alzo la vista identifico a Luis Alfonso de Borbón, al que ya conocía como maratoniano experto.

Me sitúo en mi cajón de salida, el E. Mis dos amigos, Manolo y Carlos, han sido colocados en otro diferente. Estoy solo. No sé

# BERLÍN 2011

## Una maratón de récord

● El keniano Patrick Makau, de 26 años, arrebató el récord del mundo de maratón al etíope Gebreselasie con un tiempo de 2:03:38.



si es bueno o malo, pero es lo que hay. La cuenta atrás comienza mientras atrona por los altavoces Sirius, de Alan Parson's. El vello se eriza, el corazón se desboca, la respiración se acelera. Intento dar saltitos para contener el ansia. Miro a mi alrededor y todos estamos igual. La incerti-

dumbre de qué pasará, seremos capaces de acabar, cuánta gente se retirará... Es inevitable el momento de duda. Multitud de recuerdos se agolpan en mi cabeza. Personas que no han podido estar aquí como mi amigo Alberto. Su inoportuna lesión de la cintilla iliotibial le sesgó la esperanza de correr a mi lado esta carrera. Le dedico este esfuerzo a mucha gente, pero especialmente a Imanol Idiákez. Tuve la oportunidad de trabajar en el Poli Ejido y del que aprendí multitud de cosas. Un ejemplo de sencillez y sabiduría.

**SE LANZA LA CARRERA**

**Km 5. Hauptbahnhof.** Todos muy juntitos. De momento la temperatura es muy buena, incluso algo fresca. La previsión es que se alcancen los 24 km para la tercera hora de carrera. El pulsómetro marca 26 minutos.

**Km. 10. Torstrasse.** Buenas sensaciones. El ritmo por kilómetro son 5 min 10 seg. Algo rápido para mí, pero confío en mis fuerzas. Muy buen ambiente. Hay mucha gente en la calle pero no son muy ruidosos.

**Km 21. Goebensstrasse.** 1 hora 50 minutos. Se me ha pasado volando la carrera hasta ahora. Los avituallamientos líquidos los dan en vasos de plástico, con lo que hay que tener cuidado de no resbalar. Las piernas han cogido el ritmo y es como si pusiera el piloto automático. Qué gusto da correr aquí.

**Km 30. Kreuzkirche.** El ritmo que llevo es para bajar de 3 horas

40 minutos, algo impensable para mí. Sin embargo, noto una punzada de duda en mi interior: ¿Me pasará factura este ritmo que he llevado? El recorrido es llano y las avenidas son amplias.

**Km 35. Kadewe.** No voy bien. Noto que voy 5 segundos más lento por km desde el 31. Las piernas van un poco cargadas. Tengo sensación de hambre y



● El arriba firmante, entrando a la línea de meta de la prueba celebrada en Berlín en la imagen de superior. Abajo, junto a dos amigos mordiendo la medalla que se concede a todos los que finalizan la carrera.

sed a pesar de los geles y de toda el agua que he tomado en cada puesto. No conozco esta señal que me envía mi cuerpo, pero, por lo que he leído, estoy empezando a darme de bruces contra el famoso muro de la maratón. Oigo detrás de mí: "¡Y ahí va el Dr. Ríos! Es Manolo. Va fenomenal. Nos damos un abrazo y le digo que voy regular. Sigue, le insto, y se aleja poco a poco.

**Km 38. Postdamer Platz.** No voy nada bien. Estoy sufriendo. Las piernas no van, y pienso en lo que queda. Sigo bebiendo, como algún plátano pero mi ritmo se ha ralentizado mucho. Es un quiero y no puedo.

**Km. 41. Unter Den Linden.** Mi cuádriceps izquierdo ha adquirido vida propia y se mueve haciendo pequeños espasmos. Qué sed, por Dios. Si acabo de beber... Gateo por el muro como puedo. La gasolina se me acaba, no veo la meta.

Giro a la izquierda y veo ¡LA PUERTA DE BRANDENBURGO! Acelero como cuando Fernando Alonso conecta el KERS pero las piernas no van. Me da igual, veo la meta y el contacto visual cuando uno está tan cansado es fundamental. Es lo que te hace seguir y no parar a estas alturas.

**META**

Giro y veo la Puerta de Brandenburgo, el contacto visual cuando vas cansado es decisivo

Pasamos por debajo de la Puerta. Algunos corredores la besan, otros la tocan y otros, simplemente pasan.

Quedan 100 metros, 50... 25... levanto las manos... y cruzo la meta. 3 horas 52 minutos 30 segundos. Nos van colocando la medalla, muy bonita por cierto. La cinta es la bandera alemana. Sin embargo, tengo un sentimiento agrídulce por no haber podido mejorar mi tiempo. Me he confiado y lo he pagado. La maratón es como una aspiradora que te absorbe hasta el último ápice de vitalidad. Hay que ser muy conservador, sobre todo al principio.

Por los altavoces, un *speaker* frenético no para de repetir que se ha vuelto a batir el récord del mundo. Patrick Makau ha sido capaz de correr estos 42 km en 2 horas, 3 minutos y 38 segundos. Qué barbaridad. Qué mérito.

He compartido los mismos metros que la persona que ha corrido más rápido una maratón en toda la historia. Para estar orgulloso.