

La consulta del especialista

Dr. Antonio Ríos Luna
www.doctorantoniorios.com

Disputar la carrera popular más famosa del mundo en la ciudad de los rascacielos es una experiencia muy recomendable • Este es el relato de superación de atletas amateurs anónimos como quien rubrica

Nueva York 2010

La maratón total

Ríos de tinta se han derramado para contar las experiencias de las personas que han corrido la maratón más famosa del mundo y una de las cinco grandes junto a Chicago, Boston, Londres y Berlín. Este es el relato de nuestra aventura en la edición de 2010, la número 41.

Jueves 4 de noviembre

Salimos de Almería en dirección a Madrid, donde nos espera el resto de la expedición con destino al aeropuerto JFK de Nueva York. En total 96 españoles, entre los que se encuentran nombres tan ilustres como Martín Fiz, Joseba Beloki o Anne Igarturu. Nuestro pequeño grupo lo formamos Carlos Calderón y Manuel Villanueva, Alberto Ballesta y yo mismo.

Nueva York nos recibe con lluvia y frío. Todos nos miramos nerviosos ante el tiempo tan despacible que tenemos pensando en el tiempo que puede hacer el domingo. El hotel se encuentra ubicado muy cerca de Times Square, todo un lujo para poder hacer turismo.

Viernes 5 de noviembre

El jet-lag nos pasa factura y a las 5.30 de la mañana nos encontramos perfectamente despejados. Decidimos salir a correr, desentumecer las piernas del viaje tan largo y testar nuestro estado. Atravesando Times Square subimos por la Quinta Avenida, desembocamos en Columbus Circle y de ahí a Central Park. La emoción y las sensaciones están a flor de piel. Hay un ambiente increíble, corredores de todas las nacionalidades estamos poniendo a punto músculos y articulaciones para el gran desafío del domingo. Incluso ya está la meta puesta; nos acercamos pero nadie la cruza, no vaya a ser....

Nos acercamos a la feria del corredor para recoger el dorsal. La organización es genial. Nos organizan por colores porque no todos los corredores salen a la vez. Hay tres colores, naranja, azul y verde y cada color tiene su zona y hora de salida. Nosotros

tenemos el naranja. Este año la corren alrededor de 45.000 personas.

Domingo 7 de noviembre

La alarma suena a las 4:45 de la mañana. Ha llegado el gran día. La noche anterior hemos "tuneado" nuestra camiseta con esparadrapo en el que hemos escrito nuestro nombre. Nos llevan en autobús hacia la salida en Staten Island mientras nos dan los últimos consejos sobre el recorrido y, sobre todo nos recomiendan que disfrutemos cada paso, cada momento, cada esfuerzo, que lo recordaremos el resto de nuestra vida.

ORGANIZACIÓN

Es sencillamente genial, corrieron 45.000 personas que fueron divididas en tres colores

7:00. Vamos muy abrigados con gorros y ropa que luego desecharemos. La organización dona todas esas prendas a entidades benéficas. Desayunamos fuerte magdalenas, galletas y leche. Regalan barritas y bollos pero no me fío. No los he probado antes y no me atrevo por si me sentaran mal.

9:30. Manolo y yo vamos a nuestro cajón de salida. Nos despedimos de Alberto, él sale 30 minutos más tarde. Un abrazo sincero y emocionado. Da tiempo a darle un último consejo: "Dosifica que esto es muy largo". Es su primera maratón y ha entrenado muy duro.

Salida. Entre tanta gente, tengo un momento de soledad y pienso en mi familia. Este esfuerzo se lo dedico a mi padre. Ha vencido al cáncer y se lo merece. Menos mal que llevo gafas de sol. El alcalde de Nueva York, Michael Bloomberg, dedica unas palabras a los corredores: "Todos los que estáis aquí sois unos héroes. Buena suerte". En ese momento suena un cañonazo y se lanza la carrera mientras por la megafonía suena el New



Manolo, un servidor y Alberto, en Times Square tras la carrera.

Mordiando la medalla a lo Nadal.^{D.A.}

escucharlas. Vamos corriendo a 5 min 15 segundos, muy rápido para mi pero tengo buenas sensaciones.

Queens. Accedemos a través del Puente Pulanski. Ya estamos en el km 25 y hasta ahora nos han llevado en volandas. Ahora empieza la carrera.

Manhattan. Por fin entramos en la isla. Hemos atravesado el puente de Queenboro que es el único que cruzamos por debajo. No hay público y algunos de los corredores se ponen a cantar, como en las películas de marines. Ya comienza a haber gente caminando o que se para. Corremos por la Primera Avenida a lo largo de 7 km. La gente no para de gritar y leo un par de carteles que me hacen reír: "Corre como si hubieras robado algo" y "Si Sarah Palin puede correr, tú también puedes". Es una avenida muy ancha por lo que decido pegarme a un lateral para poder sentir el calor del público.

Bronx. Son 4 km de recorrido. Mucha gente joven que casi cierra el paso a los corredores.

Harlem. Atravesamos el puente Madison y entramos en la Quinta Avenida. Hay una cuesta de 1 km que hace mucho daño. Hay corredores que se paran y los sorteamos como en un campo de minas. Estamos en el km 38 y sin agonía. No me lo puedo creer.

Central Park. La sensación que todo corredor desea ver alguna vez en la vida. Esa arboleda gigante tras la cual está la meta. La gente aplaude y grita tanto que no escucho ni mis propios pensamientos. Veo banderas de España, el corazón se me sale del pecho, la respiración se acelera y las piernas vuelan. Hay un sube y baja continuo. Ya veo la meta, milla 26, km 42, ¡lo voy a lograr! Me llevo las manos a la cabeza y entro llorando. 3 h 45 min 33 segundos.

Meta. Tras cruzar la meta, una voluntaria de por lo menos 90 años, me pone la medalla y me felicita. Otros voluntarios nos colocan la manta térmica, recojo mi ropa y camino hacia mi hotel. Toda la gente por la calle me aplaude y sonrío. Somos como un héroes para ellos. Ya en el hotel, comentamos la carrera mis compañeros y yo. Todos lo hemos conseguido. Un éxito rotundo. Nueva York no es solo una maratón, es una experiencia vital. Todo corredor, por aficionado que sea, se debe plantear este reto alguna vez en la vida. Alguien dijo alguna vez "Si tienes un cuerpo, eres un atleta". Pues eso.

York New York de Frank Sinatra. Corremos por Verrazano Bridge, como los niños que salen al recreo, todo ilusión y ganas. A lo lejos divisamos Manhattan ¡Madre mía lo que nos queda!

Brooklyn. Hay una multitud animando y de qué manera. Ya han gritado mi nombre varias veces, a su manera: "Go Anthoniou". No paro de sonreír, chocar las palmas y saludar. Es apabullante. Hay bandas de música en directo y dan ganas de pararse a