



EL MUNDO en TUS PIES

Antonio Madriñán

EL MUNDO EN TUS PIES

Antonio Manuel Madriñán Fernández

© EL MUNDO EN TUS PIES

© Antonio Manuel Madriñán Fernández, 2013

ISBN papel: 978-84-686-3053-3

ISBN ebook: 978-84-686-3054-0

Impreso en España / Printed in Spain

Editado por Bubok Publishing S.L

Autor: Antonio Manuel Madriñán Fernández

<http://antoniomadrian.blogspot.com>

Diseño portada: Guzmán Jiménez del Llano

<http://esportate.es>

Foto portada: Rodrigo Vallina

<http://rodrigovallina.com>

Correcciones: Sheila González

Dedicatoria

A mis padres por hacer de mí lo que soy, sé que nos estáis cuidando.

A mi hermana, por estar siempre pendiente de todo.

A Sheila, por luchar y hacerme compañía en cada sueño, por su amor incondicional, y por haberle regalado a mi vida, vida.

A mi familia política, por haberme abierto las puertas siendo uno más.

A mi hijo Aleix, dentro de poco serás tú el que escriba la historia.

Y por último a todos los soñadores y luchadores que conseguís sacar este mundo adelante, merece la pena, nunca os canséis de luchar, por qué entre todos, hacemos un mundo mejor, un mundo a nuestros pies.

Antonio Manuel Madriñán Fernández.

Índice

Prólogo....	9
Un mundo en 24 horas....	13
Un poco de mí....	21
Un duro golpe....	27
Montañas de emociones....	31
El Aneto....	35
Mis reflexiones....	47
24 horas por un sueño....	55
El camino....	59
Mi yo ancestral y el barefoot....	93
Algunos hombres buenos....	133
Agradecimientos....	147
Agradecimientos Proyecto Verkami....	149

PRÓLOGO

Dicen que es el destino el que marca las líneas sobre las que vivimos. No sé si mi destino era encontrarme con él. No sé si fue obra del azar o estaba predestinado, pero fuera como fuese agradezco al culpable de ello. Cada día vemos como las redes sociales inundan más nuestras vidas, fue una de ellas la que me hizo conocer, no solo al Antonio deportista, sino a la persona.

Su trayectoria, sus retos... los leeréis, conoceréis a Paula, esa personita pequeña pero tan importante. Pero siempre quedará una parte de Antonio Madriñán sin conocer, esa parte que no se puede leer, ni ver en una fotografía. Momentos y sentimientos que se escapan de las líneas del libro. Yo os invito a leer entre líneas, a imaginar, a mirar más allá. Veréis lealtad, solidaridad, amistad, amor, alegría pero también tristeza, añoranza, deseos. Sentimientos que no se leen ni ven, pero que están ahí, escondidos tras cada palabra.

Puedo decir que tengo la suerte de conocer al deportista, de haberle entrevistado, de seguir sus carreras. Pero me siento aún más afortunada de saber que siente en cada carrera, que le ronda por la cabeza a medida que avanza cada kilómetro. Yo me quedo con esa parte, de la que él os desvela parte en el libro, pero faltan muchos momentos, muchas vivencias, las que quedan por vivir.

Conoceréis a Demetrio Álvarez, pero no os quedéis ahí, mirad más allá y veréis, como yo, una amistad que roza la hermandad, porque no se es hermano solo de sangre. Leeréis

los sufrimientos de una carrera de 24 horas por diversos lugares, pero mirad las sonrisas de los niños a los que va destinado el dinero, no las veréis en una foto ni las leeréis en un párrafo, pero están ahí. No es complicado ver más allá, intentadlo.

Os desvelaría mil y una anécdotas que seguramente no estarán en las siguientes hojas. Os describiría como tras una sonrisa puede esconderse un gran sufrimiento, pero os dejo que lo descubráis por vosotros mismos. Y solo me queda invitaros a sumergiros en su vida, personal y deportiva, y a conocerle, las redes sociales pueden ayudaros.

Sheila González García.

I .UN MUNDO EN 24 HORAS

Si echo la vista atrás tan solo un instante, puedo comprobar que estando en el mismo sitio, he podido disfrutar de innumerables lugares, emociones y personas.

A mi mente llegan muchos momentos buenos, risas, alegrías, pero también momentos en los que aprendí lo que es el sacrificio, el trabajo duro, la perseverancia y el sufrimiento. Paso a paso he comprobado sin apenas darme cuenta, que deseando algo con fuerza puedes conseguirlo, tan solo hay que luchar por ello, porque no hay meta tan lejana ni dolor tan doloroso que nos impida conseguir eso que realmente deseamos, eso que necesitamos, eso que queremos.

Paso a paso he comprobado que he cumplido mis metas, no solo las que se traspasan tras cientos de kilómetros, sino las de los deseos, las de la amistad, en definitiva, las de la vida. Pero no siempre ha sido un camino fácil, la lucha se ha convertido sin pretenderlo en la protagonista de muchas de las etapas de mi vida. Y aquí me hallo sufriendo en cada centímetro de mi cuerpo lo que es el dulce dolor del sacrificio elevado al máximo exponente, sintiendo por primera vez en la vida lo que sienten los campeones, el dulce aroma de la victoria, el aroma de saber que no hay nada que pueda hacer que te rindas, esa fuerza natural que te empuja a sobrevivir dando un paso tras otro, ralentizándote por el agotamiento pero sin dejar que te detengas, un movimiento lento y pequeño que no cesa, que evita que el verbo rendirse se convierta en el protagonista de mi mente. En momentos como ese, en mi cabeza no deja de retumbar esa palabra

como si fuese una bandada de estorninos apunto de reventar mis oídos, pero logro hacerla acallar con cada centímetro que recorro.

Lo sufro de verdad, es algo con lo que jamás he soñado, ni siquiera aparecía en mis pesadillas, es algo totalmente diferente, ¿acaso alguna vez el ser humano imaginaría que podría entregarse tanto por el mero hecho de recibir nada a cambio?, simplemente por honor, por demostrarse a sí mismo que es capaz de no rendirse, de superar cualquier acontecimiento en la vida, de hacerse con el control de su destino.

He caído aquí de rebote, sin enterarme, y casi sin pararme a pensar, como si mi instinto fuera el que me hubiera guiado a las puertas de los caminos sin fin.

Un día entrenas a gusto con el sol iluminando tu rostro, te sientes bien porque todos los factores naturales hacen que en tu cuerpo se genere un bienestar increíble, no tienes prisa, tan solo quieres que ese instante quede congelado de manera perpetua, es como un hierro al que aferrarse cuando todo se ponga en contra en los momentos no tan buenos que muy seguramente te toquen vivir a posteriori.

Pero ese momento ha pasado, una vez que lo has vivido, lo has disfrutado y lo has sentido estas prácticamente condenado a buscarlo una y otra vez, lo haces bajo la noche estrellada, bajo un sol de justicia, con lluvia o nieve, por la montaña o en el asfalto, con el termómetro marcando los máximos o los mínimos, pero ese instante, esa sensación no aparece, nunca lo hace. Sí que aparecen algunos momentos parecidos, a veces incluso mejores, y cuando te das de cuenta el camino de vuelta ha desaparecido, solo tienes una opción, seguir sin mirar atrás tratando de encontrar esos instantes que te hagan convertirte en un buscador de momentos.

Cierto es que estaba preparándome para realizar un “Ironman”, y ahora estoy en una carrera de 24 horas.

Allí estaba, pegada en un cristal la puerta a una nueva vida, un pequeño cartel desapercibido para muchos, intrigante para mí. “¿Esto existe Madri?” pensé al mirarlo. -¡No es posible!, ¿Como puede ser que un ser humano corra durante 24 horas?

Cuando terminé de pensar eso, el barro sobrepasaba mis tobillos, cuando me paré a pensarlo detenidamente, ya había terminado mi primera maratón, cuando realmente me dí cuenta que mi vida iba a girar en torno a 24 horas, ya tenía concluida mi segunda maratón consecutiva, y justo en ese momento comencé a disfrutar y a sufrir, acababa de encontrar un gran aliciente.

En ningún momento sentí miedo, ni durante la preparación, ni durante la carrera, estaba totalmente convencido de lo que estaba haciendo. Sabía que llegaría allá donde me lo propusiese, siempre paso a paso, porque la vida al fin y al cabo, se trata de eso, de recorrer el sendero poco a poco, saboreando cada pequeño resquicio que nos lleve a completar el largo camino de la vida.

Tenemos un punto de salida y uno soñado al que llegar, aunque muchas veces el viaje sea complejo o escabroso, tenemos que levantarnos, sublevarnos, y avanzar sin miedo, visualizando siempre la meta, esos sueños que nos dan fuerza para seguir, porque si hay algo que es nuestro y que jamás nadie nos podrá arrebatarnos, son nuestros sueños.

24 horas para mí supone más que una carrera, supone un despertar, una forma de vivir la vida de manera extrema, siempre en alerta, al límite, con convencimiento, sabiendo que cada pisada te acerca a lo que más deseas.

He visto como los sueños se hacen realidad, con constancia y convencimiento, lo que realmente importa es el querer y el luchar, sin perderse en el intento.

Aquí estoy comenzando mi tercer maratón consecutivo, dejando que la lluvia y la noche caigan por encima de mi agotado cuerpo, sintiendo como la poderosa naturaleza complica mi camino a cada paso que doy, haciendo que sea una verdadera odisea. La soledad se ha convertido en mi mejor compañera, el dolor que siento me castiga con cada zancada para que no se me olvide que sigo vivo, más vivo que nunca, pero también para traicionarme. La soledad y el dolor tratan de convencerme para que pare, para que me de por satisfecho.

Mi mente duda, ¿para que diablos ir más allá?, ¿para que si no hay rivales?, rápidamente me doy cuenta de que la respuesta está dentro de mí, mi rival soy yo, no tengo que vencer a nadie, son mis miedos los que me persiguen, tengo que ganarles la batalla, convencerme de que siempre puedo dar un paso más. Conformarse no es una opción. El sueño no puede apoderarse de mí, eso significaría renunciar a todo lo que amo en esta vida, a mis sueños. He aprendido que la retirada es válida en un momento determinado, pero rendirse no es una opción, nunca lo será.

Avanzo por la desértica milla del cartero, he pasado los 100 km y mi cuerpo lo nota, una lesión en mi pierna derecha hace que los últimos kilómetros se hagan agónicos, estoy solo, en silencio y sintiendo por primera vez lo duro que puede llegar a ser el suelo para un atleta, en ese instante te das cuenta de lo húmeda que es el agua al contacto con tu piel, como si te zambulleras en la inmensidad de un océano.

A medida que avanzo me voy dando cuenta de la cantidad de cosas que se pueden pensar en tan poco tiempo pese a estar agotado.

De vez en cuando me cruzo con José Manuel García-Millariega, ese gran atleta, ese gran amigo, ese gran buscador de momentos. Han sido cientos la carreras de cien kilómetros en las que ha participado, decenas de carreras de 24 horas y en esta oscura y lluviosa noche se afana, en hacer pequeñas modificaciones a un recorrido anegado por el barro. No hay apenas gente, tan solo un par de corredores de la modalidad por relevos, ya ha entrado bien la madrugada, me los encuentro de vez en cuando y me animan diciéndome que ya queda poco, que ahora solo es restar.

Tienen razón, ya vislumbro como el día poco a poco se va abriendo paso en la penumbra, voy notando como el dolor cada vez es más soportable y más reconfortante, la meta ya solo es un arco, el arco que cambia completamente mi vida, Sin duda, este es el momento de plenitud que tanto llevo buscado.

Ha merecido la pena desde el primer paso hasta el último. Todas y cada una de las lágrimas derramadas, las gotas de sudor que he dejado en el camino, todas las sonrisas, todos los saludos, los ánimos de todas y cada una de las personas que hasta allí me habéis llevado. Las que en cierta manera habéis estado a mi lado, habéis conseguido hacer que esto no solo sea una victoria deportiva sino que sea el comienzo de mi nueva vida, una vida en veinticuatro trepidantes, increíbles y magníficas horas.

Una vida en la que ya no hay vuelta atrás, en la que no hay retroceso posible. Desde el día que llegué a esa meta, desde el instante que crucé ese arco y me vencí, comprobé que siempre es posible un paso más, un futuro mejor.

II. UN POCO DE MI

Nací en una ciudad increíble, extrovertida, peculiar, pequeña, bonita, cálida, uno de esos lugares de los cuales te enamoras y siempre quieres volver con la esperanza de no tener que marcharte nunca, uno de esos sitios que te forman y que forman parte de tu vida de una manera tan especial y marcada que ya nunca te acostumbras a poder vivir sin ellos.

Lo hice un primero de mayo de 1982, en Ourense, un lugar conocido popularmente como “A terra da chispa”, donde sus suelos emanan agua hirviendo con múltiples propiedades curativas y medicinales.

La leyenda que siempre hemos escuchado, es que en la base de la montaña de Montealegre hay un volcán en reposo que calienta las aguas que transcurren por el subsuelo de la ciudad, y que quizás algún día entre en erupción. Mientras eso pueda pasar o no, desde la época de los romanos hasta nuestros días, centenares de generaciones hemos podido disfrutar de estos maravillosos baños termales a las orillas del río Miño.

Me crié en San Pedro de Cudeiro. Recuerdo aquella palmera gigantesca en medio del jardín, que se erguía ante mí cual gigante contra una pequeña hormiga, recuerdo que la casa siempre estaba llena de gente, en ella vivían mis primos, mis tíos, lo hacían por temporadas, por vacaciones, en fines de semana. En casa nunca faltaba gente.

Fue una época agradable en mi vida, una época feliz en la que todos convivíamos juntos, adoraba esa casa de piedra, vivir en el campo, y pese a que por comodidad nos fuimos a la ciudad, recuerdo a menudo como de muy pequeño iba a las granjas a darles de comer a los pollitos,

me parecía mágico abrir aquel portón metálico y descubrir cada día con cara de sorpresa que detrás de aquella puerta se albergaba tanta vida, los había por miles y parecía que esa misma felicidad que reflejaba mi cara al verlos, fuera la llave para que se pusiesen a piar al unísono rodeándome total y absolutamente, haciendo que mi felicidad fuera aún mucho mayor, es un recuerdo que mimo celosamente.

Siempre he pensado que el ser humano corre por naturaleza.

Y como cachorros de nuestra especie nosotros también corríamos, lo hacíamos en la plaza del pueblo que era lo poco que teníamos, pero también lo hacíamos mucho en la montaña.

Desde pequeño tenía esa atracción natural por el mundo inerte de la piedra llena de vida, que hoy se ha convertido en pasión. Esos maravillosos viajes al famoso “Penedo da Pomba”, a la “Mina de Chaín” y a otros muchos lugares, esos viajes llenos de sorpresas, de amistad, de aventura.

Apenas levantábamos dos palmos del suelo, las mochilas que portábamos eran más grandes que nosotros mismos, pero para nosotros no había obstáculo insalvable, los granujillas éramos: Antonio, Martín, Israel y este servidor, en algunas ocasiones nos acompañaba mi hermana y también alguna de sus amigas.

Lo único que era necesario e imprescindible para hacer de una tarde cualquiera una aventura de ensueño, era un bocadillo de nocilla y un refresco de cola. Esos eran nuestros primeros pasos como deportistas, y para nosotros sencillamente era un juego.

Nuestras familias en ninguno de los casos eran adineradas, no nos podían ofrecer más entretenimiento que el que nuestra propia imaginación pudiera generar, teníamos como mayor lujo una bici heredada de algún primo, todos

éramos de familias obreras, trabajadoras, familias humildes, buenas familias.

De ese modo hemos aprendido a valorar muchas cosas, gracias a ello descubrimos un mundo mágico, centímetro a centímetro aprendiendo juntos y reflexionando, hemos crecido viendo como la naturaleza se forma a nuestro alrededor, respetándola y cuidándola, algo que hoy es muy necesario ya que de nosotros depende el futuro de todos, de cada uno de nuestros descendientes.

El piso en el que vivíamos en Ourense tenía una terraza con una pequeña guardilla donde mi hermana y yo teníamos nuestra particular zona de juegos, allí durante la semana después de hacernos los remolones con los deberes, tirábamos de imaginación y montábamos desde un “escalextric” hasta un supermercado.

Esa misma guardilla, que tan pronto era un supermercado como un circuito de coches, también albergaba para mí curiosos utensilios pertenecientes a mi tío Manuel, uno de los utensilios que tanto me llamaba la atención, era una tienda de los años setenta, una “Altius” que debido a mi reducido tamaño, parecía la carpa de un inmenso circo, era de color verde, tenía un extraño y especial olor que no sabría describir, uno de esos olores que asocias a un recuerdo como este, algo que perdura a través de los tiempos.

Parece aún ahora cuando me doblegaba con el enorme peso que tenía, recuerdo a la perfección lo que me costaba poner en pie esos enormes y pesados hierros que tenía su estructura, pronto descubrí que con unas apañadas cuerdas de tender la ropa, podría mantener en pie mi gran circo, mi primer campo base.

Pero había algo que me llamaba más poderosamente la atención, una especie de pico que pesaba algo así como

cinco toneladas, al menos es lo que pensaban mis pequeños brazos a los que les costaba dios y ayuda levantar tal peso.

No tardé demasiado en darme cuenta para qué servía esa especie de pico, en la pared de dicha terraza enseguida encontré la manera de dar buena cuenta de ello. Tiempo más tarde con el paso de los años descubrí que era un “piolet” y que no estaba en absoluto equivocado con su utilidad, si quizás con las formas o como era el terreno donde debía de utilizarlo.

Así que trasteando por mi mundo me había dado casi de bruces con la montaña sin tan siquiera darme cuenta. Me gustaba ir descubriendo para que valían todas esas cosas, todas esas herramientas, aunque más me gustaba descubrirlas en el campo. Éramos aventureros a tiempo completo, de semana en la terraza de un piso, y de fin de semana en el campo.

III. UN DURO GOLPE

Todas y cada una de las cosas que hacemos, todas y cada una de las que nos suceden a lo largo de nuestras vidas son las que nos edifican como personas, las que hacen que seamos tal y como somos.

Ojalá la vida edificase a las personas solo con cosas buenas, con cosas positivas, pero desgraciadamente no es así, es necesario caer para saber levantarse, es necesario un conflicto para tener que buscar la paz, es necesario equivocarse para poder rectificar, en el caso de mi hermana y mío el tener que aprender de la vida se convirtió en un hábito.

Y es que nos caían ostias por todas partes, no físicas que esas se curan, si no golpes que aun hoy duelen tanto como para no poder hablar de ellos. Por diferentes razones nos quedamos solos, desprotegidos, asustados, poco a poco la gente que queríamos se nos fue yendo hasta que nos quedamos solos, nos mantuvimos juntos tratando de protegernos, intentando salir adelante en un cruel mundo para nosotros.

No entendíamos, seguramente aún no lo hagamos, el por qué, pero no eran tiempos de tratar de entender nada, si no de salir adelante como fuera. Nos costó lo nuestro cierto es, tanto asimilarlo como salir a flote, pero cuando no hay camino, hay que hacerlo como si de una nueva vía de montaña se tratase.

Y es hoy cuando miro hacia atrás y veo hasta donde hemos llegado sin haber un camino, y me siento feliz, orgulloso. No hemos alcanzado lo que la gente entiende como la cima, ni tampoco hemos cumplido con lo que el

mundo conoce como el éxito, simplemente nos hemos mantenido unidos, fuertes y aquí estamos entrando en meta, nuestra meta.

No solo hemos sobrevivido si no es que además somos felices, algo que durante mucho tiempo dudé que llegaría. Pero todo llega, y al final no me quedó duda alguna, la intención de cada hombre y su lucha, es parte importante de su destino.

He aprendido a vivir al límite, a amar, en especial la montaña y a tener una pasión desenfadada por las cosas. Lo que es el querer, lo que es la dulzura, lo que es entregar una vida a los tuyos.

He aprendido lo que es el trabajo, la constancia, a no rendirme nunca, a dar siempre un paso al frente con decisión, saltando obstáculos, a ser fuerte, muy fuerte. He aprendido la simple, ansiada y tan necesaria bondad, esa que mueve las cosas desde lo más profundo del ser humano, esa que no requiere de nada a cambio.

Y aun aprendo, lo hago de los que están a mi lado, mi hermana me ha enseñado a confiar en las personas, me enseña que siempre es posible cambiar, que siempre hay un “se puede”.

Y el pajarillo de la casa me enseña que todo lo que he aprendido anteriormente merece la pena, que cuando llegamos a una meta siempre habrá otra esperándonos.

IV. MONTAÑAS DE EMOCIONES

Son muchos los recuerdos que en mi memoria se albergan que incluso no parece mi vida, sino que parecía un sueño, el fotograma de una delicada película en blanco y negro que resalta la belleza de los objetos sin la brusquedad, ni el disfraz de colores intensos y llamativos, tan solo montaña, tan solo mi hogar.

Un lugar donde me sentía seguro, resguardado del bien y del mal, donde lo único que existía era el sonido de mi cuerpo al contacto con las rocas. Volvía a mí esa pasión por lo salvaje y a diferencia de cuando era un crío, ahora podía disfrutarlo comprenderlo al mismo tiempo, lo cual le otorga más intensidad, más emoción.

Cuanta más información y vivencias tenemos sobre alguna cosa en esta vida, más sencillo es calcular su valor. Para mí es sencillo, el valor de la montaña es incalculable a todos los niveles, las emociones que me produce no las consigue ninguna otra materia en este universo. Tenía que recordarlo, tenía que buscar dentro de mí todos aquellos momentos, todos aquellos recuerdos de cuando era un juego, de cuando saltábamos de roca en roca por el “Penedo da Pomba”.

Recordar la fluidez natural del cuerpo al moverse por el medio, todo está dentro, solo hay que buscar bien. Los hay que para buscar se van al bosque a dar un paseo, los hay que para hacerlo se ponen a escalar, yo pensé que la mejor manera de recordar la montaña era correr en la montaña.

Con la única pretensión del recuerdo, me adentré en un mundo que parecía viejo conocido pero se percibía el respeto de la distancia en el tiempo. Elegí una carrera, que

me hiciese sentir, que me obligase a superarme llevando mi cuerpo al máximo esfuerzo. Cuando la encontré después de buscar y buscar vino a mi mente mi tío, él sin querer había sembrado en mí la necesidad de ese arduo ecosistema, y por mucho tiempo que pasase, por mucho que cambiase mi vida, ese sentimiento y esa sensación seguían intactas en mí.

Muchas veces me produce un sentimiento de enorme felicidad el pensar que juntos nos adentramos en el oscuro y denso bosque corriendo, tratando de hacer camino primero con nuestra imaginación, luego con nuestro cuerpo, sintiendo como a nuestro paso las hojas que hay posadas en el suelo se desprenden del como queriendo cubrir los pasos que vamos dando en el arenoso terreno que vamos descubriendo para que nadie pueda seguirnos , es nuestra particular carrera , nuestra aventura , una carrera que ninguno de los dos desea que acabe y mientras siga habiendo montañas, mientras siga habiendo bosques, seguiremos soñando que corremos juntos.

Al fin la había encontrado , una carrera que sacase todo lo que llevaba dentro, era algo que me debía, algo que mi inconsciente me estaba exigiendo, no podía obviar más lo evidente, no me podía escapar más, la montaña estaba dentro de mí, en el momento que me di de cuenta logré conciliar un reparador y largo sueño.

Habían pasado dos meses desde que la distancia se había convertido en mi camino, una vez más la ilusión de superarme y vencerme me hacía sentir un cosquilleo especial por todo el cuerpo, el veneno de la constante lucha corría por mis venas.

El Aneto llegó a mi vida en forma de idea, de locura. Una locura que llevaría a cabo con mi compañero de fatigas, Demetrio. La Ultra del Aneto se plantaba ante mí, con ilusión y con la certeza de que estaría allí, enfrentándome a una amiga, dejando que esta experiencia me uniese más a ella.

Yo jamás había realizado una competición de montaña, carecía de conocimiento alguno en la gran mayoría de las cosas relacionadas con ella, pero lo que conocía de la montaña era la propia montaña, así que miedo ninguno, al contrario en todo momento estaba convencido de que tenía todo bajo control. Así llegó a mi vida de nuevo, de repente y sin pensarlo, el Aneto, la montaña.

V. EL ANETO

Las semanas previas a la carrera mis entrenamientos no variaron mucho a los de una carrera normal, no podía hacer un entrenamiento específico ya que por gajes del oficio me encontraba en un lugar donde no existía desnivel suficiente como para tan siquiera acelerarme el pulso un poco. Sabía que me iba a costar más, que iba a sufrir más, repasaba los desniveles de la carrera mientras daba vueltas a un islote que no tenía más de doscientos metros de largo.

Allí planeaba la carrera mientras hacía estoicos entrenamientos más parecidos a los de un hámster que a los de un atleta, pero me hacía muy feliz la idea de participar, de volver a mis orígenes, de prepararlo de una forma tan alocada, tan peculiar.

Muchísimas fueron las horas durante ese mes y medio antes de la carrera en los que di miles y miles de vueltas alrededor de aquel terrible islote bajo el sol africano, y mientras ese sol me curtía la piel y esos duros entrenamientos me curtían psicológicamente, imaginaba como sería esa primera carrera, como serían esos nuevos y hermosos paisajes que inundarían mis retinas, como sería la entrada triunfal por las calles de “Benasque” tras haber estado horas y horas luchando contra el cansancio, ya solo con soñarlo merecía la pena.

En ningún momento pensé que era demasiado, que no podría hacerlo, yo estoy hecho de otra cosa, mi mente no me deja tan siquiera pensar en la idea de no terminar algo que he comenzado por duro que pueda parecer o por duro que sea. Siempre hay la última gota de energía, el último empujoncito que convierte un hecho en algo épico y único,

sabiendo aprovechar eso se puede llegar hasta el fin del mundo.

Hay otra cosa que me gusta tanto como realizar locuras, y es liar a la gente para que las haga. Aquí es donde entra en juego Begoña, una mujer impresionante, una persona increíble, hablar con ella por primera vez me marcó mucho porque estaba en plena recuperación de un tratamiento de radioterapia, quizás el deporte le valió de refugio para cubrirse y salir adelante de ese duro revés, el caso es que le conté en qué consistía la aventura, le intenté transmitir confianza para luchar y antes de que nos diéramos cuenta, ya estaba mezclada en semejante embrollo, solo el hecho de verla inscrita me emocionó muchísimo, me pareció y me parece envidiable esa fuerza, ese espíritu de superación y desde ese día la admiro muchísimo, para mí son lecciones valiosísimas de las cuales voy aprendiendo y haciéndome grande.

Por mi criterio, Demetrio y yo éramos fuertes, robustos y aunque lo pasásemos mal lucharíamos, que es algo que se nos da bien. Pero lo que haría Begoña sería una completa entrega desde el primer hasta el último paso, un constante desafío a los límites del cuerpo y de la mente, sería como despojarse en un solo día de un grandísimo y pesado lastre.

Como decir soy más fuerte que cualquier cosa y jamás me voy a rendir, eso es lo que vi en ella en ese momento, el arrojo de poder con todo.

Recuerdo con emoción como el día se fue abriendo paso entre la oscuridad mostrándonos las monumentales y gigantescas montañas, sinuosas y atractivas formas que hacían soñar con un más que divertido día. Y tan divertido que parecía, tanto que lo era... Los primeros kilómetros nos invitaban a disfrutar de paisajes increíbles que mostraban la grandeza y hermosura de nuestra madre naturaleza, cada

inspiración de aire hacía sentir un frescor inusual en los pulmones ¿qué clase de oxígeno sería aquel? pensaba.

En mi interior me siento bien, grande, disfruto con todos y cada uno de los sentidos de mi organismo, cada palmo de terreno recorrido, creo que la felicidad se puede ver reflejada en mi cara, como cuando era niño y veía a todos esos polluelos en las granjas, y con cada nuevo paisaje de regalo una nueva sonrisa, sin duda era como volver a nacer, pero haciéndolo a lo grande. Miraba a Demetrio y él me miraba a mí, ¿qué pensaría al verme? Nunca se lo he preguntado.

El ritmo que llevamos es alegre, hasta ahora el desnivel es lo suficientemente liviano para correr cómodamente y eso es algo para aprovechar ya que no sabemos lo que nos encontraremos después. La intuición y las fuerzas me arrastran a correr más y más rápido, quizás después me pase factura, pero en este preciso instante es cuando más estoy disfrutando, más estoy viviendo y solo necesito correr.

Es la primera vez que pongo en mi espalda una mochila y la sensación es como si llevases un pequeño mono indomable a tu espalda, que con el paso de los kilómetros parece que se va acoplando a ti haciendo de ello un solo ser.

Con los primeros desniveles observo en los demás corredores la dureza del terreno, voy rápido, ágil, con energía, veo en sus ojos al adelantarlos la mirada del sufrimiento. Ya son unas cuantas las horas que llevamos corriendo, el sol aprieta con fuerza, pero la frescura de la novedad me permite seguir distraído a mi ritmo, el paraje es tan hermoso y el día tan agradecido con los que allí estamos.

Uno de los sitios que se queda en mi retina grabado es el embalse de Llauset, que espectacularidad, que grandeza de valle, que impresión causa bajar por aquellas enormes

piedras dando saltos como cualquier otro animal del ecosistema casi pudiendo tocar el agua con las manos. Un espectáculo único, una fiesta personalizada parecía aquello, una fiesta para mí.

Pese a la tranquilidad que siento, a esa paz interior que me transmite todo lo que me rodea, sé que voy sufrir, que me va doler, pero que voy a ser inmensamente feliz por ello. Y poco después de pasar Llauset comienzan los dolores, es algo esperado, algo que comprendo totalmente, es una de esas veces en las que piensas, va a pasar, pero no lo pones en una balanza mirando si compensa o no compensa, no lo miras por qué siempre compensa hacerlo.

En ningún momento se me pasó por la cabeza pensar que me iba a hallar con zonas muy técnicas por las que no había corrido ni en mis sueños, es la primera vez que me enfrento a semejantes desniveles y me divierto mucho, pero al mismo me hago daño, carezco de la mínima técnica y fortaleza en los tendones y articulaciones para soportar esos saltos que tanto me entretienen.

Mientras me pregunto, ¿Dónde estará Deme? ¿Y Begoña? ¿Y Sandra? ¿Estarán disfrutando como yo? ¿Sentirán lo mismo que yo siento? Ojalá que así sea, aunque en una mínima parte, está claro que todos vamos a sufrir, así que la mejor opción es aprovechar mientras el cuerpo tenga las suficientes fuerzas como para seguir tirando, más adelante cuando nos quedemos sin ellas y los dolores sean más fuertes pensaremos en algo.

Voy tan centrado en mí, que apenas había caído en la cuenta de que no estoy solo, sino que un montón de corredores están allí viviendo lo mismo que yo, sintiendo lo que yo siento y seguramente disfrutando lo que yo disfruto.

En ese momento es cuando me doy de cuenta que debo de aprovechar el momento, aprovecharme de ellos y aprender de sus pasos, la gran mayoría de los allí presentes son viejos lobos de montaña, que tienen sus trucos, sus

técnicas, trato de fijarme en cada movimiento que hacen, en sus equilibrios y desequilibrios, la forma que tienen de orientarse, por qué es posible que no esté acompañado toda la carrera , ¿Y qué haría después sin una guía, sin saber hacia dónde tirar o como mover mi cuerpo?.

Hablo con ellos y mientras lo hago absorbo como una esponja todo lo que me dicen, voy dejando que se agudicen mis sentidos para así poder ayudar a mi cuerpo a intuir como debe de ser su comportamiento, y al mismo tiempo trato de dejar mi mente completamente libre para que sea mi instinto, el instinto animal que todos tenemos el que aflore para así formar aun más parte si cabe del medio.

Me parece curioso lo rápido que olvidamos que somos animales, creemos que por ser o estar organizados y civilizados dejamos de serlo, incluso hay gente que sorprendentemente se lo toma como un insulto, como si ello supusiera una inferioridad en cuanto a la especie humana, lejos de lo que piensen o lo que quieran pensar, lo somos, en mi caso soy un animal intuitivo, impulsivo, fuerte, y eso es lo que quiero aprovechar, no tengo que ir por el ecosistema como si lo estuviera viendo desde afuera, tengo que formar parte de el mismo por qué es donde estoy , por qué es a donde pertenezco.

Mientras corro sigo reflexionando sobre todas esas cosas, casi totalmente abstraído, trato de pensar en qué momento he desconectado tanto para no haberme dado cuenta de cómo he llegado hasta donde estoy , miro al frente sin conseguir ver a nadie, miro hacia atrás obteniendo el mismo resultado, intento pensar si habría algún desvío a lo largo del camino que no hubiera cogido, pero en mi mente no hay ningún recuerdo al respecto, algo en mi interior me dice que debo seguir que estoy bien orientado, no desconfío de ello, pero corro un poco más rápido intentando ver las marcas del GR, no alcanzo a ver ninguna estoy bajando por

un hermoso bosque muy frondoso, es fresco lo que produce una agradable sensación en el cuerpo mientras velozmente lo atravieso.

Me reconforta ver que a esas alturas casi a mitad de recorrido puedo correr con esa agilidad, pese a que el cansancio es bastante latente y los dolores empiezan a ser más agudos. Lo sabía, sabía que estaba en el buen camino, a lo lejos veo corredores lo que produce en mi una sensación de alivio casi tan agradable como el frescor del bosque. Falta poco para llegar a Vielha, y pese a que el ritmo es bueno, quizás no sea demasiado alocado acoplarse a alguien ya que esta sería la primera vez en mi vida que paso la noche corriendo por la montaña, no es complicado perderse, lo cual sería un grave problema ya que carezco de Roadbook, así que una vez perdido se iría todo al garete y si algo no merecía la pena era eso.

Sigo a mi ritmo y antes de que me de cuenta estamos ascendiendo por uno de esos brutales desniveles, que hacen que agachemos nuestro cuerpo como queriendo besar el suelo por donde pisamos. Avanzamos lentamente, ya no tenemos toda esa fuerza que parecía que teníamos hace un rato, hay que resignarse por qué todo lo que hace un rato era disfrutar ahora también iba a ser sufrir.

Me adentro en Vielha, lo hago con una sonrisa y acompañado por Alex, un corredor que conocí en ese horrible Zig-zag con el que iba intercambiando palabras de ánimo intentando convencernos de que si habíamos llegado hasta allí, podríamos llegar hasta donde nos propusiéramos, y en cierta medida así era.

En Vielha teníamos un punto de mochilas, el único avituallamiento de la prueba en el podíamos tomar un caldo caliente, asearnos un poco y curarnos. Aprovecho la parada para ver como tengo los pies, alguna ampolla, pero el simple

hecho de sentir los pies libres casi parece que alivia un poco el dolor de las mismas. No podemos entretenernos mucho, así que llamo a Demetrio:

-! -Deme, ¿Dónde estás? -! En Port de Vielha;

-¿Tardas mucho en llegar hasta Vielha?, le pregunto.

-Al menos unas dos horas, pero no creo que pueda seguir.

- Si te animas a hacerlo te espero.

- No, no tira que es mucho tiempo.

Aprovechada la parada nos ponemos la mochila a los hombros sabiendo que al salir de aquel pabellón donde casi la mitad de los corredores pondría fin a su aventura nos acecharía el oscuro manto de la noche.

Intentamos aprovechar la claridad de los últimos rayos del sol que se esconde tras las monumentales montañas, pero la frondosidad del bosque lo hace algo inútil. Después de enfriar con la parada ambos nos damos cuenta que nuestro cuerpo está más agotado de lo que nosotros mismos pensamos, pero la única opción que tenemos es tomarlo con filosofía e intentar distraer la mente.

Por mucha luz que desprende el frontal se hace complicado avanzar en la noche por muchos lugares, es fácil despistarnos y salirse de la ruta así que prestamos la máxima atención. Van pasando las horas y con ellas los kilómetros, en los puntos altos podemos ver como una hermosa serpiente formada por frontales de otros corredores da un toque especial y mágico a la montaña.

Eso logra distraernos un rato, eso y alguna que otra charla que intentamos mantener, pero el agotamiento y el sueño se apoderan rápidamente de mí.

Literalmente me quedaba dormido en movimiento, lo único que nos quedaba en esa fría noche era luchar y

esperar que los kilómetros pasasen deprisa, que no fueran eternos. Pero lo eran, eternos, dolorosos y agotadores.

Otro corredor se había unido a nuestra particular odisea, se trataba de Joan, un hombre de mediana edad, alto, delgado, con semblante de montañero, de esos que tienen ya mucho desnivel en sus piernas y mucho camino andado, pero que por las circunstancias que nos acontecían se le veía demacrado, por el esfuerzo realizado, por tantas y tantas horas de entrega. Nos topamos con él en medio de la oscura y fría noche, ya bien entrada la madrugada, solo, mareado, quizás al borde de la rendición con la mirada perdida y un poco desorientado, cuando con el frontal se le iluminaba más directamente se podía incluso comparar con un animal herido, asustado, aturdido que trata de protegerse, situarse.

“Cuando ya hemos dado todo y no nos queda nada, no tenemos nada que perder”, así que partíamos de una posición ventajosa, lo que nos esperaba al llegar era grande, valioso y lo teníamos al alcance de nuestras manos. Para ello el único requisito era seguir luchando los tres juntos un poco más, compartiendo miserias bajo un cielo estrellado, sobre un suelo húmedo y por momentos nevado.

Con el paso del tiempo el sueño iba en aumento provocando en ocasiones, que me quedase literalmente dormido. ¿Qué tipo de agotamiento era aquel, que incluso tan dolorido como estaba conseguía que me durmiese mientras iba corriendo?

Durante mucho tiempo fui delante, eso me obligaba en cierta medida a despertar mis sentidos. Tendría que ir más ágil, tendría que orientarme, buscar la ruta, y mantener la cabeza ocupada, Funcionaba, vaya si lo hacía, de vez en cuando me despistaba un poco, por lo que me daban un toque, sobresaltado buscaba de nuevo el GR, los kilómetros iban

quedándose atrás junto con las estrellas, dando así paso a un nuevo día.

Y llegó la mañana, con ella mi despertar, la vuelta ante nuestros ojos de impresionantes y hermosos paisajes. El sol tímidamente se iba dejando asomar tras las crestas de las montañas iluminando directamente nuestros rostros en los cuales ya se podía ver la felicidad de tener la gloria al alcance de la mano.

Para mi había sido muy seguramente la noche más dura de mi vida, pero solo el pensar que ya estaba, dejaba zanjada esa deuda como si nunca hubiera existido.

Es cierto lo que le tengo escuchado a Millariega en tantas ocasiones, “correr dignifica a los hombres”, juntos habíamos pasado la noche padeciendo mil penurias, juntos entrabamos en Benasque gloriosos con los aplausos del público, también juntos entrabamos en meta siendo casi los últimos de una carrera de 96 kilómetros en la que la mitad de los corredores no había podido cumplir su sueño, éramos pues afortunados por qué habíamos ganado, habíamos vencido.

Pero sobre todo éramos afortunados, por qué en ningún momento nos habíamos rendido y eso es algo que nunca debemos de hacer.

VI. MIS REFLEXIONES

Son tantas y tantas las horas que llevo en mis piernas, tantos y tantos los kilómetros recorridos, que las ideas, los pensamientos, las reflexiones se cuentan por miles.

Una que tengo muy a menudo y que no he sabido resolver con toda certeza es saber en qué momento algo en mi interior me empujó tan fuerte.

Muchas veces me he preguntado, otras muchas me han preguntado si me gusta o no correr sin haber hallado una respuesta positiva o negativa, cuando la gente me pregunta simplemente me dedico a levantar ambos hombros como no sabiendo que decir, y termino por afirmar.

-llo que me gusta es superarme;

No corro por miedo, no lo hago por escapar de ningún temor, no corro para buscar redención por errores o malos pensamientos, tampoco para buscar buenas e ingeniosas ideas, tan solo lo hago de una forma natural, mecánica, sencilla.

-¿Tú por qué respiras? Pues imagino que para lo que tú respiras yo corro, para vivir, para sentirme vivo, para cumplir con una necesidad básica que tiene mi organismo. ¿Podría vivir sin correr? No lo sé, ese he llegado hasta aquí seguro que puedo hacerlo al igual que cualquier hombre puede vivir sin un pulmón o sin un riñón.

-¿Sabría vivir sin correr? Pues a estas alturas no sabría hacerlo o no querría saber cómo se hace.

Correr no solo es la acción que llevas a cabo en ese determinado momento en el que tú cerebro emite órdenes a un sin fin de órganos y músculos, correr no es solo cuando tus dos pies dejan de estar en contacto con el suelo y tu

pulso se acelera con cada zancada, correr no es solo sudar, no es solo moverse, correr significa vida, es supervivencia, superación, alegría, sufrimiento, la base de la movilidad animal y la base de la mayoría de los deportes. Es ir más allá, significa en muchos momentos saber sufrir hasta límites insospechados, es un arma poderosa para el hombre, ya que el enemigo más grande que tenemos es nosotros mismos, correr nos hace plantarnos cara, vencernos, hacernos fuertes y el único premio que recibimos, el único reconocimiento, es el placer de haberlo hecho, de haberlo intentado, de haberlo conseguido, simplemente satisfacción personal, simplemente honor.

Es posible que estas sean algunas de las razones por las que corro, siempre tengo que luchar contra mí mismo e intentar llegar un paso más lejos con la intención de no detenerme nunca.

Y van pasando los días, las semanas, los meses y los años, y lejos de cansarme mi cuerpo y mi cabeza, me dicen que necesito más, no puedo estar parado, el estado de quietud me produce un sentimiento como el de un animal enjaulado, tengo que plantearme nuevas metas, nuevas aventuras, luchas, ilusiones, lo que una vez más me lleva a la misma pregunta.

-¿Te gusta correr? es difícil de resolver, pero he hallado una o varias respuestas, quizás no convincentes para la mayoría de las personas, ya que no comprenden en muchos casos que compense el esfuerzo que realizamos por lo que nos llevamos a cambio.

Me gusta sentir lo que siento cuando corro, me gusta sentirme como me siento cuando corro, esta forma de vida, de realizar retos, de entregarme a mí mismo en cada entrenamiento, en cada carrera, en cada aventura, esto es lo que me da fuerzas y aliento para luchar cada día, para aportar mi granito de arena, para construirme como persona, para

ser feliz. Si correr hace todo eso en mí, la respuesta es clara y contundente, -!me apasiona correr !

Y me repito otra vez, son tantas las horas que llevo en mis piernas, tantos y tantos los kilómetros recorridos, que las ideas, los pensamientos, las reflexiones se pueden contar por miles.

Otra de esas reflexiones que tengo a menudo, es saber que sentimiento produce correr en el resto de las personas, esas que te sueles encontrar en el parque, en cada carrera, los que te estudian por qué quieren ganarte, o los que creen simplemente que están muy lejos de alcanzar las metas que tú alcanzas.

A menudo te los encuentras preguntándote que sentirán en ese preciso instante, ¿Pensaran lo mismo que tú piensas? o por el contrario estarán abstraídos buscando soluciones a problemas complejos. Los ves intentando controlar la respiración de una forma incontrolada, como intentando esconder que sus constantes están alteradas, en algunos puedes intuir lo latidos de su corazón, en otros puedes palpar la seguridad que desprenden con cada zancada, en otros la vista perdida como si trataran de trasladar su cuerpo a otra dimensión.

Ves a los que corren por naturaleza, a los que lo hacen efervescentemente pensando que el digno sacrificio de un cuerpo aceptable tiene que pasar por acto tan traumático y doloroso como el ejercicio físico, cánones de belleza imagino, que tratan de vender el ejercicio como si fuera algo duro, algo sacrificado al alcance de pocos, algo que en su mayoría no creo cierto.

Y no hay grandes diferencias entre todos nosotros, todos buscamos lo mismo, todos queremos sentir esa libertad que produce el aire cuando golpea nuestra cara, el duro azote de una incesante cortina de agua empapando nuestro cuerpo.

Sentir ese pequeño dolor que nos produce esforzarnos, haciéndonos ver que estamos vivos más vivos que nunca, poder acelerar hasta desatar un incontrolable ritmo cardíaco haciéndonos creer poderosos, fuertes, como si pudiéramos convertirnos en superhéroes, superarnos y llevar nuestro cuerpo al borde del agotamiento buscando un remanso de paz que nos libere el alma, es así en este punto donde damos valor a la vida, a la forma de vivirla y justo en ese instante que te das de cuenta de todo lo que has conseguido, de que has conseguido superarte, se te escapa una sonrisa que te delata, has alcanzado la plenitud.

Y esa plenitud que has alcanzado mostrada en forma de sonrisa, es la que produce que tus iguales te miren con admiración, por qué ellos en ese preciso instante quieren sentir lo que tú sientes, vivir lo que tú vives, ser tú.

Cuantos grandes momentos hemos visto así en nuestras grandes metas, cuantos hemos vivido también en nuestros más solitarios entrenamientos, pasando frío, pasando calor, con una claridad cegadora o con la más absoluta y cerrada oscuridad de la noche.

Seguramente al igual que yo habéis imaginado mil escenarios, mil carreras, mil metas.

Seguro que en los momentos más duros también habéis tirado de recuerdos de momentos felices, de momentos de superación.

“EL BUSCADOR DE MOMENTOS”

Hay un momento en el que todo es perfecto, estas a diez centímetros del suelo, suspendido en el aire deseando que ese preciso instante, esa precisa sensación perdure en el tiempo.

Hay un momento exacto y único, en el que el ritmo cardíaco es el adecuado, la respiración la perfecta y la sensación que recorre tu cuerpo es la de la absoluta paz, la del absoluto control, no quieres que nunca desaparezca porque la armonía que se percibe es más grande y voluminosa que la de toda una galaxia, no hay viento que pueda detenerte por fuerte que sople, no hay obstáculo que no des salvado con la potencia de tus piernas. Hay un momento en el que todo lo externo es incapaz de romper la armonía que sientes, una paz interior que recorre tu cuerpo y que te produce la fuerza de mil hombres. No puede contigo el aire por fuerte que sople, ni la lluvia por intensa que sea, con cada impacto de tus piernas contra el suelo parece que das avanzado más lejos, como si tus extremidades inferiores fueras perfectas catapultas de la edad media buscando un objetivo, con esa misma fuerza sientes como las piedras del camino vibran a tu paso, y nada te puede detener, nada te puede parar, sientes como tu cuerpo se transforma en un mecanismo perfecto y sabes que esa paz , esa fuerza que te empuja y esa sensación de poder, se disipará en el aire a la misma velocidad que lo hacen las zancadas que puedes dar, y es ahí cuando te conviertes en un buscador, un buscador insaciable que busca incesantemente un momento similar en el que todo vuelva a ser perfecto, analizando cada instante, cada situación, pero por mucho que busques, por mucho que analices nunca encuentras ese instante.

Y es ahí cuando empieza un juego en el que te preguntas si quieres encontrar la perfección o sencillamente buscarla, tal vez solo deseas encontrar en ese arduo camino un montón de vivencias, de sensaciones, de colores y de encantadoras

imperfecciones como lo haces a lo largo de toda tu vida, llevándote pequeños regalos, pequeñas porciones de felicidad que dan sentido a todo lo que haces y las encuentras, encuentras todos esos pequeños momentos esas pequeñas situaciones que hacen que todo merezca la pena, sin querer los aplicas des-intencionadamente a tu día a día, y al mirar en tu interior ves que no solo eres feliz buscando el momento, si no que todo forma parte de un círculo vital que da sentido a tu existencia.

VII.24H POR UN SUEÑO

“Me siento afortunado, por qué he podido compartir a vuestro lado muchas cosas, ojalá el mundo luchará como vosotros lo hacéis, y aprendiera cuales son de verdad las cosas que importan en la vida.” (24 horas por dereito)

“Es difícil abrir los ojos cuando todo ha sido un maravilloso sueño del que no te quieres despertar, tan emocionante que solo recordarlo provoca un fuerte y puntiagudo escalofrío que recorre tú cuerpo como si fuese la punta de una aguja. Es difícil despertarse cuando todo ha sido tan especial, cuando todos y cada uno de nosotros hemos compartido tantas y tantas cosas, tantos y tantos sueños, no todos los días uno puede decir que ha soñado con sus héroes y que esos sueños se han convertido en realidad. Yo sí que lo puedo decir, así que gracias, por qué para mí estas han sido las 24 horas más intensas, sensacionales, y trepidantes de mí existencia.”(24 horas por dereito)

“Aún no hemos asimilado todo lo que ha acontecido en el reto, muchas cosas son las que han pasado, muchas vidas son las que se han cruzado en nuestro camino, y una vez más muchas cosas hemos aprendido.

Entre ellas que si podemos ayudar a alguien haciendo lo que nos gusta, con nuestro esfuerzo, estamos en la obligación de hacerlo, por qué no hay nada en este mundo más saludable que poder ayudar al que tienes al lado de una forma saludable de una manera incondicional” (24 horas Oumoving)

VIII. EL CAMINO

Dicen que cada hombre puede elegir su destino, dicen que cada uno puede elegir su camino.

Es algo a lo que a menudo le doy vueltas y más vueltas, me llama poderosamente la atención pensar en como se llegan a tomar decisiones, en como se llegan a realizar ciertos hechos en la vida casi sin titubear o dudar al respecto aun a sabiendas que estos mismos van a suponer un cambio radical en la misma.

Hay veces en la vida que el riesgo consiste en no arriesgarse a perseguir un sueño, a superarse a si mismo, nosotros lo tuvimos claro, nosotros no nos arriesgamos y decidimos que lo mejor que podíamos hacer era dar todo de nosotros mismos, sin miedo al mañana, sin miedo a no conseguirlo, por que intentándolo podríamos alcanzar nuestros sueños y no haciéndolo nuestros fracasos.

Es un ejercicio simple, ¿si crees en algo? Lucha por ello, ¿si tienes un sueño? Persíguelo, ¿si no puedes más? Nunca te rindas, por que esa es de las pocas por no decir la única manera de alcanzar tus objetivos.

El nuestro comenzaba en Granja de Moreruela (Zamora), en el primer punto kilométrico del camino Sanabrés. Nuestra intención es recorrer el camino que guía a tantos miles y miles de peregrinos en el corto espacio de tiempo de 4 días, ante nosotros se presenta un camino totalmente desconocido donde no tenemos ni idea realmente de la distancia que hay, de los desniveles que nos encontraremos, de los albergues en los que podremos descansar un poco, de si es una ruta concurrida o solitaria, o simplemente si tiene una dificultad elevada o no.

El nuestro no es un camino de fe, aunque posiblemente sí que lo es de esperanza, llevamos poco más que lo puesto, nuestra única táctica a sido llevar el mínimo número de cosas posible, por eso llevamos simplemente una pequeña mochila con una muda seca, para poder cambiarnos al llegar al punto de descanso diario, un chubasquero, una luz frontal, documentación e ilusión, sobre todo ilusión.

No nos hacen falta mapas que nos guíen, tan solo una flecha amarilla, la cual sin darnos cuenta va a ser compañera de fatigas, un signo que difícilmente olvidaremos en nuestras vidas, la flecha que todo peregrino busca, la flecha que no todo el mundo encuentra.

Día 30

Hoy es 30 de Julio, estamos nerviosos, expectantes, ansiosos por comenzar una aventura que difícilmente olvidaremos en la vida.

Hemos pasado casi toda la tarde dando vueltas en unas incomodas literas esperando que llegue algún peregrino. Tratamos de descansar, pero en cierta manera nos sentimos solos, conseguimos hacerlo, bueno exactamente lo que conseguimos es no cansarnos más.

Debemos concentrarnos, pero nuestro carácter burlesco nos lo impide irremediamente, somos unos “payasetes” que se ríen a carcajadas recordando alguna nota cómica que ya nos ha pasado en el día, incluso damos rienda suelta a nuestra imaginación para exagerar las cosas y de esa forma podemos reír más. Nos levantamos bruscamente de la cama y al abrir la puerta del albergue una ola de calor nos azota con fuerza, eso nos asusta bastante, porque de seguir con esas temperaturas tan altas en vez de un camino difícil, tendremos uno imposible.

Tratamos de relajarnos tomando una cerveza y charlando con los pocos peregrinos que han llegado, empezamos a vivir el camino, algo especial que se respira en el ambiente. Imagino que todos los peregrinos viven ese momento, esa sensación de espiritualidad, de compañerismo que invita a la calma.

Por un momento conseguimos evadirnos y no pensar en las duras jornadas que nos quedan por delante, somos todos de puntos diferentes del país pero por un momento somos todos del mismo sitio.

No hemos conseguido descansar nada, pero si desconectar hasta el punto de estar disfrutando del momento, sin darnos cuenta hemos entrado a formar parte de un especial grupo de amigos que se reúne asiduamente para realizar el Camino de Santiago, la mayoría de ellos ya lo ha hecho en varias ocasiones y varios caminos diferentes, con sorpresa escuchan nuestras aventuras, nuestros planes, se lo toman a broma como si les estuviésemos tomando el pelo, es difícil incluso para nosotros pararnos a pensar en lo que vamos hacer, así que cuanto más para ellos, sus planes pasan por hacer un duro camino de quince días, el nuestro por hacer uno tortuoso de cinco días.

Entre risas y mucho calor apuramos un bocadillo para poder acostarnos temprano, sin querer nos hacemos los remolones como si fuésemos niños que se niegan a irse a la cama por que es demasiado temprano, pero realmente son pocas las horas que nos quedan para comenzar nuestra aventura, y debemos descansar.

Dejamos preparadas todas las cosas para que al levantarnos dentro de pocas horas, no despertemos a ninguno de nuestros compañeros de viaje.

Nos echamos en esas calurosas literas y por el agotamiento y la emoción del día quedamos atrapados por un profundo y reparador sueño.

Día 31

Hace un ratito me he despertado un poco crispado, estaba convencido de que nos habíamos quedado dormidos, afortunadamente solo ha sido un sobresalto posiblemente por los nervios, el reloj aún marca las cinco y media de la mañana, pero esta vez por mucho que trate de darme la vuelta para continuar durmiendo un ratito más, me resulta completamente imposible, mi cuerpo ya está totalmente activado, así que trato de aguantar al menos un poco más de tiempo acostado antes de despertar a Demetrio.

Cierro los ojos tratando de relajarme, pero pienso algo tan absurdo y cierto, como que ese justo momento va a ser el único en el que me encuentre descansado durante los próximos días, pero las ganas me pueden, ya no aguanto un solo segundo más en la cama, así que doy un salto desde la litera de arriba tratando de hacer el mínimo ruido posible, compruebo que Demetrio está despierto hablándole en un tono de voz casi imperceptible, pero no lo es ya que me responde con un tono de voz similar, entonces le hago señas en la oscuridad para que cojamos nuestras cosas y salgamos a hurtadillas como si fuésemos unos ladrones que tratan de escapar con su botín.

Es curioso pero todo lo que nos coge en las manos, es cuanto llevamos para nuestros días de viaje, todas las pertenencias que tenemos, todo lo que necesitamos, se escurre en ese momento entre nuestros dedos que tratan de sujetarlas con firmeza para tratar de que no se caiga nada que pueda poner en riesgo el descanso de ninguno de nuestros compañeros peregrinos.

Salimos descalzos y de puntillas entre la oscuridad de la noche, y una vez fuera de la habitación, nos vestimos

meticulosamente colocando las cosas y comprobando que no nos falta nada, no tardamos demasiado tiempo en estar listos, y respiramos profundamente sabiendo que ha llegado el momento.

Los primeros metros se nos hacen extraños, los hacemos caminando intentando acostumbrarnos a la oscuridad de la noche.

Pese a que llevamos el chubasquero puesto se puede notar el frescor de la noche, el cielo está totalmente despejado y podemos vislumbrar el cielo más estrellado que nunca hayamos visto, cuanta grandeza nos deja ver hoy la noche, normalmente sería casi imposible ver semejante estampa en un mundo civilizado que cubre de humos sus cielos y de escombros sus campos, pero somos afortunados al menos en ese instante, ya que para nosotros es un regalo, el primero de nuestra aventura. La inmensidad del universo guardado en nuestras retinas amenizada por el silencio del cantar de los grillos, el silencio de la naturaleza en su estado más natural en su estado más puro, el silencio con ruidos de armonía, el silencio natural de la vida.

Vamos persiguiendo flechas amarillas como si fuésemos cazadores en busca de su presa. Según avanzamos detrás de ellas avanza el día abriéndose paso con potentes ráfagas de luz, comenzamos a correr con esos primeros rayos de luz sin saber a ciencia cierta donde nos llevarán nuestros pasos y hasta donde llegarán nuestras fuerzas.

Poco a poco el equipo que portamos se va amoldando a nuestro cuerpo como si fuese una armadura, esta no es pesada en absoluto y tampoco voluminosa, pero en un primer momento no resulta cómoda del todo, ya que no solemos correr con mochila.

Mientras trotamos pensamos y hablamos sobre como será esta primera etapa, antes no teníamos que medir

nuestras fuerzas, no teníamos que dosificarlas y menos tener que guardar las suficientes como para poder llegar diariamente a rondar los ochenta y cinco kilómetros, el ritmo al que avanzamos es cómodo y aun podemos disfrutar de los hermosos paisajes Zamoranos, los kilómetros pasan, las horas pasan, se acerca vertiginosamente la tarde y con ella las altas temperaturas que se precipitan sobre nosotros abrasándonos como si de fuego se tratase, miro el termómetro de mi reloj y me froto los ojos como intentando despertarme, tratando de creer que lo que estoy viendo no es un espejismo.

Llevamos unas cuantas horas de camino y las temperaturas se precipitan vertiginosamente sobre nosotros, después de muchas horas corriendo bajo un sol abrasador y tras perdernos unas cuantas veces por algún cambio sospechoso de señalización en la ruta, llegamos a Santa Croya de Tera.

Llevamos en las piernas cerca de cincuenta kilómetros y aun no hemos encontrado un sitio donde poder comer, el mercurio marca cuarenta y tres grados, lo que nos hace sufrir una acusada deshidratación, los lugareños no saben donde podemos comer ni tampoco donde está el albergue más cercano, es un pueblo bastante pequeño, están las calles desiertas y aunque no lo parezca las atracciones para los niños que se encuentran en ellas delatan que están en fiestas o que en breve lo estarán, es una situación alarmante encontrarse así en la primera etapa, un desgaste de tal magnitud tan pronto, puede hacer que el reto sea prácticamente imposible y si no es así seguro que al menos esto hace que nos pase factura para el resto de etapas.

Ya desesperanzados, vagamos por esas desérticas callejuelas, pensando que al menos tendríamos que seguir en esa situación un puñado de kilómetros más, los cuales nos llevaría cubrir unas cuantas horas. Casi sin darnos cuenta

entre las lamentaciones pertinentes nos topamos con Casa Anita, un albergue privado regentado por una encantadora familia, en el cual nada más vernos nos ofrecen un poco de descanso y algo para reponer fuerzas. Mientras apuramos los mordiscos a un delicioso bocadillo de chorizo, mi vista se detiene en el libro de firmas y en las fotos que hay encima de la barra de la recepción, son cientos de personas las que por allí han pasado a lo largo del tiempo, gentes de todas las culturas, de todas las razas, países y religiones, que independientemente de sus ideas, de sus ideales dejan su pequeña aportación personal a una “cultura del camino” rica y variada. Esto me hace volver a reflexionar en la importancia de lo que estamos llevando a cabo, de la suerte que tenemos al poder aportar también nosotros, nuestra pequeña visión del mundo, a través de nuestro gran esfuerzo.

Es curioso como trabaja nuestra mente cuando la situación lo requiere, busca motivación donde sea para volver a ponerte en pie con una fuerza como si no hubiera un desgaste previo con una sonrisa en la cara inmensa, confías de nuevo en todas tus posibilidades, con la certeza de que lo que haces, merece mucho la pena.

Es lo que siempre has querido, lo que siempre has soñado, y aunque quizás no lo sepas aun, tu destino te ha llevado exactamente al punto en el que te encuentras, para hacer lo que tienes que hacer.

Volvemos al camino, a ese que está azotado por el calor, a ese en el que las plantas y hierbas parecen fundirse con el asfalto, tenemos ilusiones renovadas, savia nueva, no corremos con más soltura, lo hacemos con más ilusión.

Por delante desconocemos la distancia que nos queda para finalizar esta primera etapa agotadora, no llevamos GPS, ni mapas, no llevamos nada que nos pueda

indicar fiablemente hasta donde podemos llegar. Lo hemos hecho a la aventura, tiraremos hasta donde nuestras fuerzas nos lleven, en un principio el punto planeado para finalizar esta primera etapa, era Puebla de Sanabria, pero no coinciden las distancias, supuestamente nos faltaban poco más de veinte kilómetros para llegar, y ahora nos indican que al menos son cuarenta los kilómetros que nos faltan, esto se sale de nuestros planes, pero en una distancia similar a la que teníamos planeada se encontraba Rionegro del Puente, así que no dejamos de correr, mientras echamos nuestros particulares cálculos.

El sol empieza a bajar, en ese instante nos damos cuenta que nos pica la piel, ese picor tan característico que produce tras horas y horas de castigo, nuestra piel está ardiendo, la mínima brisa de aire es un respiro, un alivio.

Hacemos el último esfuerzo, esta siendo una jornada muy dura, al mirar a los ojos de Demetrio veo el agotamiento personificado, la mirada perdida que tantas veces se ha visto a tantos y tantos ultrafondistas, es un límite demasiado madrugador el que nos trata de imponer la dura jornada, pero ya se está acabando, ya falta muy poco para poder descansar, en unas horas estaremos en el albergue municipal de Rionegro del puente.

Día 1

Son las cinco de la madrugada, suena el despertador, el primer pensamiento que se me viene a la cabeza es que estoy soñando, que los ochenta y pico kilómetros que hoy nos quedan por recorrer, son tan solo producto de mi retorcida imaginación. Trato de darme la vuelta para dormir un rato más, pensando que cuando despierte lo haré en mi

cama, me pondré las zapatillas como diariamente hago, el pantalón corto y saldré a entrenar un rato en ayunas por la montaña como suelo hacer habitualmente, pero enseguida vuelve a sonar el despertador y los dolores en las piernas delatan que lo que parecía un sueño, no lo era, había que ponerse en pie, por delante nos esperaba otra dura etapa, la de ayer fue extrema, llegamos a Rionegro entorno las nueve de la tarde, las puertas del albergue estaban cerradas y Demetrio apenas era capaz de pestañear, se había quedado sin energía, menos mal que pudimos cenar bien, menos mal que pudimos descansar.

Esta jornada pinta de otra manera, tenemos nuevas fuerzas, mientras tratábamos de activar nuestro cuerpo recogíamos la ropa que habíamos lavado antes de acostarnos para tener una muda limpia que ponernos al llegar al final de este nuevo día, tras recoger todo el equipo y abandonar el solitario y amplio albergue, comenzamos a caminar de una forma torpe, las molestias recorren cada uno de los músculos de nuestro cuerpo, al menos por unas horas si que hemos podido descansar, creo que nunca disfruté tanto de tan poco descanso, el trámite fue tan rápido y sencillo como meterse en la cama y cerrar los ojos.

Hoy parece que las temperaturas nos van a dar un poco de tregua, no creo que pudiésemos resistir otra investida del mismo tipo, pero por si acaso hemos salido así de temprano para poder avanzar al menos unos pocos kilómetros más con una temperatura agradable.

Esta noche si que es oscura, no nos acompaña la luz natural de la luna acompañada de sus estrellas, tan solo el sonido de nuestros pasos solitarios en la inmensidad de un camino que parece hecho a posta para nosotros, al menos en aquellos instantes así era.

A los pocos kilómetros de comenzar nuestra segunda etapa, el camino accede a un área de servicio que parece estar en medio de la nada, es una postal semejante a la de una película americana.

-Deme ¿que te parece si paramos a desayunar?, no sabemos que tendremos delante para poder hacerlo.

-Perfecto, podemos parar y en ese tiempo incluso puede que aumente la claridad y podamos comenzar a correr un poco.

Al entrar en el área de servicio la gente nos mira de pies a cabeza extrañada, intentando dar explicación a lo que ven sus ojos, eso nos corta un poco, pero pensándolo bien, vernos tiene que ser todo un espectáculo, estamos en pantalón y camiseta corta, frontal en frente a esas tempranas horas en medio de ningún sitio.

Unos turistas franceses nos observan con atención, en su país la práctica del ultrafondo y su seguimiento es algo común, allí se viven las carreras y los retos de otra forma, los atletas no solo son admirados y respetados, si no que copan las noticias deportivas, las portadas de revistas especializadas, e incluso pueden vivir exclusivamente de sus carreras deportivas, algo que aquí por bueno que seas es imposible, es impensable. Ellos admiran al deportista, la capacidad de entrega que pueda llegar a tener, aquí pasamos prácticamente de puntillas sin hacer mucho ruido, corriendo incluso el riesgo que nos tachen de vagos o de locos, es lo que suele pasar aquí, que cuando alguien escucha o ve lo que haces, a lo que te dedicas, enseguida te clasifica o etiqueta como algo insano, como algo enfermo. Muchas veces hemos mantenido debates y conversaciones de este tipo lamentando que nuestro panorama deportivo, la imagen de nuestro deporte sea tan difusa y desconocida, que implique un rechazo o incredulidad a lo que hacemos, una vez más lo estamos hablando, en el transcurso casualmente de una de esas

locuras acompañando nuestras palabras con un café y un bollo.

Es hora de ponerse otra vez en marcha, la oscuridad sigue dominando por lo que debemos de llevar un ritmo muy ligero, llevamos unos kilómetros avanzados cuando unos ojos en la inmensidad del campo destellan como si fueran ráfagas reflectadas con la luz de nuestros frontales. Son dos pares de ojos que nos miran fijamente en la distancia, no se desvían de nosotros, permanecen inmóviles, al forzar la vista un poco parece que podemos apreciar unas siluetas robustas y peludas.

-Deme! ¿Eso parecen lobos?, ¿Lo son?

-¡Lo son! ¡Lo son! -dice Deme-. Esperemos que se asusten y huyan, aunque no se les ve muy asustados.

-¡Vayamos con cuidado, espero que no tengamos problemas!.

Mientras seguíamos caminando lentamente, observábamos con extrema atención la situación de los grandes mamíferos.

-¡Parece que nos siguen Deme!.

-Pues, ¿que nos pongamos a correr?... no me parece buena idea Madri, ¡sigamos con cuidado! - sentenció.

A nuestro paso, avanzando sigilosamente uno más adelantado que otro, parecía que buscaban en nosotros la debilidad de una presa, unas piezas fáciles de cazar por nuestra lentitud, por la indefensión de la noche, por la indefensión del cansancio, fueron cientos de metros los que los dos animales se alternaban al esconderse para aparecer por sorpresa, por momentos uno de ellos se quedaba por detrás haciéndose el rezagado como queriendo darnos una desagradable sorpresa, mientras que el otro nos quería cerrar el paso por delante.

Sin dejarles demasiado margen de maniobra, avanzamos hasta dejar claro que no íbamos a despistarnos, que no nos iban a coger por sorpresa, así que tras mantener

nuestro paso firme y tembloroso por la situación durante unos cientos de metros más, desistieron y dejaron que nos alejásemos en la oscuridad de la noche, así pues cada uno siguió su camino.

Con los primeros rayos del sol nuevamente podemos comenzar a trotar, parece que el día va a ser generoso en cuanto a temperaturas, las de hoy parece que serán más livianas que las de ayer, eso juega mucho a nuestro favor porque de no ser así seguramente no lo soportaríamos, nuestro primer objetivo es llegar a Puebla de Sanabria, tierra en donde se libraron fuertes batallas como la Guerra la Restauración de Portugal, calculamos que llegaremos a la hora de la comida, por lo que seguimos avanzando a buen ritmo. Mientras, mi imaginación vuela a aquellos tiempos imaginando los campos llenos de soldados con sus caballos, sus espadas, sus escudos y banderines, dispuestos a dar sus vidas por algo que creen que les pertenece, quizás ese sea el mal de muchos, el mal de la sociedad de todos los tiempos.

Que arrogante es pensar que la tierra es nuestra, que la naturaleza es nuestra, querer hacer de ella y en ella lo que nos viene en gana. Ilusos de nosotros que pensamos que es nuestro algo a lo que pertenecemos en una mínima parte. Las fronteras que existen hoy día no son naturales, son humanas, raciales, religiosas, políticas, mentales....

Mientras veo esos parajes que en su día fueron guerra, muerte y sangre, sitúo entre las arboledas todos esos batallones de soldados derrochando vidas gratuitamente sin saber muchos de ellos por que se luchaba o no, muchos lo hacían para poder llevarse un trozo de pan a la boca, otros simplemente lo hacían por el placer de empuñar con fuerza una espada y blandirla en el pecho de algún enemigo, me da pena porque no creo en lo glorioso de la batalla, no pienso

en ello, si no en la lastima que me produce el morir por algo que tan siquiera nos pertenece ni merecemos.

Quizás mis pensamientos ya están un poco atormentados por tantos kilómetros que hemos hecho, por tantos otros que nos quedan por hacer, pero cuanto más avanzo más clara tengo esa idea y más me acerco a la posición de que correr dignifica al hombre como en su día me dijo Millariega.

Con los kilómetros, con los pensamientos, avanza el sol, lo que parecía que iba a ser un día más calmado climatológicamente hablando no lo es, al menos tanto como esperábamos que fuese, eso ocupa buena parte de mis preocupaciones, y perdiendo un poco la noción del espacio tiempo al levantar la vista, nos topamos con el Castillo de los Condes de Benavente, habíamos llegado a Puebla de Sanabria.

Al llegar a pisar sus calles bajamos el ritmo, hasta llevar nuestros pies al más descansado paseo, estamos cerca del medio día y como en otras épocas imagino, lo que reina en las calles de esta pequeña población es la incivilización, en este caso no son caballeros, ni caballos, si no la contaminación, el ruido, los coches, y multitudinarias aglomeraciones de personas que se estorban a su paso, lo cual estropea un poco el entorno en el que se haya, por que la biodiversidad de los alrededores invita a la tranquilidad, a la meditación y al disfrute del campo.

Tenemos que comer allí, no hay más opciones en el camino, tenemos un desgaste calórico importante, con gran pérdida de sales y azúcares.

En retos de tanto desgaste, algún tipo de carencia te puede costar muy cara, así que la mejor opción siempre es pararse y llenar reservas.

Callejeando un poco y tras visualizar diferentes bares, nos decidimos por el que parece más tranquilo, no tenemos muchas ganas de escuchar más ruido, y menos de desgastar

inútilmente nuestra energía en pensamientos absurdos, estamos en un punto que necesitamos tener fuerzas hasta para mantener la concentración necesaria para poder continuar.

En nuestras manos se haya ahora un bocadillo que apuramos como si no hubiésemos comido en días, parece que se maximizan los sabores en nuestro paladar y lo simple de un bocadillo se convierte a nuestros ojos en el más succulento plato que podíamos llevarnos a la boca, mientras masticamos observamos sin decir nada, todo lo que acontece a nuestro alrededor, el tipo de gente que aparece por el lugar, cada detalle de la decoración merece unos instantes de nuestra atención, es una sensación como si todo lo que estuviéramos viendo en ese momento, fuese la primera vez que lo viéramos.

En comidas así, lo que se suele hacer es normalmente una agradable sobremesa, en la que se charla animadamente de anécdotas, deportes, curiosidades, quizás se juegue a las cartas o simplemente se tome un largo y tranquilo café mirando algún programa de la tele, en esa época del año y con ese tiempo se me viene a la cabeza las carreras de Formula Uno. En nuestro caso, de sobremesa nos esperan unas decenas de kilómetros para hacer la digestión a gusto, así que nos volvemos colocar nuestras inseparables mochilas, buscando ya por rutina las flechas que llevamos persiguiendo durante tantos kilómetros. De repente todo se vuelve un poco confuso, llegamos a un punto determinado en el que desaparecen las flechas como si se hubiese acabado el camino, con un poco de desesperación, tras unos minutos buscando, nos afanamos a ir preguntando a los comerciantes de la zona cual es el camino que debemos seguir, nadie sabe nada, nadie ha hecho nunca el camino, nadie sabe con exactitud cual es la dirección que debemos tomar. Ese es un punto crítico, el avanzar sin saber si estas siguiendo por el

camino correcto, perderse supone desgastar inútilmente fuerzas y kilómetros, tenemos que hacer algo, no sé muy bien como ni por qué tiramos de instinto en lo que nosotros entendemos que parece un camino, nos adentramos en un pequeño monte de arbusto bajo, y seguimos convencidos un sendero el cual creemos que debe ser nuestra ruta.

Tras unos kilómetros de dudas, aparecen para nuestra alegría las ansiadas flechas amarillas que tanto hemos buscado, esto provoca una euforia momentánea tan fugaz como lo es que en ese punto concreto sin señalización, el Camino Sanabrés se divide en dos, un camino que se desvía hacia Portugal y otro que continua hacia Lubián, ¿Cuál de los dos hemos de seguir? , una vez más nos asaltan las dudas, la indecisión, la diferencia entre un camino y otro es conseguirlo o no, son más de ochenta kilómetros de diferencia y estamos en medio de la nada intentando averiguar cual es el próximo paso que tenemos que dar.

Comenzamos a caminar por una desierta carretera lamentando en cada momento el no haber ni siquiera traído un mapa que nos pudiese dar una idea de donde estábamos y a donde nos debíamos dirigir.

Deme lo tenía bastante más claro que yo, todo cuanto observaba me hacía dudar, todo me hacía pensar que no estábamos en el camino adecuado, por un momento creí que todo tristemente se estaba abocando al estrepitoso fracaso. Esta era sin duda, una de esas veces en las que deseas equivocarte con todas tus fuerzas, es una pena pensar que todo se pueda ir al traste por algo tan importante y tan absurdo.

Nos detenemos en el arcén, hay una parcela de campo con la hierba segada de hace poco tiempo, en ella se encuentran los típicos mesados de las áreas de descanso, nos aproximamos

a ellos con la intención de sentarnos, meditar un poco la situación en la que nos encontramos, encontrar una solución, no queremos ni tenemos intención de arrojar la toalla, eso lo tenemos más que claro, como mucho nuestra carrera por un camino extremo se puede alargar otra etapa más, esta idea psicológicamente pesa, pero nunca hemos sabido rendirnos y esta vez tampoco sabríamos hacerlo.

-¡Tenemos que continuar!- me dice Deme -¡No nos hemos rendido antes y no lo haremos ahora!.

-¡Tienes razón, debemos continuar, ya estamos cerca de Galicia, y eso para mi es motivación hermano, ¡ya estamos cerca!.

Así que otra vez con el ánimo del momento, comenzamos a trotar convencidos que independientemente del camino que fuese en el que estábamos, era el camino correcto.

No tardarían mucho en aparecer de nuevo las flechas, esas señales que nos indican que no nos hemos equivocado de camino, que todo ha sido un susto del cual hemos sacado motivación para continuar y que psicológicamente somos inmensamente más fuertes de lo que nos podemos imaginar, cuanto poder tiene la mente.

Si el cuerpo dice si y la cabeza no, el resultado es que no se llega muy lejos, sin embargo si el cuerpo no está muy bien pero la cabeza dice que puede, llegarás tan lejos como te propongas.

-¡Deme, comienza lo bonito!- Le digo-

-¡Aquí comienza una tierra llena de vida!.

Al paso que voy diciendo esto, las montañas repletas de arboles se levantan ante nuestros ojos, como si de una exhibición de poderío se tratase. Eso es felicidad para nuestras retinas, ya que hace muchas horas que nuestra vida discurre en tonos marrones, esto ameniza nuestros pasos haciendo que por momentos sean más enérgicos, el calor no

parece ser tan fustigador como en el día de ayer, sin embargo si que notamos que la humedad es un poco mayor.

Pero nada nos detiene, tenemos fuerzas y motivación, a la cabeza se me vienen mientras nos acercamos a Lubián los versos de Espronceda:

**“Con diez cañones por banda,
Viento en popa a toda vela,
No corta el mar sino vuela,
Un velero bergantín.”**

Esa es la sensación que tenemos en esos momentos en los que todo parece que avanza, en los que dejamos cerrada una jornada más.

Discurrimos por un sendero lleno de flores, silvas, arboles, una senda estrecha y húmeda, el único camino que nos lleva a Lubián, lo vemos a lo lejos, parece tranquilo y pequeño, el camino es juguetón, de los que a mí me gustan, así que no dudo un solo instante en ponerme a correr dando saltos de un lado a otro, buscando piedras, apoyos, como me gusta, que bien me lo paso, son esos pequeños momentos que hacen especial ese momento.

Al fin llegamos, hoy la jornada ha sido más suave, hemos llegado en mejores condiciones que ayer e incluso antes del tiempo que teníamos previsto, después de muchas horas solos al fin encontramos peregrinos, nos sentamos con ellos a la puerta del albergue y hablamos distendidamente de nuestras aventuras, de nuestras pasiones, nos miran atónitos, nos prestan muchísima atención, no pierden oportunidad de preguntar cosas, de saber como y porque alguien decide hacer un camino tan largo.

Es curioso el concepto que tenemos nosotros mismos de lo que hacemos y el concepto que tiene el resto del mundo, difiere mucho lo que para nosotros supone un esfuerzo a lo que lo supone para el resto.

Pensando en esta y otras cosas entro en el albergue, la planta baja es una cocina amplísima con un estilo muy rústico, encima de ella veo el libro de registro, antes de subir a darme una ducha echo una ojeada, me fijo que hace días que no pasa nadie por esa ruta, como unos cuatro o cinco días, lo que nos confirma que es una de las rutas menos transitada, miro también si van a pie, o en bici para hacerme una idea en que punto del camino nos los encontraremos, sería agradable encontrarse con más gente antes de llegar a Santiago de Compostela.

Echando mis cuentas subo a la primera planta, es una habitación no demasiado amplia, en ella hay diez literas y un baño para todo el mundo, aprovecho para ducharme, lavar la ropa, ponerme cómodo, es una rutina que seguimos diariamente, así nos aseguramos que al día siguiente tendremos todo preparado.

Día 2

Otra vez despertamos entre susurros intentando hacer el mínimo ruido posible, en nuestras manos una vez más volvemos a portar todo el equipaje, el cual agarramos con fuerza para no perder nada por el camino.

Esta madrugada es más fresca que las anteriores, también es más oscura, nuestro próximo objetivo es A Gudiña, que bien suena, que buenas parrilladas he comido yo por esa zona de mi Ourense.

Nos colocamos el frontal, comenzamos a correr, se hace divertido pero también muy duro, el recorrido es muy montañoso, tanto que esta seguramente va a ser la jornada en la que más desnivel acumulamos, las hojas de los arbustos

nos empapan al golpearse suavemente contra nosotros, esto favorece que el sueño que tenemos por un momento desaparezca, necesitamos frescor y sobre todo concentración para intuir y visualizar cuales van a ser los próximos pasos que vamos a dar.

Correr por la montaña se asemeja un poco al andar en moto de carreras, antes de entrar en la curva tienes que visualizar, encontrar la trazada buena, vas rápido y cualquier error de cálculo puede hacer que te salgas de la curva o tengas que clavar los frenos arriesgándote a una caída, necesitas fuerza, precisión y seguridad.

La luz del día se impone poco a poco a la oscuridad de la noche, pero en esta ocasión el sol nos va a dar una necesaria tregua, el cielo esta encapotado, pero se nota un grado de humedad muy elevado, en todo lo que llevamos recorrido no hemos sido capaces de quitarnos el chubasquero, por que al mismo tiempo hace fresco.

A estas alturas el “Paraño” para nosotros es otro reto a mayores, otra carrera con meta y recompensa en Ourense, poco más allá sé que está mi casa, eso me hace sentir seguro, me hace sentir bien, estamos llegando a nuestra parada en “A Gudiña”, el cielo oscuro y negro se precipita encima de nosotros con toda su fuerza, en apenas 500 metros no hay parte de nuestro cuerpo, ni parte de nuestro equipo que no esté empapada.

-¡Que putada!- pienso. Solo por unos minutos, por unos metros, nos hemos empapado, el frío empieza a apoderarse de mí, fuertes escalofríos recorren mi cuerpo, de repente me entra miedo, si no hay forma de entrar en calor no podremos seguir, mientras sigue lloviendo entramos en el primer café que encontramos, aprovechamos para desayunar algo bien caliente, me acerco al baño con la intención de encontrar un

secador de manos que pueda ayudarme un poco, pero no tengo de suerte.

Entre tiriteras y escalofríos nos tomamos calmados el café, la gente del local nos mira con una mezcla de curiosidad y quizás lástima, no se cual es la imagen que en esos momentos ofrecemos, pero la situación es realmente compleja.

-¡Madri, acaba el café que salimos!-, me dice Deme.

-¡Creo que lo mejor será esperar a que pare de llover, a que nos sequemos un poco!.

-¡No!, ¡Debemos de salir ya!-me dice.

En ese momento me entra un poco de miedo, sé que empapados como estamos arriesgarnos a salir, mojarnos de nuevo con este aire frío que corre, puede ser sinónimo de una hipotermia, el miedo no reside en enfriarse un rato y ya está, si no en los cientos de kilómetros que aun nos quedan por recorrer.

Le doy vueltas y más vueltas mirando al cielo, mientras Deme se apresura a recoger las cosas, salimos de allí poco convencidos, con una importante tiritera deseando con todas nuestras fuerzas que no volviese a llover, que no llegase así nuestro final, porque de hacerlo casi sin duda alguna sería el punto final de nuestra rocambolesca aventura.

Y empezamos a correr otro poco para ver si así al menos secamos nuestras ropas y entramos en calor, según vamos avanzando se puede notar como el calor de nuestro cuerpo va aumentando, el porcentaje de humedad también, era una sensación como la de la persona que corre o hace ejercicio todo el día con un chubasquero puesto, no era algo cómodo, pero al menos sentir eso, era el significado de que seguíamos en activo luchando por nuestros sueños.

Según avanzamos hacia Campobecerros la fuerza del astro rey se va haciendo hueco entre una espesa niebla, el chaparrón que nos ha caído encima parece una anécdota del pasado, ante nuestros ojos se levantan impresionantes paisajes, montañas preciosas, montañas de mi tierra.

Llegamos al pueblo a la hora de la comida con una sonrisa en la cara, exhaustos, con un hambre atroz, entramos por consejo de un amigo en el pequeño bar-tienda que tienen, ya no quedan muchos negocios tradicionales de este tipo en todo el país, tienen un encanto, algo que los distingue del resto de sitios a los que puedas ir a comer o a tomar algo, es como una pequeña cocinita de pueblo, donde no vas a encontrar caprichos, tan solo una buena comida bien hecha y una agradable conversación.

Así fue la comida, un agradable momento acompañado de las palabras de los lugareños, tras esa agradable y abundante comida, nos ponemos otra vez en marcha, ahora sí que el sol brilla con todo su esplendor, así que los primeros kilómetros los hacemos andando para que no nos de un vuelco el estomago.

Mientras estamos de camino pienso que en Galicia hay pocas carreras de Montaña, se me ocurren ideas, nuevas carreras, visualizo en los montes que tengo enfrente rutas por las que dibujar un atractivo recorrido, dejo que mi mente se evada, que vuele.

Estamos yendo dirección Laza, tierra famosa por sus increíbles carnavales, a partir de hoy para mí también famosa por sus paisajes, los cuales adornan mis retinas y dejan volar mi imaginación.

Grandes y arbolados bosques se levantan ante nosotros para recibirnos con todo su verde esplendor, el sol sigue brillando con fuerza, noto un pinchazo en el tobillo derecho, es agudo pero va en aumento a pasos agigantados, no tengo ninguna torcedura, no me he llevado ningún golpe,

me descalzo, me masajeo un poco la zona buscando cual puede ser la causa de ese dolor.

No encuentro razones físicas, tan solo el desgaste de tantos y tantos kilómetros que llevamos recorridos puede ser la causa de una tendinitis que va hacer que todo esto sea un poco más épico.

Lo tomo con resignación, sin nada que poder hacer al respecto más que seguir y esperar encontrar una farmacia en la que poder encontrar algún anti-inflamatorio que consiga que no empeore la situación.

No hay mucho tiempo que perder, así que aprovechamos las zonas en las que podemos correr un poco pese al dolor que pueda tener, una de ellas es bajando ese precioso valle el cual visualmente sería mi distracción, un desvío de atención, una anestesia temporal, corremos sin mirar atrás, buscando el rastro de unos ciclistas que nos acaban de adelantar.

Con cada zancada en el pronunciado descenso hacia Laza, los dolores del tobillo son también más pronunciados, conseguimos llegar a la farmacia hacernos con vendas y anti-inflamatorios, para ser sincero, no pinta demasiado bien la cosa, pero una vez más toca sacar pecho, ver tu interior escuchar tu cuerpo y ver que puedes continuar, que lo puedes hacer una vez más, por que como en otras tantas ocasiones tocaba salir de nuevo adelante.

Así pues, vendé el pie con la suficiente fuerza para sostener el tobillo, la suficiente como para no cortar la circulación del mismo, tomé un anti-inflamatorio y de nuevo comenzamos con fuerza, seguridad y arrojo.

Un camino difícil el que nos lleva a Alberguería, dura pendiente acompañada por un injusto sol, para hacerlo más ameno me distraigo con música, escucho los grupos que toda la vida me gustaron y me dieron fuerza, Hamlet, S.A,

Los Suaves, con una desgarrada voz tarareo sus canciones, no soy buen cantante en absoluto, más bien todo lo contrario, pero este gesto no solo me distrae y hace de ese un momento cómico, si no que además me ayuda a controlar la respiración, algo que en ese momento era tan necesario, aun recuerdo esos tiempos en los que tenía una guitarra eléctrica colgada sobre los hombros, tocando con Aktitude, que mala forma física debía de tener, por que recuerdo como si fuera ahora mismo los tirones que me daban en nuestros electrificantes directos, eran muy exigentes físicamente, pero si que me costaban unos cuantos días de agujetas, esos recuerdos tras el sonido de todos esos grupos, facilitan que llegemos a Alberguería, aquí el albergue es privado y seguramente único en el mundo, al menos original, se trata de un bar lleno de conchas por todos los lados, no hay pared ni techo que se vea, todas ellas firmadas por todos, por cada uno de los peregrinos que por allí han pasado, impresiona lo hogareño que resulta, el trato que nos ofrece el dueño del mismo, justo enfrente del bar se encuentra una antigua bodega restaurada, en la cual hay solamente cuatro literas en la planta de arriba, en la de abajo un baño y un salón lleno de juegos de mesa, instrumentos musicales y libros, me resulta muy agradable este sitio, acogedor y original, el precio del mismo la voluntad, pero la voluntad realmente que hay, es la que tiene el hombre que con paciencia espera en el bar que terminemos de acomodarnos un poco, para prepararnos algo para cenar, y así poder cerrar el negocio hasta la siguiente jornada.

Me tiro en la cama, me quito el vendaje, estamos solos en el albergue, siempre gusta encontrarse con alguien para poder intercambiar algunas palabras, pero en este caso se agradece la soledad, el descanso, mi tobillo esta hinchado, solo deseo llegar mañana a la altura de mi casa para ver a mi gente, a mis amigos, darles un abrazo lo suficientemente grande,

como para que me den fuerzas para terminar este duro camino, los minutos de mi reloj vuelan, el tiempo para descansar es muy reducido, mejor será despedirse de esta etapa, mañana será un gran día.

Día 3

Aún no son las cinco de la mañana, ese maldito reloj no para de sonar, cada día es más difícil levantarse, hoy por suerte podemos encender la luz, hacer ruido, aunque la costumbre de andar entre la penumbra de la noche siendo sigilosos hace que no sea demasiado el barullo que hacemos.

Estoy realmente agotado, me gustaría dormir veinte horas seguidas sin parar, pero ahora toca reforzar el vendaje, ponerse en marcha. No pinta demasiado bien el tobillo, me cuesta controlar su hinchazón, las molestias ya son bastante grandes, tan solo al ponerme de pie. Los tendones del mismo crepitan bastante, es una sensación como si en el pie tuvieras una antigua puerta de madera que chirría por no estar bien engrasada, en cierta medida nuestras articulaciones son como esa especie de bisagra, deben de estar en perfecto estado.

Pronto los dolores se ven amortiguados por los hermosos paisajes de Ourense, vivo enamorado de mi tierra no lo puedo evitar, llevo soñando varios días con llegar al lugar que me vio nacer haciendo algo grande, algo de lo cual se pueda sentir orgullosa de este pobre hijo que no tiene mejor forma de compensarla que con su esfuerzo. Sueño con llegar a Compostela, pero más importante es para mí llegar a esta primera meta volante, la madrugada es fresca pero más acogedora, seguramente un fuerte y potente sol acabe

haciendo de este un día complejo en el cual habrá que volverse a superar, así que no hay tiempo que perder.

Entre pensamientos, visualizando el famoso ¿Cómo será? Que todos hemos tenido en más de una ocasión a lo largo de nuestras vidas, trato de olvidarme de lo que me hace débil, de lo que me duele, me centro en todo aquello que me da fuerza, que alimenta mi alma, comenzamos a correr con la sensación de una paz interior inmensa, la noche da paso al día, los senderos a pequeñas carreteras con pequeñas aceras, esto es la Galicia rural, esa que tiene su encanto en la cual cada poquita distancia tiene un pequeño pueblecito lleno de gente acogedora.

Parece que hemos comenzado ayer, corremos de una forma ágil con ritmos cercanos a cinco minutos él kilómetro, hoy no solo hemos de llegar a casa, si no que también debemos de llegar a Cea, esperamos hacerlo lo suficientemente pronto como para encontrar cama, ya que aquí debido a la afluencia de peregrinos se hace casi imposible encontrarla si lo haces un poco tarde.

También nos aguarda Luis Larouco, que grande se nos ha hecho, comenzó tímidamente un poco quizás por casualidad cuando el destino nos junto en la madrugada de las 24 horas “por dereito” en Vilagarcía de Arousa, le costaba tanto, como ilusión tenía y eso fue lo que le llevó a amanecer a nuestro lado soportando dolores, cansancio, superándose a si mismo. Lo que él ha conseguido hasta la fecha no es nada sencillo, seguramente le ha costado el doble de esfuerzo que a cualquiera de nosotros, es uno más de los que no se ha rendido, simplemente se ha dejado llevar, ha creído con todas sus ganas en si mismo y eso lo ha llevado a plantearse nuevas metas, nuevos objetivos, yo he aprendido una valiosa lección de él, espero que no sea el único que la ha aprendido. Creo que es una roca, la cual por dentro tiene un pequeño hueco en el que guarda sus miedos,

inseguridades, eso lo hace especial, lo hace diferente, lo hace humano.

A golpe de recuerdos pasan los kilómetros, el tobillo duele, se hincha, pero tengo tantos motivos para no pensar en ello que hago lo mínimo para que eso no pase, entre unos pensamientos y otros llegamos hasta un lugar en el que nunca había estado antes, me sorprende por lo bonito que es, lo que transmite su arquitectura de calles empedradas, empapadas de culturas tan antiguas como las castrenses o las romanas, que con sus vías e hicieron camino a su paso por la comunidad gallega, el nombre de tan hermoso lugar es Xunqueira de Ambia, en ella predomina el color de la piedra y del verde de sus bosques.

Todo camino tiene su aprendizaje, también su moraleja, puede servirnos para encontrarnos y conocernos como yo lo estoy haciendo e incluso para superarnos o intentar buscar un poco de lógica en un mundo que a veces nos parece tan descompensado.

En el camino, todo nos habla, por eso sea quizás un camino de espíritu, pero para mí queda muy lejos de ser un camino de oración o de peregrinación religiosa, en este largo, magnífico e increíble camino, no he visto ni he oído a ningún peregrino o caminante rezar, no los he oído hablar de dios, los he visto reflexionar, hablar, interactuar sin distinguir por sexo, color o religión, cuando no se entendía a través de la palabra, se hacía a través de señas, eso es la magia que tiene el camino, esa en la que me encuentro envuelto ya a escasos kilómetros de casa.

Hace un buen rato que hemos parado a comer, caminamos para que la comida se asiente en nuestros estómagos, que el calor no nos deje totalmente K.O, a lo lejos vemos Ourense, en cuestión de una hora estaremos allí, es increíble lo

motivado que me siento, lo contento que estoy, todo ello gana a tantos kilómetros que ya hemos dejado atrás y hace olvidar por un momento todos los que faltan aun por recorrer, a nuestro paso sale Luis, se ve que estos meses se ha estado cuidando, su sonrisa delata que se encuentra en perfectas condiciones, que disfrutará como nunca y como nadie, de algo grande.

También nos sale al camino Ramsés Torres, del Barrios deportivos, aunque la mayoría de la gente lo conozca por su faceta periodística yo tengo la suerte de conocerlo en su faceta humana, me ha dado la oportunidad en varias ocasiones de escribir para el y no ha dudado en calzarse las zapatillas para colaborar en los retos solidarios, en esta ocasión no podrá detenerse mucho tiempo con nosotros, tampoco podrá acompañarnos, pero si al menos desearnos suerte.

Luis nos da el frescor ese que nos falta, imprime ritmo del cual estamos escasos, la novedad de sus palabras hace que nos distraigamos avanzando más cómodamente, pasamos por todos esos caminos por los que corría de pequeño, por delante de mi casa, es duro pasar por delante de ella sabiendo que aun te queda un largo camino por recorrer, sabiendo que no puedes parar más que a coger aire sabiendo que a escasos metros está tu cama en la cual te echarías a dormir ilimitadamente, pero hay que continuar, hay que seguir subiendo por el Camino Real de Cudeiro, ese tramo tan duro a las puertas de la meta de nuestra cuarta etapa.

Hasta ahora he aguantado bien la hinchazón y las molestias del tobillo, pero la deshidratación una vez más acentúa esa parte débil de mi cuerpo, en la cual siento calambrazos, la única salida que tengo, la única medicina es ser fuerte, no

pensar en ello, tan solo evitar en la medida de lo posible que vaya a más, que se convierta en una grave lesión.

Tras varias horas caminando, al fin llegamos a Cea, hace demasiada calor, el albergue está totalmente colapsado, hemos tenido mucha suerte, por un momento he pensado que nos quedaríamos sin cama, pero por suerte hemos cogido las últimas, en este punto los albergues se llenan muy temprano, ya que es la zona del camino que más tránsito tiene, normalmente lavo la ropa al llegar para que así me esté seca para la mañana siguiente, en esta ocasión ha sido distinto, ya que la he dejado en casa para que mi hermana la lavase a conciencia, así que no tardará en traerla en compañía de unos deliciosos bocadillos que le hemos pedido.

Ya hacía tiempo que no la veía, y la verdad es que nunca me acostumbro del todo a decirle adiós o hasta luego, siempre queda en el cuerpo una sensación como de vacío. A veces pienso que en esos momentos de alguna forma paramos o dejamos pendiente una conversación para retomarla o seguir hablando de ello más adelante.

Estamos todos hambrientos, nos afanamos en comer esos deliciosos bocadillos sentados en un banco frente al albergue, no podemos estar ni la mitad de tiempo del que nos gustaría seguramente estar a todos, pero mañana hay que darle el golpe final a este larguísimo camino, tenemos que descansar.

Día 4

Ultimo día que tenemos que levantarnos como si fuésemos ladrones, hoy se acaba nuestra aventura.

Es impresionante la imagen desde la parte de arriba de la litera, se ven camas y más camas, se oyen decenas de personas durmiendo plácidamente, apenas son las cuatro de la madrugada y para nosotros ya ha amanecido un nuevo día.

Toca abrigarse hace mucho fresco fuera, apenas he descansado, siento mi cuerpo pesado, noto como mis parpados pesan más de lo habitual, poco a poco vamos caminando, vamos entrando en calor, vamos haciéndonos a la idea de que ya está hecho, que ya no nos puede detener nadie, que por último día hay que ser tan fuertes como los héroes que leíamos cuando éramos críos en los comics.

Tras unas cuantas horas comienza a dolerme realmente el tobillo, el sueño se apodera de mí, todo me parece una interminable subida, en ocasiones inconscientemente doy tumbos de un lado a otro del camino, me quedó siempre rezagado, trato de pensar en cosas para no caerme rendido, que difícil es tan siquiera caminar cuando tienes la mente en blanco.

No tengo éxito, piense en lo que piense no me doy despejado, no tengo agua para tirarme por encima, tampoco nada que alivie el dolor que siento, tengo necesidades alimentarias que en esos momentos no puedo suplir, estamos en medio de la nada, y trato de tirar. Por un momento me quedo muy rezagado, Deme y Luis esperan por mí, se paran, me ofrecen una posibilidad que jamás he barajado, abandonar.

Me niego en rotundo, han sido cientos los kilómetros que he recorrido para llegar hasta aquí y ahora que estoy tan cerca, no voy dejar que se me escape, -¡tan cerca no!-digo.

En ningún momento lo he pensado y si tengo que tardar dos días en llegar, pues los tardaré, pero rendirme después de haber pasado tantas molestias, después de haber soñado tantas veces con algo como lo que estoy viviendo, y sentir que estoy haciendo algo realmente bien, la palabra abandono queda demasiado lejos para que la pueda oír aunque sea pronunciada a viva voz.

Así que tras convencer a Luis de que esa no era una opción, buscamos otra posible solución, hablar con una especialista muy especial, Marta su novia, ella sabrá lo que hay que hacer en estas situaciones, seguro que en más de una ocasión se ha encontrado con circunstancias parecidas o peores y lo ha solucionado de la mejor manera posible, así que tras seguir sus sabios consejos y recomendaciones, me repongo un poco para poder continuar con esa infinita búsqueda de flechas amarillas, que tiene como destino la lejana Compostela.

Es un momento delicado ese en el que estas mal físicamente, en el que tu cuerpo está colapsado por tantas horas de esfuerzo, por el hambre, por la falta de fuerzas, por los dolores, pero con la ilusión intacta igual de grande que la del primer paso, también es delicado ver como un proyecto así se esfuma de tus manos como si fuese humo o el agua que todas las madrugadas te echas en la cara para intentar despejarte un poco y seguir adelante con tus sueños.

Cuando es así, cuando esto pasa, debemos escuchar a nuestro corazón, pensar en por que estamos ahí, cuales son las cosas en esta vida que nos motivan, cuales son las que hacen que cada día sean una oportunidad para superarnos, para hacernos mejores, no es sencillo levantarse después de caer mil veces, pero si que es más valioso, si que es épico, así

que una vez más nos levantaremos y lucharemos por nuestros sueños.

Si hay una máquina poderosa de verdad en el cuerpo humano, esa creo que es la mente, es el músculo junto con el corazón que más fuerza tiene en nuestro organismo, ella es la que dicta las ordenes al resto de nuestro cuerpo, y este sumiso le hace caso sin rechistar en la mayoría de los casos, uno puede estar agotado, pero la mente dice que puede, de nada vale el cansancio ya que no hay meta que no se pueda alcanzar, ahora bien si uno esta perfecto muscularmente, y la mente dice que no puede, que no merece la pena, uno no conseguirá llegar ni a la vuelta de la esquina.

A menudo nos motiva superarnos, nos emociona el pensar que podemos llegar tan solo un centímetro más lejos, por que ello justifica en cierta medida todo el esfuerzo que hemos ejercido preparando un camino tan largo y maravilloso como este.

Lo pienso, me motivo, me repongo y continuamos, quizás no lleve el paso ágil que esperaba en este último día, pero ahora con más ganas caminamos hacia la meta.

Paramos a comer en A Laxe, devoramos un delicioso churrasco, al menos a mi me parece el más impresionante que he comido en la vida, esto hace que sea más fácil coger fuerzas, no tardamos demasiado en ponernos de nuevo en marcha, en unas horas veremos culminado nuestro reto, este tramo del camino es muy bonito, aunque también es muy duro.

Esta es la más larga de las cinco etapas, entre cálculos nos salen unos ciento veinticinco kilómetros, todavía nos faltan unos veinte kilómetros para llegar, comienza a llover dándole un toque más épico, un último punto de dificultad, que hace que recordemos esos últimos momentos del camino posiblemente a lo largo de todas nuestras vidas,

amenaza con llover con más fuerza, Luís desprotegido decide adelantarse un poco a nosotros y vernos en la Praza do obradoiro.

Todo son subidas, bajadas, en cada una de las subidas deseo llegar a la cima y visualizar al fondo Santiago de Compostela, no tengo mucho éxito al respecto, pero lo que si se asoma y amenaza con echarse sobre nosotros es la noche.

Apuramos un poco el paso, tras unos pocos kilómetros, al fin pisamos Santiago de Compostela, esto sin duda es un subidón impresionante, se me pasan los dolores, las cojeras y hasta el cansancio, comenzamos a correr por las calles empapadas por la lluvia, estoy a escasos metros de cumplir un sueño, es ahora cuando nuevamente me acuerdo de todo lo que he tenido que superar hasta llegar aquí, he perdido muchas cosas en la vida, ahora me siento ganador, la superación es eso, un certificado de vida donde dice que has ganado, que has conseguido salir adelante.

La ciudad parece que nos recibe con hermosas imágenes que se quedan en nuestras retinas, las calles cada vez más estrechas dejan entrever que nuestra meta está cerca, así es, entramos por uno de los arcos que dan acceso a la praza do Obradoiro, allí en medio está Luís esperándonos con los brazos abiertos, corro hacía el, pero cuando me doy cuenta no está solo, a su lado mis héroes, los padres y madres de la asociación Por Dereito, nos abrazamos a ellos, que momento más especial, sin duda no podía haber mejor regalo ni forma de acabar esta aventura que acompañado por gente a la que admiras. Después de cuatrocientos diez kilómetros, dieciséis mil metros de desnivel acumulado, más de setenta mil calorías consumidas, había conquistado un sueño y lo hacía con gente que lucha todos los días por los derechos de sus hijos, mil baches ha tenido este camino para

mí, pero seguramente no ha tenido ni la mitad de baches que la vida ha tenido para ellos.

Sin duda la vida da hermosas lecciones, valiosos regalos, uno de ellos e importantísimo es el haber conocido y compartido cosas tan impresionantes con Cuca, con el pequeño Alberto, con el grande, con Julia, Lili, Esther, Nicolette, Carlos Touriño, Inés, Fátima, Jesús, Kathy, Nicole, Iria, María, Diego.

IX. MI YO ANCESTRAL Y EL BAREFOOT

En su día **Pau Oller** me dijo que era una de esas personas que había conectado con sus genes más ancestrales, si hay una persona en este mundo que conoce bien como era nuestro comportamiento más primitivo ese sin duda es el, la verdad es que siempre he escuchado lo más profundo de mi interior, y he hecho lo que este interior me decía que hiciese, así pues de forma totalmente natural, practico habitualmente el ayuno, también conocido como IF (intermittent fasting), noto como mi organismo es más eficiente de esta manera, y aunque no me lo pongo como planteamiento, la lógica es aplastante, pese a que en miles de páginas y artículos desaconsejan esta practica, nuestros ancestros lo hacían de la siguiente manera por naturaleza.

Correr – Cazar – Comer.

Yo lejos de toda polémica, lejos de modas y lejos de prejuicios me dedico siempre a escuchar mi interior y a aplicar en cierta medida la lógica natural a todo lo que hago.

De esa forma natural de hacer las cosas, en uno de esos días que conectas con tu interior, dices voy a correr descalzo, te quitas tus flamantes zapatillas amortiguadas y empiezas expectante a correr por encima del espeso manto de hierba, atento a todas las sensaciones, a todo lo que te rodea, cierras los ojos y sientes y te sientes, vivo muy vivo, notas como cambia tu forma de correr, tu zancada se acorta, los pies usan su natural amortiguación metatarsiana con la que dejas que todo fluya, tu torso se mantiene recto y tu cabeza se yergue, el punto de gravedad de tu cuerpo se

desplaza suavemente con cada zancada como si fuera un suave baile entre niños que están descalzos y no quieren pisarse más fuerte de lo necesario, sientes el suelo fresco ya que estas a finales de marzo, y notas como las hierbas más largas chocan contra tus pies y se cortan con el roce de tus dedos, con cada zancada que das percibes cada centímetro de suelo, y cada centímetro de este suelo que pisas y sientes te produce felicidad, estas conectando con tu yo interior con tu gen ancestral, lo sabes, te sientes bien.

Durante mucho tiempo has escuchado y has leído sobre las consecuencias del “barefoot”, de su difícil adaptación, de las sobrecargas que produce, has escuchado que es perjudicial para la salud, has escuchado cuantas razones hay para correr con una zapatilla convencional, amortiguada, y tratan por todos los medios de alejarte o desacreditar todo lo contrario a lo que ellos piensan, es una auténtica guerra de intereses comerciales, que empañan absolutamente nuestra percepción y objetividad sobre este tema, y al llegar a puntos así, como en las carreras, como en mis entrenos me hago planteamientos que son nada científicos, pero si muy lógicos.

En hombre ha corrido desde los anales de la historia, lo ha hecho para comer, lo ha hecho para salvar su vida, para cazar, como mensajeros de los ejércitos y lo ha hecho seguramente como fuente de disfrute, han sido cortas carreras de mucha velocidad, pero también han sido distancias de varios soles y lunas sin descanso, distancias tales que hoy en día con todos esos materiales especiales, con todas esas suplementaciones deportivas y entrenos específicos, están al alcance de pocos hombres en toda la tierra, todas esas carreras se han desarrollado descalzos o en su defecto con unas finas sandalias de apenas unos milímetros con las que estoy seguro que se notaba absolutamente todo cuanto se pisaba.

De todos esos siglos de historia de la humanidad corriendo descalzos me aventuro a decir que las lesiones acarreadas por dicha actividad física fueron mínimas, pero en los años 80`s un hecho transcendental iba a cambiar por completo la carrera a pie tal y como la conocíamos hasta entonces.

Bill Boverman entrenador del equipo de atletismo de la universidad de Oregon, obsesionado por el peso y la protección de sus zapatillas busca la forma de que estas sean más ligeras y cómodas por lo que se le ocurre derretir caucho en una waflera, como resultado obtiene una zapatilla más liviana y con la que puede ejercer más tracción, introduciendo en el mercado una zapatilla totalmente amortiguada, que ha ido evolucionando hasta nuestros días alejándose cada vez más, de toda nuestra historia atlética y minimalista.

Yo sigo escuchando mi interior, sigo escuchando el fuerte latido ancestral que me empuja a conectar más con la naturaleza, con mi naturaleza, analizo datos, sensaciones, cambios, y me noto como en un mundo diferente, paralelo, quiero seguir descubriendo todos esos momentos, así que no desaprovecho la oportunidad de alimentar mi alma.

No soy excesivamente vergonzoso, pero he de reconocer que mucha gente si lo es, entiendo que llame la atención ver a alguien corriendo descalzo, pero hemos acostumbrado a la sociedad a hacer injustamente juicios rápidos y somos blanco fácil de críticas que se alejan de lo objetivo, de lo constructivo, dicho esto, entiendo que a muchos les cueste salir del armario, son miles las personas que cada día se plantean y sienten la curiosidad de correr de la forma más natural que conoce el hombre, pero no es sencillo cuando eres el blanco de todas las miradas.

Siempre he sido atípico, nunca me ha importado el que dirán o lo que pensarán, crezco como atleta y noto como poco a poco me hago más eficiente.

Según mejoro técnicamente me hago más veloz, ese es otro de los falsos mitos que se han creado alrededor de los atletas “barefoot”, no tenemos que ser lentos necesariamente, mantengo medias de velocidad altas y esa velocidad es la que me permite aumentar la zancada sin miedo alguno a talonear, en los Sprint lanzados creo que soy incluso más veloz que calzado, me siento libre, ligero, y me encanta cambiar los ritmos, saltar y sentir que todo en este caso está al alcance de mis pies.

Mi pasión, la naturaleza, queda cubierta totalmente con todos mis sentidos, puedo disfrutarla plenamente mientras corro, sintiendo su tacto, viéndola con más afinidad y detalle, percibiendo su olor, y escuchando todos y cada uno de los impactos de mi cuerpo contra el suelo, en este caso no lo hago descalzo totalmente, para la ocasión me he construido con mis propias manos unas Huaraches, los materiales me los ha mandado Iván Regalado, otro atleta y amigo que al igual que yo, deja que la naturaleza fluya a través de su cuerpo.

Estas peculiares “chancletas” tienen un espesor de unos seis centímetros, están hechas con la goma de neumáticos usados, y son más que suficientes para protegernos de piedrecitas, gravilla y agentes externos que puedan dañar nuestros pies, estas son utilizadas habitualmente por la tribu de los rarámuri (tarahumara) etimológicamente su nombre significa “planta corredora” y en el sentido más amplio se refieren habitualmente a “los de los pies ligeros”, esta antiquísima alusión viene de su afición a correr, están localizados en la cadena montañosa conocida como “Sierra Madre” entre los 1500 y 2400 metros de altura, en Chihuahua (México), apenas han tenido contacto

con la civilización desde que fueron hallados en 1606 por un grupo de misioneros jesuitas, sobreviven gracias a la agricultura, la caza y la recolección, y sí, tienen un don, su capacidad atlética.

Son seguramente los mejores atletas de larga distancia que existen en el mundo, acostumbrados a correr con las huaraches o totalmente descalzos distancias de hasta trescientos kilómetros seguidos, en periodos comprendidos entre 24 y 36 horas de forma continua, por encima de los dos mil metros de altitud.

Uno de esos contactos con la civilización coincidió con los Juegos Olímpicos de Ámsterdam de 1928, en donde dos de los rarámuri seleccionados por México compitieron en la maratón olímpica quedando en las posiciones 32 y 35 respectivamente, no obstante sus entrenadores se olvidaron mencionarles que la carrera finalizaba en el estadio olímpico al llegar a los 42 kilómetros, estos lejos de pararse al llegar a meta, continuaron corriendo, cuando los jueces de carrera se dieron cuenta y los hicieron parar estos se quejaron por que la carrera había sido muy corta, evidentemente mucho más corta a lo que ellos estaban acostumbrados.

Son muchas las anécdotas que han tenido los rarámuri con la civilización, tantas como veces han contactado con ella y en todas nos han dejado gratuitamente un aprendizaje muy valioso.

Son parte de la naturaleza, están integrados con ella, son tímidos, bajitos y de complexión atlética, en una de sus festividades juegan al Rarájipari (Carrera de bolas), en la que equipos de 5 individuos descalzos le dan patadas a una pelota de madera hecha con arboles o raíces de los mismos, y gana el equipo que antes llegue a meta, la cual suele estar situada a unos doscientos kilómetros de distancia.

La tribu rarámuri no está atravesando su mejor etapa histórica, ellos sufren las consecuencias naturales con las que nuestro mundo ha avanzado tecnológicamente, las cuales debido a su contaminación han incentivado que en Sierra Madre no llegue el agua, azotados por una fuerte sequía son incapaces de sacar una cosecha adelante, y eso merma mucho sus capacidades para subsistir, convencido estoy de que lo harán ya que colectivos de todo el mundo están solidarizados y agradecidos de que los rarámuris existan y lo hagan como lo han hecho hasta ahora, con esa filosofía de vida tan particular.

Experimentar con todo tipo de calzado minimalista me apasiona y enriquece, me hace ver como corro desde diferentes puntos de vista, uno de esos puntos de vista nuevos me viene de las manos de 5dedos, unas Vibram Five Fingers modelo Bikila las cuales me resultan comodísimas con mis calcetines Injinji, reconozco que llaman mucho la atención, son como unos guantes pero para los pies, he leído montones de artículos sobre ellas y tengo unas ganas impresionantes de correr, pese a que están más indicadas para el asfalto no dudo en meterme en el monte con ellas para ver las sensaciones que tengo, se asemeja mucho a correr descalzo, pero esa protección que me ofrece me permite correr a través de los caminos sin que me molesten demasiado las piedrecillas, con total libertad y agilidad, mientras lo hago, visualizo hasta donde puedo llegar y sueño grandes cosas, grandes metas que puedo alcanzar con ellas.

Algo ha cambiado, algo me ha cambiado como corredor, esta forma de correr es diferente, el poder controlar el entorno, el poder intuir todo cuanto me rodea, ha sido para mí un redescubrimiento, y alimento mis pies con kilómetros, y me alimento conociendo a fantásticas personas que comprenden y viven al igual que yo de una forma particular.

Una de esas primeras personas que conocí en el Barefoot, fue a Rafael Peinado, uno de los fundadores de 5dedos.es, lo conocí con un mensaje de ayuda, pidiendo apoyo para uno de los tantos retos solidarios que llevo a cabo, y su respuesta fue temprana y agradable, no dudó un solo instante en echarme una mano, tanto a mi como atleta, como persona, y como persona comprometida con la sociedad, poco a poco lo he ido conociendo más, y es así como descubro como el mismo ha redescubierto el barefoot.

Barefoot, ciencia y un año perdido en Irlanda (o Los comienzos de 5dedos.es) por Rafael Peinado.

Corría el año 2001 y yo era un recién licenciado en Ingeniería Industrial por la Universidad de Zaragoza. Tenía 24 años y sinceramente, una vez acabada la carrera me vi en una situación que no esperaba: no tenía demasiado interés en utilizar lo aprendido en una industria "al uso".

En aquel momento, las vacas no estaban demasiado flacas pero, por más que lo pensara, no había un sector industrial que realmente me apasionara como para focalizar mis intereses laborales. Sin embargo tenía un hobby que ocupaba la gran parte de mi tiempo libre y en el que me gustaría emplear 8 horas diarias: el deporte.

Sin pensarlo, me puse manos a la obra a tantear el mercado laboral en busca de alguna oportunidad que me permitiera trabajar en el sector deportivo.

Rápidamente descubrí un sector que a pesar de estar tremendamente desarrollado en países anglosajones, en España apenas generaba oportunidades: la ingeniería o tecnología deportiva.

Sabía que era lo mío y supongo que los astros se alinearon a mi favor ya que a los dos meses de acabar la carrera comenzaba a trabajar en el National Training and Coaching Centre de Limerick, Irlanda, como Ingeniero Deportivo.

El NCTC es el centro de alto rendimiento más importante de Irlanda y, si bien no es una superpotencia deportiva, allí tuve la muy valiosa oportunidad de trabajar con campeones mundiales y olímpicos, y sobre todo, tener unos mentores y colegas de muy distintas nacionalidades que me introdujeron en el mundo científico deportivo. Fisioterapeutas, biomecánicos, tecnólogos, ingenieros centrados en el rendimiento deportivo... Una gran oportunidad gracias a la cual aprendí muchas cosas. De todos ellos, dos personas tuvieron inesperadamente una importante influencia en mi futuro laboral: el Dr. Ger Hartmann y el Director del Departamento de Tecnología Deportiva, Danny Rutar.

El Dr. Hartmann es un fisioterapeuta irlandés de altísimo nivel internacional. Trabaja en Limerick y son muchos los deportistas de talla mundial que se desplazan allí para ser tratados por él: Paula Radcliffe, Khalid Kannouchi, Sonia O'Sullivan o Colin Jackson (al cual daba gloria verlo entrenar saltando vallas mientras me tomaba un té en la cafetería) son algunos de los atletas que allí entrenaban y de los que podía aprender constantemente.

Danny Rutar, ingeniero deportivo australiano, era un excelente profesional con ideas tremendamente innovadoras aplicadas al rendimiento deportivo y que me enseñó que si algo falta en el mundo deportivo es ciencia. El deporte, decía a menudo, es un acto de fe mayor que la religión. Si bien era una exageración, me dió mucho que pensar y me sirvió para cuestionar absolutamente todo y no dar nada por seguro. Las prácticas comunes no significan que sean correctas y, por lo

que él decía, el sector deportivo era un campo especialmente "minado".

Pero lo que es probablemente más interesante y algo que me marcó profundamente fue que ambos hacían un grandísimo hincapié en los beneficios de correr descalzo.

El Dr. Hartmann es mencionado en la biblia del barefoot: Nacidos para Correr (Born to Run de Christopher McDougall). Recuerdo como decía que poner un pie dentro de una zapatilla era como ponerle una escayola. Al final nuestro pie se adapta a la zapatilla y hacemos que en un muy corto periodo de tiempo nuestra estructura ósea y muscular se deforme. También ponía un gran énfasis en el arco del pie desde un punto de vista más ingeniero-arquitectónico (lo cual para mi ganaba mucha credibilidad). Decía que es la mejor estructura jamás diseñada para soportar grandes presiones puesto que más se fortalece cuanto más peso soporte y, por ello, siempre alababa la capacidad de los pies de los atletas africanos, con arcos de los pies muy fortalecidos y a la que sumaban una flexibilidad inaudita para pies "occidentales".

También era muy interesante observar los ejercicios de propiocepción que hacía ejecutar a sus pupilos. En una de sus conferencias y en un tono muy jocoso hizo subir a uno de sus atletas sentados en el auditorio (no recuerdo su nombre pero era africano y en el top 10 mundial de maratonianos del momento). Le pidió que se pusiera a la pata coja y sostuviera esa posición con ojos abiertos y posteriormente cerrados demostrando que incluso atletas de talla internacional tienen grandes problemas con el equilibrio y su propia percepción del cuerpo/peso.

Por su parte, Danny Rutar, aparte de tecnólogo deportivo era entrenador de atletismo del club universitario y el día que asistí a la primera de las sesiones con el resto del equipo me

sorprendió sobremanera cuando lo primero que nos pidió fue que nos descalzáramos y nos ejercitáramos descalzos. Yo, desde luego, no era un atleta de nivel y hasta la fecha no había participado en muchos entrenos dirigidos, pero ¿descalzarse?, ¿me dañaría los pies?, ¿sufrirían las articulaciones? Tras los primeros pasos se resolvieron las dudas. Aún recuerdo la sensación de sorpresa, ligereza y de libertad al correr descalzo por la hierba. Cuando tras hacer una serie de ejercicios nos pidió que nos volviéramos a calzar, pensé que algo había cambiado en mi forma de entender el atletismo.

Posteriormente, cuando hablábamos sobre correr descalzos y cómo en su faceta de entrenador siempre incluía ejercicios descalzos en sus rutinas de entrenamientos, apelaba principalmente a los millones de años que hemos evolucionado descalzos como principal razón para no necesitar la excesiva "protección" que nos ofrecen las zapatillas del mercado que hacen que nuestros pies se debiliten. El decía que venimos con la tecnología incorporada y la mejor amortiguación son nuestros propios gemelos.

Tras un periplo de año y medio por aquellas tierras, volví a España pero su mensaje había calado hondo en mí. Yo seguí haciendo mis entrenos y carreras pero, desde entonces, siempre realizaba ejercicios pre y post carrera descalzo y, cuando me calzaba, siempre iba en busca de las zapatillas con menor amortiguación.

Años más tarde, junto con mis hermanos, comenzamos una aventura en forma de marca de textil outdoor y de montaña **OS2O** y, en 2007, las FiveFingers se cruzaron en nuestro camino. Se trataba de un producto deportivo que imitaba el moverse descalzo hasta el punto que separaba los dedos de los pies. Me pareció una idea brillante, muy innovadora y totalmente en línea con lo que

había aprendido años atrás. Decidimos apostar por dicho producto y en unos meses **5dedos.es** veía la luz.

Desde entonces, ya con 5dedos.es como referencia del sector minimalista, barefoot o descalzo en España; muchos amigos y clientes nos piden opinión, muchos expertos han lanzado estudios en pro y contra del barefoot, cada vez más marcas sacan sus zapatillas minimalistas y en definitiva el sector sigue creciendo. Cuando alguien me pregunta si es bueno, malo o regular, siempre respondo lo mismo: pruébalo. Descálzate y corre unos metros sin nada.

Verás cómo tu cuerpo se ajusta inmediatamente, descubrirás una nueva forma de correr y con ella una sensación muy satisfactoria de autodescubrimiento, de fortaleza y de superación: una sensación de libertad.

Además, gracias a esta "nueva" forma de entender el calzado, **5dedos.es** nos ha dado la oportunidad de conocer a muchos deportistas amateur y de muy alto nivel, que han probado y se han unido a la "**Tribu Barefoot**". Uno de ellos es Antonio Madriñán, un barefooter reconocido y que siempre suma a sus proyectos un componente solidario con el que 5dedos.es se identifica y siempre apoyará. Un placer poder contar con Antonio como uno de los embajadores descalzos y ya sabes que **5dedos.es** siempre te echará un pie cuando lo necesites.

Rafael Peinado

<http://5dedos.es>

¿COMO LLEGUÉ A CORRER DESCALZO? POR SANTI RUÍZ

-¿Por qué corres descalzo?-. Esta es la pregunta que más me han repetido durante este último año y medio, siempre contesto con otra pregunta: -¿Por qué corres tú con zapatillas?-.

La inmensa mayoría de la gente jamás se ha parado a pensar en qué es lo que le aporta realmente el calzado, no sólo para correr, sino en nuestras actividades diarias. Si al final de leer este capítulo en el cual tengo el inmenso honor de participar, os hacéis esta pregunta y reflexionáis un poco sobre el tema, me daré más que por satisfecho.

Antes de nada, os hablaré un poco de mí.

Nací en Granada hace 39 años, tengo 2 niñas de 6 y 4 años y un niño de 2. Desde muy pequeño he practicado deporte, habiendo competido hasta los 18 años más o menos a buen nivel en balonmano, natación, waterpolo, atletismo y esquí nórdico, mis padres fueron grandes deportistas y así lo transmitieron a sus 6 hijos.

Tras un parón justo al empezar la universidad (quizá por saturación competitiva) de 15 años, retomo la práctica deportiva, y a la participación en eventos deportivos organizados a los 33 años, al poco tiempo de nacer mi primera hija. En realidad en todo ese tiempo nunca dejé de hacer deporte, pero lo hacía de manera muy desordenada, anárquica, sin ninguna regularidad, hasta que un día de repente, sin saber por qué y faltando sólo dos días para el

evento, me inscribí en la media maratón de la ciudad donde resido actualmente, Almería.

Esa media maratón me resultó bastante dura, me encontré muy bien durante todo el recorrido a pesar de llevar años sin correr, pero los últimos 4 km fueron un infierno, las piernas no me daban para más, mis músculos no respondían y fui consciente por primera vez del poder de la mente a la hora de correr. Tardé casi 2 horas en llegar (mi mejor tiempo actual es de 1h21m), pero llegué, esto ocurrió en enero del 2007 y desde entonces no he parado de correr.

Mi relación con el barefoot y con el calzado minimalista comienza mucho después, en la primavera de 2011, por esas fechas me acababa de leer el libro **“Nacidos para correr”**, de Chris McDougall, me encontraba bastante conmocionado, atrapado por todo lo que allí se contaba. Era tal la influencia que estaba ejerciendo el libro sobre mí, que a mitad de su lectura decidí salir un día a correr y hacer 83 km en solitario desde Granada capital a la costa por la carretera nacional, cuando hasta entonces lo máximo que había corrido eran 42,195 km, la distancia de una maratón. Fue una experiencia extraordinaria que me dio una enorme confianza y seguridad en mí mismo, aunque estuve con las piernas doloridas varios días.

A los 3 días de hacer esto, mientras corría por la montaña con mi hermano y le iba hablando del libro, decidí quitarme las zapatillas y ponerme a correr descalzo. Me dije a mí mismo que si en el libro salían unos indios mexicanos que corrían así todos los días distancias enormes, yo podría también correr así un ratito ya que al fin y al cabo todos tenemos los mismos pies.

A pesar del frío, de las piedras, la sensación fue tan espectacular y liberadora que estuve corriendo descalzo ante la atónita mirada de mi hermano unos 40 minutos, una auténtica locura que casi me cuesta una lesión seria a menos de un mes de participar en el Ironman de Lanzarote, el cual iba a ser el tercer triatlón de mi vida y por supuesto, mi primer Ironman. Por suerte sólo tuve dolor y molestias en la zona del metatarso varias semanas, pude llegar a Lanzarote en perfecto estado y disfrutar como un enano de todo lo que se vive en una prueba de estas características.

Después de esta primera toma de contacto con esto de correr descalzo, decidí hacer las cosas un poco mejor, empecé a buscar información por internet. Con cada cosa que encontraba, más claro lo veía todo. ¿Cómo es posible que estemos tan equivocados?, ¿Cómo es posible que aceptemos las cosas sin más, sin hacernos preguntas?, ¿Cómo es posible que yo, que pesaba apenas 65 kg, que jamás había tenido una mínima molestia corriendo, tuviera que correr con unas zapatillas de 180 € con tantísima amortiguación, con unas plantillas correctoras de la pronación de 240 €?, ¿Cómo narices corrían antes cuando no existían este tipo de zapatillas ni se hacían estas plantillas?, ¿Es que acaso no se corría?, ¿Sería verdad que se podía correr descalzo durante horas sin destrozarse las articulaciones?.

Tenía muchas preguntas, y para responderlas lo mejor era comprobarlo por mi mismo.

Aunque durante ese verano del 2011 volví a correr descalzo dos o tres veces más, no fue hasta finales de septiembre,

después de venir de la **New York City Barefoot Run** (reunión anual de corredores descalzos en NY), cuando me sentí preparado, con el conocimiento suficiente para empezar a comprobar si era cierto todo lo que ya pensaba.

Fue entonces cuando me deshice de mi reloj, de cualquier planificación de entrenamiento o competiciones y me dediqué únicamente a correr, a experimentar con mi cuerpo, a aprender a escucharlo. Si un día corría 20 minutos y empezaba a notar molestias, paraba. A los dos o tres días volvía a correr y estaba otros 20 minutos, o 10, o 30, los que fueran, no lo sé. Sólo me guiaba por mis sensaciones, escuchando a mi cuerpo, a pesar de haber estado tantos años entrenando, compitiendo, aprendiendo técnica con buenos entrenadores y en deportes muy técnicos como el esquí o la natación, nunca había sido tan consciente de mi cuerpo como lo estaba siendo ahora.

Mis pies y mis piernas me guiaban, me decían lo que tenía que hacer y si algo no iba bien. Había momentos en los que nada cuadraba, había otros en los que de repente todo encajaba, me sorprendía a mi mismo, a veces gritaba sintiendo una energía tremenda atravesando todo mi cuerpo.

No me podía creer que estuviera corriendo descalzo de noche, por asfalto, con esa fluidez, con esa comodidad.

Eran verdaderos subidones de adrenalina y una tremenda sensación de libertad y bienestar, como si fuera algo que hubiera hecho con total naturalidad en algún otro momento de mi vida o incluso en otra vida, pero que estaba olvidado, anulado tras esa gruesa capa de goma de las zapatillas tradicionales.

Lo más asombroso era la sensación después de correr, no notaba los pies doloridos, las rodillas, los tobillos..., nada. Sólo el primer mes tuve algunas molestias en los gemelos que llegaron a tenerme algo preocupado por su duración e intensidad, poco después supe que era algo muy normal debido al cambio en la manera de usar esos músculos, ya que los estaba haciendo trabajar más y de distinta manera, pero esas molestias desaparecieron en poco tiempo con algo de reposo y estiramientos.

La primera vez que estuve corriendo descalzo 1 hora seguida fue algo sublime, extraordinario, parece extraño que a alguien que ya había corrido unos cuantos maratones, infinidad de medias maratones y carreras por montaña, una ultra de 83 km e incluso un triatlón Ironman, le parezca algo extraordinario el hecho de estar corriendo una hora seguida, pero así fue. Aún me costaba asimilar que podía correr de esa manera tan cómoda y fluida yendo descalzo, fue tal mi excitación, que de inmediato me propuse correr la media maratón de Granada descalzo, cuando lo dije en mi entorno no salían de su asombro, pero tengo que decir que absolutamente todos me tomaron en serio y me apoyaron, pensando que si lo hacía era por algo, que no era una ida de olla o una frikada, que si lo hacía era porque sabía lo que hacía.

La media maratón era un 4 de noviembre, apenas 2 meses después de empezar a correr descalzo regularmente, por esas fechas aunque ya había gente en España corriendo descalza, prácticamente nadie había oído hablar de eso. Ahora aunque sigamos siendo pocos los que lo practicamos,

casi todos han oído algo sobre barefoot running o sobre zapatillas minimalistas.

Mi experiencia en esta media maratón fue tan positiva que de inmediato me planteé correr un maratón, el maratón elegido fue el de Málaga, que se celebraba un mes después, en el puente de diciembre, ahora sé que fue una locura y a nadie le recomiendo hacer las cosas tan deprisa, pero yo estaba en una nube, a pesar de llevar los últimos meses corriendo 20 minutos un día, descansando 3 días, corriendo 30 minutos otro y descansando otros 3 días, me encontraba con las piernas muy fuertes, tenía la sensación de poder correr así durante horas, sólo con la lógica duda de saber si la piel de las plantas aguantaría, la piel aguantó y acabé mi primer maratón corriendo descalzo en 3 h 46 m. ¿Y ahora qué?

Por esas fechas ya me había desecho de todas mis zapatillas amortiguadas, empecé a interesarme mucho por las llamadas zapatillas minimalistas, un tipo de zapatillas pensadas para sólo proteger el pie del frío y de las piedras. Algunos os podéis pensar que todas las zapatillas son para esto, pero nada más lejos de la realidad las zapatillas de running (y el calzado en general) están diseñadas para modificar nuestra pisada y nuestra postura, están diseñadas para darle soporte al arco del pie impidiendo por lo tanto que realice su función, están diseñadas para impedir que los dedos se expandan, para que aterrices al correr con el talón, están diseñadas para engañar al cerebro haciéndole creer que siempre vamos por un terreno acolchado, están diseñadas para sujetar e inmovilizar el pie, provocando que la mayor

parte sus más de 100 músculos, ligamentos y tendones estén dormidos, atrofiados por el desuso.

Una vez terminado el maratón, mi búsqueda de respuestas seguía en pleno auge, de alguna manera sabía que esto era un entrenamiento, un paso previo al siguiente nivel, así que de inmediato me planteé llegar un poco más lejos.

Ahora quería correr 80 km descalzo, quería hacer la misma ruta que había hecho unos meses antes con zapatillas amortiguadas, pero descalzo, esta vez lo haría al revés: en lugar de empezar en Granada (660 metros de altitud) y terminar en la costa a nivel del mar, saldría desde el mar y llegaría a Granada siguiendo la misma carretera N-323 pero en dirección contraria. La fecha elegida fue el 28 de abril del 2012, apenas 8 o 9 meses después de empezar a correr descalzo.

Se que esto podía parecer una locura, pero las sensaciones que estaba teniendo corriendo descalzo sí que eran de verdad una locura, las piernas se me habían puesto más fuertes que nunca, había ido notando como se me despertaban músculos que antes no usaba, mi forma de correr se había vuelto mucho más eficiente, más relajada, más pura. Había recuperado la movilidad de los dedos, y ahora necesitaba estar a todas horas descalzo o con un calzado que me permitiera tener suficiente espacio para los dedos, algo que me tuviera más cerca del suelo, ahora sí que estaba sintiendo realmente el mundo en mis pies.

Paralelamente a toda esta progresión que yo estaba teniendo como corredor y como persona, era consciente de que mucha gente estaba empezando a interesarse por esto.

Además del notable aumento en las visitas a mi blog, era mucha la gente que a través de las redes sociales me preguntaba y me contaba sus progresos, personas para los que su vida estaba cambiando radicalmente sólo por el hecho de correr sin zapatillas, gente para los que correr se había convertido en una lucha constante contra su cuerpo yendo de lesión en lesión, y que ahora corría sin molestias, disfrutando, divirtiéndose, sintiéndose más corredores que nunca, gente que de asumir que lo del correr no era para ellos, había pasado a poder correr durante horas, a poder hacerlo a diario, esta gente es la que está haciendo que esto se extienda, porque sus testimonios, sus experiencias hacen que los demás se animen.

Y así llega el día de los 80 km en ruta, 28 de abril de 2012, un día lluvioso y fresco que no me va a hacer aplazar mi reto, cuando amaneció el día en Granada con lluvias torrenciales fueron varios los que me mandaron mensajes preguntándome si todo seguía en pie.

-¡Por supuesto!-les dije yo.

Si me planteo correr 80 km descalzo por una carretera que ni siquiera se cómo tendrá el asfalto, ¿me voy a plantear el no hacerlo porque llueva?. Para mí eso era lo menos.

Y así fue, a las 6h y 55 minutos partí de la playa de Motril, llegué al parque Tico Medina de Granada, como no había medido el recorrido exactamente me salieron 75 km, mi

llegada fue una experiencia única, sin saberlo estaban allí esperándome muchos amigos, mi familia al completo con mis tres niños, era algo que no esperaba porque mi mujer trabajaba y estaba en Almería, pero allí se presentó.

Todo el recorrido fue alucinante, aunque llevaba asistencia fui muchos tramos totalmente sólo lloviéndome a cántaros, la carretera al haber autovía ahora estaba desierta, y el verme atravesando valles y pueblos yo sólo descalzo y con una botella de agua en la mano nada más, fue algo sublime, algo realmente inexplicable.

Un montón de cosas encontraron sentido, no paraba de imaginarme a otros seres humanos a lo largo de nuestra historia evolutiva recorriendo grandes distancias así, descalzos, persiguiendo animales, explorando territorios o simplemente corriendo, algo natural e innato para todos nosotros y que la mayoría tiene olvidado.

Todo lo que he vivido y aprendido hasta ahora con el barefoot running me ha hecho cambiar mucho mi forma de ver algunas cosas, ya no puedo evitar observar a cualquier corredor que veo y de forma inmediata intentar corregirlo en mi cabeza, me fijo en las zapatillas que llevan, en cómo van usando los pies, pero no sólo con corredores, si no con cualquier persona.

No puedo dejar de mirar esos tremendos zapatones tan innecesarios que lleva todo el mundo sobre todo en invierno, zapatones que dejan al pie totalmente inutilizado.

Pero en lo que más me está afectando es en relación a los niños, al haber visto en primera persona, paso a paso cómo mis tres niños han ido aprendiendo a andar y cómo

corren, no me hace falta ver nada más ni esperar a que haya estudios de impacto de pisada, de biomecánica o que las marcas deportivas nos digan si es mejor correr de una manera o de otra, es todo mucho más sencillo y puro, sólo hay que ver a un niño correr.

Al empezar a andar los niños no intentan andar, los niños alrededor del año de vida intentan correr, los pones en un rincón, se mantienen en equilibrio, y sin dejar de mirarte se inclinan hacia adelante y salen corriendo de puntillas, casi flotando.

Somos los padres los que los frenamos, los que les inculcamos el andar, si por ellos fuera sólo correrían, es espectacular ver a un niño descalzo cuando está aprendiendo a andar, si observas sus pies, sus movimientos no tienen nada que ver con los movimientos de un adulto calzado.

Utilizan los dedos muy expandidos para mantener el equilibrio, avanzan por gravedad dejándose caer, por eso se caen, porque correr es una caída controlada que ellos aún no controlan.

Yo entiendo que un adulto que lleva años con calzado, que tiene los pies semi-dormidos y atrofiados, no quiera a estas alturas despertarlos, entiendo que si corre y anda cómodo con su calzado acolchado, le dé pereza cambiar incluso aunque entienda y admita los argumentos del barefoot.

Por mi no hay nada reprochable en esa actitud, sólo que él se lo pierde, pero sin embargo si este mismo adulto tiene molestias, lesiones recurrentes o simplemente no está cómodo corriendo, le recomiendo encarecidamente que haga una adaptación progresiva a usar calzado minimalista, y a

correr descalzo al menos en alguna época del año o en algún momento que le apetezca, nunca es tarde para aprender, su cuerpo se lo agradecerá, además de que probablemente comience a correr con más asiduidad y sobre todo con mucho más disfrute, correr no tiene por qué ser una lucha entre tu cuerpo y tú, correr debe fortalecer tu cuerpo, no debilitarlo o lesionarlo.

Pero en el caso de los niños la cosa cambia, con los niños deberíamos tomarnos esto muy en serio, no puede ser que nos obsesione como padres que aprendan inglés, chino o alemán desde pequeños y que no prestemos atención a sus pies, al calzado que utilizan dejando que sean las casas comerciales y las tiendas, las que deciden qué calzado utilizan. A los niños no se les puede poner el calzado que hasta ahora se les pone a la mayoría, los niños tienen que pasar el mayor tiempo posible descalzos, tanto en casa como fuera de ella, ya sea en el colegio o en los parques infantiles.

La industria del calzado infantil tiene que renovarse profundamente y sólo hacer calzado adecuado, cómodo, flexible, espacioso, finito, plano, sin sujeciones, no es normal que los niños estén en primavera y verano en los parques quitándose los zapatones y las zapatillas y que los padres estemos acosándolos hasta obligarlos a permanecer calzados, eso es una aberración bajo mi punto de vista.

Una vez que terminé los 80 km corriendo descalzo, dejé un poco aparcado el asunto, por supuesto que seguí corriendo descalzo y con calzado minimalista, pero tuve que dejar espacio al triatleta que llevo dentro y dedicar la mayor parte del tiempo disponible para entrenar a salir con la bici y a

nadar, ya que en verano hacía un triatlón de larga distancia y llevaba meses sin tocar la bici.

El septiembre pasado retomo con fuerza lo de correr descalzo en asfalto, me sale la vena competitiva que llevo dentro, me planteo mejorar mi mejor tiempo en maratón corriendo calzado que es de 3 h 11 m, es más, mi objetivo se convierte en bajar de 3 horas corriendo descalzo en el maratón de Málaga a celebrar el 9 de diciembre de 2012, algo que creo que no ha intentado nadie en España y quizás en Europa tampoco.

El anuncio que hago de esto por varias vías en internet principalmente por redes sociales, crea cierta expectación, se nota que ahora se habla mucho más de esto de correr descalzo, se produce más interés al conocer lo que me propongo hacer, me llaman de varios medios locales de prensa y radio, incluso algunos nacionales, es el momento de conseguir que la gente se entere de que para correr de forma saludable no necesitamos esos engendros de zapatillas inventados por el hombre, que somos corredores por naturaleza y que como tales podemos correr así hasta descalzos.

Pues a pesar de poner todo mi empeño y de estar muy cerca de conseguirlo, tuve que retirarme en el km 36 aprox. cuando llevaba 2h 32 minutos corriendo, exactamente al ritmo objetivo que me había marcado, es la primera vez en toda mi vida deportiva, que me retiro de una prueba, una verdadera lástima que sin embargo no me entristece lo más mínimo, ni siquiera en el mismo instante de retirarme.

El asfalto de las calles de Málaga y algunos fallos por mi parte en cuanto a técnica y adaptación, hacen que me salga una herida en la zona del talón y decido no continuar, posponer el intento a un poco más adelante, a febrero de 2013 en Montilla (Córdoba).

Así que en esas estoy a la vez que rondan por mi cabeza nuevos retos y desafíos que hasta hace poco más de un año creía literalmente imposibles y que ahora sé que no lo son, no hay nada imposible, todos podemos conseguir todo aquello que nos proponamos, sólo hay que creer en uno mismo, por eso como dice Antonio, todos tenemos el mundo en nuestros pies.

Santi Ruíz.

<http://cualquierapuedehacerlo.com>

MI EVOLUCIÓN PERSONAL CON EL DEPORTE: DIETA, TÉCNICA, NATURALEZA. POR ABEL RECKNOLD.

Cuando Antonio me pidió que escribiese unas palabras sobre mi escasa pero a la vez reconfortante experiencia en el mundo del atletismo, no pude negarme.

No deja de ser curioso que a día de hoy, después de un par años siendo amigos, todavía no nos hayamos visto las caras en persona ni hayamos competido juntos, (él es más de carreras de 24 y 48 horas, yo tiro para el monte como las cabras). Eso unido a la gran variedad de carreras, competiciones oficiales, no oficiales, ha propiciado que

nuestra amistad haya sido 100% virtual hasta el día de hoy, y es que esta es una de las ventajas y/o inconvenientes de estos tiempos que vivimos.

Antes de nada, quiero compartir algunos datos sobre mí que creo que ilustran mi evolución:

Estatura: 1.84 cm

Año 2005: Peso: 98 kg. Musculación + dieta hipercalórica.

Año 2013: Peso: 74 kg. Running + dieta vegetariana.

Hoy, un día cualquiera en mi vida incluye carrera a pie y/o bicicleta, sin embargo no siempre ha sido así. Llegué a pesar casi 100 kilos, me lesionaba cada vez que practicaba cualquier deporte fuera de la sala de pesas, me costaba horrores completar un kilómetro corriendo, y aunque en teoría hacía ejercicio, me seguía preocupando por mi cuerpo ya que no me sentía en forma. La realidad es que la sensación que tenía, era de todo menos saludable.

Un cambio de mentalidad

Un viaje de trabajo a Japón recién cumplidos los 25 años, cambió toda mi visión sobre la salud, me mostró otra forma de sentir el deporte. Ya sé, pensaréis que lo normal es que te llamen la atención las artes marciales estando en Asia, pero sin embargo conocí otro tipo de alimentación, hábitos de conducta saludables, y la satisfacción que proporciona entrenar moderadamente cada día, estirar correctamente y comer de forma saludable. Lo que más me impresionó fueron las personas “normales” y su relación con el deporte: la gente que practica ejercicio para sentirse feliz y en forma,

(o estar en forma y ser feliz). Para ellos el objetivo de entrenar no es una meta concreta, sino un camino de largo recorrido que no finaliza hasta que no termina la vida.

Allí aprendí que uno debe convertir su obligación en su motivación, de este modo, nunca más tendrás que obligarte a salir a entrenar, sino que será un placer más que una obligación.

Después de una estancia de casi 6 meses con todos los esquemas mentales destruidos, y a punto de reconstruirlos nuevamente, volví a España, y progresivamente fui sustituyendo mis entrenamientos en la sala de pesas por el ejercicio al aire libre.

Salí a correr por primera vez al parque del barrio, fue una experiencia terrible para mí ya que no pude correr más de 6 minutos seguidos, mi sobrepeso me lo impedía. Al día siguiente volví a intentarlo, pudiendo correr 10 minutos seguidos.

Durante un mes seguí esa rutina, y pasados los 30 días ya volvía a casa con más de media hora de carrera de forma continua. Lo más increíble, era que el volumen muscular casi había desaparecido junto con 7 u 8 kilos de agua, grasa o quién sabe qué..., el caso es que con 90 kilos ya podía sostener mi peso en carrera sin sufrir un dolor agudo en las articulaciones.

La dieta vegetariana

Comencé a cuidar mi alimentación basada en el vegetarianismo en un 90%, había seguido esa misma dieta unos años atrás, así que no me costó demasiado volver a ella.

Pero decidí que a partir de ese momento, no habría vuelta atrás. Debo reconocer que nunca había sido un gran fan de la carne, siempre me he considerado una especie de alérgico emocional a la ingestión de animales y sus derivados incluso desde la infancia. Por eso siempre me digo a mí mismo: “Si camina, trota, nada, se arrastra, tiene ojos, una madre y un padre, ¡no te lo comas!”. Pero ese es otro debate que no merece la pena discutir aquí y ahora. Y, al igual que no me gusta que me digan lo que debo o no comer, nunca saldrán de mi boca palabras críticas hacia quienes decidan basar su dieta en la ingesta de proteína animal.

Después de 1 año había perdido casi 20 kilos, (sí, ¡¡20 kilos!!), con lo que dejé de lesionarme habitualmente al hacer deporte, incrementé el nivel de energía y esto me ayudó a sentirme mejor cada día. Durante los siguientes 3 años no me dediqué a nada más que nadar y correr (nunca más de 3 veces por semana entre ambas), mi musculatura se ajustó a mi peso, ya había finalizado varios media maratones por debajo de 1h45m algo impensable para mí un año antes.

¿Cómo llegué al calzado minimalista?

A comienzos del año 2011 empecé a interesarme por las carreras de montaña después de leer sobre ellas en varios foros, leí en algún artículo que la primera vez que entrenas por la montaña es como la primera vez que haces el amor, seguramente será corto y decepcionante.

Eso suscitó en mí un gran interés por las carreras de montaña, así que recién llegado de la Isostar Desert Marathon (la versión “starter” de 45km, sin apenas desnivel), sentía la necesidad de probar eso que se decía sobre entrenar ganando desniveles y recorriendo muchas millas lentas. Nunca habría imaginado el efecto que la montaña causó sobre mí, nada que ver con esas tiradas infinitas sobre el asfalto ardiendo en verano, o resbaladizo tras la lluvia en invierno.

Ahí fui consciente de algo que había pasado por alto en mis entrenamientos de carretera, no sentía la tierra, no sentía las piedras, no sentía la hierba, en general no sentía nada más que la amortiguación de las zapatillas, solamente iba botando de una piedra a otra o de un terreno a otro.

Eso generó exceso de confianza en mí pisada, comencé a sentir de nuevo esa sensación de malestar en los tobillos, gemelos e incluso en la espalda, fue entonces cuando me decidí a investigar sobre el calzado minimalista.

Tony Krupicka acababa de firmar como asesor de producto con New Balance para lanzar una línea de calzado, a raíz de infinidad de vídeos, artículos y libros, me decidí a probar de modo progresivo un par de zapatillas con suela mínima que apenas tenía 4 o 5 mm de espesor.

Lo primero que noté fue el incremento de la sensibilidad en los pies, pero también me llamó la atención la gran apertura de los dedos con respecto a otros modelos de zapatillas, tras años encajado en zapatillas que no permiten al pie abrirse con naturalidad, sentí una cierta sensación de liberación. El peso era otro componente que impedía que avanzase todo lo rápido y ligero que necesitaba en la montaña, descubrí que unas zapatillas de corte minimalista podrían ayudarme también en ese sentido, después de todo, el objetivo de este tipo de calzado no es otro que emular al máximo la sensación de ir descalzo.

Desde que decidí incluir de manera permanente calzado minimalista en mis entrenamientos y carreras han pasado cerca de 13 meses, mis visitas al fisioterapeuta se reducen a “puestas a punto”, atrás han quedado las épocas de lesiones, he mejorado mi técnica de pisada. En todo esto también ha influido haber conocido compañeros como Santi Ruíz, el cual me ha facilitado el trabajo a nivel técnico, siempre ha dicho: -¡Corre como un niño!, a lo que añado, -¡Pisa como si corrieses descalzo!.

Me lo repito una y otra vez para concentrarme en la técnica de pisada, eso me lleva a ese estado de meditación que en muy pocas ocasiones se consigue, ese momento en el que uno cree que podría correr para siempre.

Sé que puede sonar algo místico o incluso disparatado, pero todos aquellos que lo han experimentado, saben a qué me refiero exactamente.

La carrera de montaña sumada al cambio en la alimentación, al cambio del calzado, al final me ha llevado a disfrutar de un

contacto más intenso con la naturaleza, creo que en realidad este es el auténtico motor del cambio, el que te lleva a buscar un estilo de vida más acorde con tu filosofía y con tus pasiones.

A día de hoy ya he superado los 150 días de entrenamiento consecutivos, no cuento con los datos exactos de desnivel, ni los kilómetros que he acumulado, tampoco me interesan demasiado, pero puedo asegurar que jamás me he sentido en mejor forma física, nunca he disfrutado tanto de mi entorno como ahora lo hago. Y ese, es uno de mis objetivos principales en la vida.

Con esto no pretendo convencer a los lectores de que cambien de tipo de calzado o que modifiquen sus prácticas.

Creo que es indiferente que uno sea Minimalista, que use amortiguación, con más o menos “drop”, todo eso es irrelevante, lo que ha funcionado en mi caso, no tiene por qué ser la receta mágica para los demás. Ésta es simplemente una historia real de una persona cualquiera, lo que realmente es importante es disfrutar del deporte, dejar que éste te mejore a la vez que tú mejoras en el deporte, convertirse en una persona más vital, más feliz.

Por ello debo agradecer a Antonio su confianza en mí para relatar mi corta y humilde experiencia personal con todo el mundo del atletismo, una de las personas que mejor desarrollan la relación del deporte con la felicidad, propia y ajena.

Abel Recknold

<http://ultralifeteam.com>

MI HISTORIA. POR DAVID LAMPON

Mi historia como corredor es muy corta (apenas tres años), aunque es de ley reconocer que todo este tiempo han dado mucho de sí.

Desde pequeño siempre había hecho deporte con relativa regularidad, de un modo u otro pero siempre con la casi exclusiva voluntad de ver a los amigos y activar un poco el cuerpo en esos momentos libres que se escapan la estricta agenda diaria.

Cumplidos los 30 llega ese momento en el que la edad hace mella en tu ansia competitiva ante las nuevas generaciones y uno aprende a buscar la satisfacción personal en la práctica de deportes de auto superación por encima de los de equipo. Encontrándome aquí después de toda una vida detrás de una pelota, pensaba que estaría perfectamente preparado para salir a correr de una forma razonablemente satisfactoria, pero no fue así.

La primera carrera en la que participé fue la nocturna de Hospitalet, una ciudad muy próxima a Barcelona, ni siquiera me planteé entrenar, -¡Vamos hombre!, ¿5 kilómetros?, ¡Eso no es nada!, ahora suena un poco prepotente pero en realidad era pura y absoluta ignorancia, nunca he sido bueno percibiendo distancias, y por aquel entonces 5 kilómetros era el equivalente a “un rato en coche”, lo mirara como lo mirara, no parecía un gran desafío.

Sintiéndome insuficientemente temerario con la ausencia de preparación decido maximizar mi reto llegando tarde a la carrera, salí con el tiempo muy justo y cuando ya estaba cerca del circuito urbano por donde discurriría el evento me encontré las calles cortadas por la policía. Me bajo de la moto, la subo a la acera y la empujo una distancia indeterminada pero lo que bien pudieron ser 10 minutos

hasta que veo el arco inflable donde tendrían lugar la salida y la llegada de la carrera.

Salgo corriendo hacia donde estaban esperando mi novia y los amigos que no corrían, descorazonado por ver que la carrera ya había empezado y yo ni siquiera estaba cambiado. Ya había decidido no correr pero al llegar junto a ellos me animan a que cambie de idea, cambio de idea y de ropa en medio de la calle, arranco a correr mi primera carrera de 5 kilómetros justo cuando los primeros realizaban el paso por meta y tomaban la recta de su segunda.

Me lanzo a correr como creo que se debe correr: zancadas largas, sintiendo como el suelo avanza bajo tu cuerpo, posición erguida y brazos a los lados, la espalda recta como hacía Michael Johnson.

-¡Debo llevar ya 1 kilómetro!- pensé.

Paso cerca de unas personas que me gritan:

-¿Eres el primero?-.

Me gusta pensar que alguien haya podido pensar que un tipo con zapatillas de baloncesto pueda ser el primero y me animo pensando que se me debe ver bien para que se lo hayan planteado, al poco empiezo a oír las sirenas de dos motos que preceden a los auténticos galgos de la carrera, me rebasan y me gritan que ni se me ocurra ponerme a tirar detrás de los de cabeza. No pensaba hacerlo pero es que aunque hubiera querido no hubiera podido, me sobrepasan dos atletas delgados y fibrosos con camisetas de tirantes y pantalones de jugador de baloncesto de los años 60 y me dejan atrás dejando un surco de fuego en el suelo, toda una falta de consideración para con un principiante como yo.

Me repongo y pienso que ya no debe quedarme mucho cuando paso al lado de un cartel en el suelo que pone 1 kilómetro.

-¿Qué?, ¿Aún quedan 4 más?, ¡Imposible!.

Sigo corriendo y me empieza a doler el hombro, un fuerte pinchazo por un exceso de tensión, mientras algo se acercaba haciendo un ruido similar al de una manada de elefantes enfurecida, poco a poco me van pasando más y más corredores, al principio pocos y separados, luego grupos más numerosos. Por suerte para mi ego me voy camuflando entre los corredores menos profesionales y dejo de padecer vergüenza por haber sido cazado por todos los que me sacan una vuelta y aun así parecen estar más frescos que yo.

Llego arrastrándome y dolorido, pero los constantes ánimos y aplausos de corredores y público me ayudan a no dejarme ir, me duele la espalda, los hombros, las plantas de los pies. Tengo frío, flato y no me puedo creer que yo esté con la lengua fuera y no paren de pasarme corredores más mayores que mi padre a un ritmo increíblemente alegre, con casi diez kilómetros a la espalda.

Cruzo la meta con cierta satisfacción y alegría, pero con una gran pregunta creciendo en mi interior:

-¿Cómo puede ser que me haya costado tanto?.

Durante días sufro agujetas, mi cuerpo no estaba acostumbrado a todo lo que le exigí aquel día, pero...

-¿cómo podía ser que hubiera sufrido tanto, cuando se supone que yo llevo toda la vida haciendo deporte?.

Durante días busco la explicación, empiezo a interesarme profundamente por el tema, busco experiencias de otras personas por internet y llego a dos conclusiones:

- No tengo fondo para correr distancias relativamente cortas
- Las molestias vienen provocadas por una mala técnica

A pesar del sufrimiento y cierta decepción tras la carrera me queda un sabor dulce al acabarla, la organización, el evento, el público, el compromiso personal, el esfuerzo y poner el cuerpo a tope de pulsaciones despiertan en mí algo que o bien no conocía o que hacía mucho que no sentía, creo que quiero repetir.

Lo comento con mi pareja y buscamos alguien que nos sepa “enseñar a correr”, por suerte o por desgracia por mi formación técnica necesito entender para aplicar y reproducir, si no asiento unas bases aunque sean mínima de lo que es técnica de carrera, no voy a ser capaz de llevarlo a cabo con éxito.

Conocemos a nuestro profesor en una tienda de zapatillas donde elegimos unas que empezaremos a usar en sus clases. El primer día al principio de la clase, nos habla de estiramientos y nos da cuatro pinceladas de lo que debería ser una postura adecuada, a partir de ese momento doce sesiones de “simplemente” correr.

No fue una base excelente, pero nos sirvió para coger la suficiente confianza para creer que podíamos correr sin asfixiarnos, sin hacernos daño y disfrutando, reconozco que pensé que las explicaciones habían sido insuficientes, pero fue una alegría comprobar como lo único que necesitábamos era la confianza y tonificación muscular para permitir que el cuerpo hiciera lo que sabe hacer. En las primeras clases corríamos entre dos y tres kilómetros, en la última, dos meses después llegamos casi a los diez.

Como prueba de fuego decidimos apuntarnos a una carrera unos seis meses después de aquella primera nocturna.

Juntos, sin forzar, a ritmo, intentando disfrutar de la experiencia. Acostumbrados a la tierra pasar a asfalto fue un poco agresivo, el ambiente fue genial aunque un poco demasiado multitudinario para nuestro gusto, trotamos por Barcelona arriba y abajo y concluimos nuestra primera 10k

con éxito. Alegría, satisfacción, camiseta y medalla pero nada puede igualar a la siesta post comida dominical, la auténtica recompensa del corredor novel.

Algo empezaba a asentarse, esto de correr parece que al final si va a ir conmigo, sin embargo una gran mancha negra empieza a crecer en mi interior, la “marquitis”. Después de toda una vida sintiendo el deporte de forma no competitiva empiezo a fijarme objetivos, tiempos, ritmos y metas. Muy encauzado por la cada vez más fuerte tendencia del running popular, de la noche al día parece que todo el mundo corre, que todo el mundo tiene una carrera objetivo en la mente. Sin poder evitarlo devoro información por internet buscando esas grandes experiencias y me planteo cuales podría llegar a acometer con éxito: Marathon Des Sables, Ultra Trail de Mont Blanc, Iron Man de Niza...

En estas estaba yo cuando se me plantea la posibilidad de entrar a formar parte del equipo de triatlón de mi universidad, me apunto, pero mis obligaciones hacen inviable un compromiso en tiempo y horarios, así que muy a mi pesar, descarto la piscina, relego la bicicleta a las salidas de fin de semana con mi suegro y la carrera la entreno por mi cuenta.

Alcanzo una buena regularidad de entrenamientos y consigo bajar mi marca de los 10km en casi 10 minutos, quedándome cerca de los 50, y en franca progresión cada vez más cerca de los buenos ritmos, todo genial si no fuera por ese pinchazo que siento cuando corro en la parte baja del gemelo y que me tiene un día fastidiado cada vez que salgo a correr. No le doy importancia ni lo pienso, habrá que sobreponerse al dolor.

Un día cualquiera en el que me siento especialmente fuerte me propongo apretar un poco más y mirar como mi

flamante pulsómetro pone cara de asombro al grabar mis tiempos, me calzo mis zapatillas, el paravientos y salgo a la calle apretando los dientes. Todo va bien, los primeros kilómetros pero a mitad de camino el gemelo se me colapsa. Se endureció tanto que se ha convertido en una auténtica bola, me detengo preocupado, enrabiado y me pongo a estirar apoyado contra la pared, el remedio es peor que la enfermedad y el gemelo decide no volver a su estado de relajación. Camino hasta casa los cinco kilómetros de vuelta cojeando muy preocupado. El resultado, dos semanas parado esperando que el nudo se deshiciera.

Mirando atrás, quizás es lo mejor que me pudo pasar porque me permitió reflexionar sobre lo que estaba haciendo poner ciertas cosas en tela de juicio, me puse manos a las obra y empecé a rastrear por Internet en busca del motivo de mis reiteradas molestias. La literatura existente por aquel entonces en castellano no me aclaraba nada a nivel práctico, así que realicé las mismas pesquisas en inglés.

Acabé encontrando varias páginas en las que muchas y diversas personas hablaban de cómo habían mejorado de sus lesiones corriendo descalzos.

-¿descalzos?-.Me pregunté, sí descalzos o bien con unas zapatillas a las cuales les habían quitado la suela y todos los mecanismos amortiguadores.

Todo aquello tenía cierto sentido porque era mucho más simple y directo que toda la parafernalia técnica que nos venden las grandes marcas. Además era coherente desde un punto de vista evolutivo pero chocaba frontalmente con todo lo establecido hasta entonces. ¿Tantos años de evolución e investigación para nada? ¿Realmente todo aquello podía ser una gran mentira o un ardid puramente comercial? Me resistí a aceptar aquello como un dogma de fe, tenía que probarlo.

Lo primero que hago es localizar una tienda en la que vendan esas zapatillas de las que hablaban en internet, me cuesta un poco encontrar una tienda física pero lo prefiero a comprar por internet ya que dudo de cómo me pueden encajar unas zapatillas que en lugar de una punta redondeada tienen cinco compartimentos para dedos. En la tienda me las pruebo ante la mirada escéptica de los dependientes y, a pesar de las dudas y suspicacias, no puedo resistirme a la tentación de llevármelas.

Esa misma tarde en cuanto llego a casa me las pongo con la voluntad de no quitármelas, debo reconocer que aunque me gustaban me daba un poco de vergüenza que me vieran con ellas porque a nadie escapa que esas zapatillas se salen de lo normal. Nunca he sido persona de llamar la atención así que espero hasta que cae la noche y la gente se recoge para dar un paseo con el perro.

¡Vaya cambio!, a pesar de que arrastro ciertos vicios y que estas zapatillas eliminan toda modificación artificial externa, tardo unos días en cogerle el tacto. Vas a ras de suelo apenas separado cuatro milímetros del suelo, no hay tacón, no hay amortiguación, de repente, me doy cuenta de cómo piso y de la presencia de cinco dedos en mis pies, a pesar de la alegría y el entusiasmo me convenzo de no empezar a correr con ellas hasta haber adaptado más el pie, los músculos y tendones a este nuevo estilo biomecánico.

Coincidió esa época con mis primeros artículos publicados sobre el tema en myBestChallenge, gracias a ello entro en contacto con muchísima gente con intereses y dudas sobre el tema, pero en la gran mayoría de casos, tiene una mentalidad lo suficientemente abierta para no descartar la posibilidad y viabilidad de correr descalzo o con zapatillas minimalistas.

Lo que al principio parecía una locura me convence, cuanto más leo más respaldado me siento. Cuanto más escribo, más gente atisba una alternativa, una posible solución a sus molestias, cuanto más corro mejor me siento.

Mi gran éxito es ése, correr, ahora puedo salir a correr cuando quiera, cuanto quiera y hasta dónde yo quiera, sin marcas, sin tiempos, sólo la satisfacción de poder hacerlo siempre que quiera hacerlo, tener el control del cuerpo y saber qué era lo que coartaba y mermaba sus capacidades reales. No necesito día de descanso, ni pulsómetro, ni línea de meta para salir a correr, solo un poco de tiempo para mí, concentrarme en lo que estoy haciendo, desconectar un poco el cerebro y dejar hacer a mi cuerpo, unas cuantas horas de sol y arrancar a sudar. Lo demás es historia puesto que, como todos los que aquí escribimos, he conseguido tener el mundo a mis pies.

David Lampon Diestre.

X .ALGUNOS HOMBRES BUENOS

Algo nos mueve a algunos atletas de ultra distancia, algo que hace que todo lo que hacemos cobre sentido, quizás sea para que todo el esfuerzo que realizamos esté justificado de alguna manera, o simplemente porque nos vemos en la obligación moral y abnegada de ayudar a los demás.

La segunda opción creo, que es la más acertada al menos para unos pocos, unos pocos que soñamos con poder contribuir a hacer de este, un mundo mejor.

Recuerdo que desde los dieciséis años sentía esa inquietud por aportar mi pequeño granito de arena, por aquel entonces se me ocurrió que la mejor forma de hacerlo sería siendo militar, puede resultar (paradójico) o (contradictorio), pero estaba convencido que si en los ejércitos había más personas como yo, con un carácter similar al mío, todo sería un poco mejor. Mi sueño no era hacer de la guerra - guerra, mi sueño era hacer de la guerra - paz.

Con esa edad evidentemente, no podía entrar en las Fuerzas Armadas, pero la ilusión era tanta, que hasta buscamos amparo en los juzgados solicitando la emancipación precoz, pero eso tampoco valió para poder acceder al ejército, aun así no me rendí y espere ese par de años que me faltaban, me examiné y al fin entré en el ejército para intentar realizar mi sueño, pero no iba a ser sencillo, ya que por aquel entonces mi padre enfermó y tuve que dejarlo.

Durante años, se me quitó la idea de la cabeza, tenía que ayudar en casa, mi vida era otra, me estaba revelando

contra mi vida, la cual por razones que desconozco se portaba mal conmigo.

Pero todo lo que somos, una vez más, está grabado a fuego en nuestro interior, así que años después, con una vida más ordenada, volví sentir esa llamada, esas ganas de hacer algo útil, esas ganas de servir.

No sabía si era el mejor momento, pero mis ganas eran tan o más grandes que once años atrás, así que en septiembre de dos mil siete volví entrar en las Fuerzas Armadas, concretamente en el Regimiento de Transmisiones N°22 en el cual aún sirvo. Con el paso del tiempo he visto que mi labor ha sido muy útil, aunque no me atrevería a decir que esa misma labor, ayuda al mundo de la manera que yo pensaba, aun así no ceso en mi empeño y seguro estoy, de que mi vocación ha hecho que sea la persona que ahora soy y que pueda hacer lo que hago.

El deporte y el ejército siempre han sido dos cosas que han casado muy bien, comparten grandes valores como el compañerismo, la unidad, el esfuerzo, la entrega. Con esta fantástica mezcla comencé a hacer carreras, a superarme día a día, al poco tiempo necesitaba mayores distancias que cubrir, más horas que entrenar y por supuesto mi vida era más sana. Estaba sorprendido conmigo mismo, con lo que podía hacer, con lo que podía alcanzar, tan solo necesitaba “algo”, algo que no tardaría demasiado tiempo en llegar.

Ese “algo”, fueron las veinticuatro horas de La Fresneda del año dos mil diez, fue ahí donde pensé que tanto esfuerzo y tanta dedicación debían de valer para algo, así que intente sin éxito alguno vender los kilómetros que hiciera en la prueba para donar lo recaudado a alguna Fundación.

Fue un auténtico fracaso, pero lejos de venirme abajo, busqué fórmulas para convertir ese esfuerzo inútil en

algo útil, una herramienta con la cual podría ayudar a gente que lo necesitase.

De ahí surgieron las primeras veinticuatro horas solidarias **“Oumoving”**, las cuales discurrían en un circuito de diez kilómetros, a través de patrocinadores y de donaciones, conseguí recaudar fondos para la Fundación Meniños, ese primer éxito fue extenuante, emocionante e increíble, el punto de inicio para los siguientes retos con el mismo formato y otros parecidos como las veinticuatro horas **“Somos”**, **“por derecho”**, etc...

Lo había conseguido, había convertido el deporte en una herramienta para ayudar al mundo, para por fin realizar todo lo que había soñado, para que los niños y las gentes se vieran un poco amparados, que no se sintiesen como tristemente yo me he sentido en algunas ocasiones.

Todos estos retos son especiales, únicos, de todos ellos se aprende, y en todos ellos se descubren magníficas personas, eso es lo que realmente necesita el mundo, personas dispuestas a empujarlo fuerte y constante, a hacer en cierta manera que este no deje jamás de moverse.

A día de hoy, como suelo predicar... **“son tantas y tantas las horas que llevo en mis piernas, tantos y tantos los kilómetros recorridos que los pensamientos, las ideas, se cuentan por miles”**, así que hasta esta fecha, entre retos y competiciones alcanzo la siguiente suma:

- **1 carrera de 48 horas.**
- **9 carreras de 24 horas.**
- **3 carreras de 100 km.**
- **Ultra trail Vuelta al Aneto.**
- **Ibiza Ultra Team.**
- **Varias maratones y carreras solidarias.**

En el último de estos retos, **#Corvera48** en el que estuve corriendo durante cuarenta y ocho horas, para recaudar

fondos para la Fundación Meniños, tuve el placer de conocer a otro de los hombres buenos, que al igual que yo dedica su esfuerzo a ser el superman y ángel de la guarda de los más desfavorecidos, su nombre es **Héctor Moro**, y esto es lo que le ha llevado a ser lo que es.

Nací un 4 de marzo de 1980 en Pola de Laviana (Asturias), una pequeña villa situada en el Valle del Nalón, soy un deportista que usando el deporte como herramienta, trata de llevar a cabo una serie de iniciativas solidarias que consisten en realizar pruebas de ultradistancia con **“Kilómetros solidarios”**, con las que se consiguen recaudar fondos que son destinados a distintas causas que lo necesitan y/o lo merecen.

Disfruto poniéndome un dorsal y formando parte del deporte en cualquiera de sus disciplinas, siempre que haya unas zapatillas deportivas y/o una bicicleta de por medio.

El pasado día 3 de junio de 2012 completé una iniciativa que bauticé con el nombre de **"101 Km Solidarios"** y con la que se consiguieron recaudar 4.430€ destinados al IUOPA, por aquel entonces mi padre apuraba sus últimos días de vida (fallecería dos meses después) y se puede decir que para mí esta carrera supuso un punto de inflexión en mi forma de actuar. Días después escribía una crónica en mi blog que decía más o menos así...

Puede que suene a tópico, pero hay cosas en la vida que por mucho dinero que se tenga, uno nunca podría llegar a tener... Mejor dicho, nunca podría llegar a sentir. Lo que se vivió el domingo con motivo de esta iniciativa, es una de esas cosas que no hay dinero que lo pague y que permanecerán en el recuerdo durante toda mi vida.

Me siento millonario, rico de felicidad.

Mientras escribo estas líneas me venís a la cabeza tod@s y cada un@ de los que, de una forma u otra, me alentasteis e

hicisteis que los **"101 Km Solidarios"** se convirtieran en algo tan especial, me encuentro en un compromiso por no poder mencionaros uno a uno...

No obstante, sigo apuntando en esa libreta, de la que ya he hablado en otras ocasiones, y que guardo en un rincón muy cerca de mi corazón. Esta es la primera crónica en la que no encuentro el momento ni la inspiración necesaria para escribirla, ya que me he dado cuenta de que, por mucho que intente hacerlo, nunca podré plasmar con palabras toda la emoción que me hicisteis y hacéis sentir.

La noche anterior a tomar la salida no pude pegar ojo, multitud de pensamientos invadían mi cabeza cada vez que juntaba mis párpados, una especie de ansiedad invadía mi cuerpo, presentía que el domingo iba a ser un día especial, una jornada llena de emociones. Únicamente podía resignarme a que llegaran cuánto antes las 8:00 horas para centrarme en avanzar dirección a Covadonga, por fin, tras tragarme toda la programación con la que "Teledeporte" (al igual que en otras ocasiones) me quiso amenizar las largas horas nocturnas, amanece y se acerca el momento...

Una buena ducha para despejar seguida de un desayuno de campeonato es la mejor forma que se me ocurre para alejar los fantasmas y pensar en positivo, había mucha gente pendiente de mí y no podía fallar, Juanjo y Maky me esperan para dirigirnos hacia la salida donde me llevo la primera sorpresa del día, ya que multitud de amig@s, a pesar de ser domingo a primera hora, habían puesto el despertador para estar presentes y alentarme en esta empresa que comenzaba.

Aún no habíamos arrancado y ya empezaban a asomar mis primeras lágrimas que sin que pudiera hacer nada por evitarlo delataban mis sentimientos. Tenía las emociones a flor de piel, las campanas de la iglesia marcan el comienzo de la ruta. Por delante 101 km...

Los primeros metros sirven para desentumecer un poco las piernas e ir intentando amueblar la cabeza y prepararla para cuando llegaran los momentos críticos, entre risas y buen ambiente llegamos a Tiraña donde comenzaríamos el ascenso a La Faya de los Lobos primera dificultad montañosa del día, en lo alto del puerto se podía sentir el frío de la mañana cosa que era una buena noticia, ya que hacía presagiar que la temperatura no sería demasiado elevada durante el resto de la ruta y, si la lluvia no hacía aparición, el día estaría perfecto para correr.

Tras comer algo y abrigarse, despedimos a Miguel y comenzamos el descenso hacia Nava donde Gerardo y Raúl se unirían a la grupeta para completar sus **"kilómetros contra el cáncer"**, intento mantener ritmos siempre en torno a 5 min/km con el fin de ir haciendo los pasos por las localidades según el horario previsto, eran las 10:00 horas cuando hacíamos aparición en Nava (km 25), localidad donde Víctor y Maky se despedirían de mí.

-¡Una cuarta parte del recorrido ya estaba completada!

Trece kilómetros separan Nava de Infiesto, lugar donde nos esperaba el autobús con avituallamiento y ropa para cambiarme, multitud de familiares y amig@s que no quisieron dejarme sólo en esta aventura formaban parte del mismo haciendo que todo tuviera un poco más de sentido.

Durante este trayecto, Raúl es el encargado de quemar la suela a mi lado, siempre custodiados por los compañeros que, a lomos de sus bicicletas, velaron por nuestra seguridad desde primera hora de la mañana (Montse, Jesús, Rubén, "Crímenes"...), Javier "El Cabra" y Ramón "El Cubano" harían lo propio en moto.

Pasadas las 11:00 horas llegábamos a Infiesto (Km 38).

Tras hacer una parada corta para cambiarme de ropa y comer algo emprendo la marcha junto a Floren y Diego que

le darían el relevo al bueno de Raúl, Fran, Pablo y Andrés se unen a la grupeta de ciclistas que nos custodiaban.

Desde aquí, Tonín, Chicho y Finín (representantes de Protección Civil de Laviana) también velarían porque todo siguiera por los cauces normales, Arriondas sería la próxima parada, podíamos decir que en mi cabeza, tras las de Nava e Infiesto, esta sería mi tercera "meta psicológica". Por delante veinte kilómetros más para el cuerpo...

La compañía de Floren y Diego hace que las rectas de Villamayor y Sevares no parezcan tan largas y así, siempre en ritmos en torno a 5 min/km, seguimos devorando kilómetros, A las 13:00 horas hacíamos aparición en Arriondas (Km 58).

-¡Más de la mitad de la ruta estaba completada!

Pequeña parada para comer algo y secar el sudor que arrollaba por mi cuerpo debido a que el sol empezaba a apretar, nuevas unidades hacían crecer la grupeta ciclista que llenaba de colorido la ruta, mi hermano Pablo, acompañado de muy buenos amigos como Gamo, Jairo, Rubén, Chelu, Pelayo... (Pido disculpas si alguien se me olvida) se unían a la expedición. Por fin abandonaríamos tantos kilómetros de carretera y largas rectas y cogeríamos la senda que une las localidades de Arriondas y Cangas de Onís, Floren y Diego deciden seguir conmigo, pasadas las 13:30 horas llegábamos a Cangas de Onís (Km 65), las piernas empiezan a pesar, no en vano ya son casi 70 los kilómetros recorridos...

Decido no hacer parada en Cangas de Onís y, tras despedir a Floren que daba por concluida su gran y (para mí) valiosa aportación, continúo dirección a Covadonga.

Le comento a Diego que se pare si quiere, que no tiene que seguir, aquello era un tema mío y bastante había hecho ya, no quería complicarle la vida a nadie...

Diego, en un acto de coraje que le define como la gran persona que es, se me queda mirando a los ojos y me suelta

(palabras textuales) aquello de **"You'll Never Walk Alone"**. Cuando el físico no responde, la cabeza entra en acción, que un tío al que le pesan más sus güevos que el resto del cuerpo te diga esto en esa situación, hace que todo tenga sentido...

Quizás haya que vivir el momento para entender lo que quiero expresar pero así lo quiero compartir, si aún no lo tenía claro, aquello me había hecho entender un poco mejor porqué me hice y me siento deportista, desde entonces valoro mucho más las cosas y me siento mejor persona.

Siguiendo con la ruta, el trayecto que nos separa de Covadonga se hace un poco duro, Diego no va bien y a mí por si ya tenía poco, me entran unas ganas tremendas de ir al baño, lo que me obliga a hacer una parada de urgencia en uno de los matorrales que sirvieron de wc.

Así completamos los últimos kilómetros antes de iniciar la dura subida a "Los Lagos".

Faltaban algo más de diez minutos para que el reloj marcara las 15:00 horas cuando la majestuosidad de un lugar tan imponente como Covadonga nos recibía (Km 76).

-¡En menos de siete horas me había plantado en Covadonga!, tenía margen más que suficiente para comer algo, cambiarme de ropa y cargar las pilas para afrontar las duras rampas que nos llevarían al Lago Enol, tras un masaje y un buen bocadillo de lomo con queso que me supo a gloria, siempre acompañado por Diego, la grupeta ciclista, las motos y los compañeros de Protección Civil, inicio la subida a "Los Lagos", aquí sufro una crisis bastante grande, una mezcla de sensaciones, unidas al cansancio y las ganas de completar aquella aventura se me juntan y arranco a llorar.

Mi cuerpo necesitaba expulsar adrenalina y decidió hacerlo en forma de lágrimas.

Los kilómetros pasaban lentos, muy lentos... "Vamos, vamos, vamos..."

Pensaba que tenía que darle gracias a Dios por al contrario que otr@s, tener salud para estar ahí haciendo algo por los

demás y acompañado de multitud de amig@s, cada paso que daba era por toda esa gente que han sido, son y/o serán/seremos víctimas de una enfermedad como el cáncer...

Pero sobre todo por mi amigo "Boti" y por mi padre que, con un pulmón reventado a causa de la puta enfermedad y ahogado como se encuentra, había hecho el esfuerzo de viajar y estar todo el día al pie del cañón para esperarme en Covadonga.

-¿Alguien encuentra una motivación mayor que ésta...?. -¡Yo, no!, así, junto a Diego sigo descontando kilómetros...80... 81... 82... 83... 84... 85...

Un paso más hacia adelante suponía un paso menos para llegar al km 101, durante la subida, a mitad de la misma, el dúo se convierte en trío ya que Maky, que ya me había acompañado durante los primeros 25 km de la jornada, se une a nosotros para hacer el resto de la ruta, su padre también está luchando contra esta enfermedad y para Maky también ésta era una iniciativa que le tocaba muy de cerca, a más de 1.100 mts de altitud, y la fatiga acumulada durante toda la jornada, se hacía muy difícil mantener una respiración normal, volví a acordarme de mi padre y por un momento me di cuenta de cómo se podía sentir él...

La niebla escondía en el horizonte la curva donde se encuentra el "Lago Enol" (km 89), lugar donde emprenderíamos el descenso hacía la Santa Cueva, iniciamos el descenso. -¡Aquello estaba hecho!

Desde las plantas de los pies hasta la nuca me dolía todo, pero ya nada podía detenerme, en mi cabeza empiezo a imaginarme la llegada a Covadonga con toda mi gente aguardando aquel momento tan especial para tod@s.

Km 93... 94... 95... 96... 97... 98... 99... -¡Ya se divisa la basílica!

Me emociono mucho, quiero llorar pero no puedo... Sonríe y doy las gracias, unas cien personas aguardaban aquel

momento, cien personas que se habían desplazado hasta Covadonga para estar conmigo, con mi familia... Cien personas que me gustaría mencionar una a una... Cien personas que, desde el domingo, serán especiales para mí...

Aún no habíamos llegado al Km 101, en un último esfuerzo, sacando fuerzas de no sé dónde, decido subir hasta la Basílica con el fin de ganarle unos metros a la ruta, el mismísimo Rey Pelayo sería testigo principal de que un grupo de amig@s, un 3 de junio de 2012, corrimos nuestros kilómetros contra el cáncer. No serán los últimos...

Aquello había llegado a su fin... Pasadas las 18:30 horas, después de algo más de 10 horas y 30' terminaba mi particular carrera contra el cáncer, mi hija Aitana capitaneaba a un grupo de gente que me esperaba emocionado, me funde en un abrazo con mi madre que hizo que todo el cansancio acumulado se viera recompensado de alguna manera, con mi esfuerzo había conseguido el mejor de los regalos que un hijo puede recibir.

Aún quedaba el último esfuerzo del día, unas cuantas escaleras que tendría que subir para llegar a la Santa Cueva donde "La Santina" nos esperaba, tras darle las gracias a tod@s los presentes por estar ahí, apoyándome y "empujándome" durante todo el día junto a mi hija Aitana que no se separaba de mí ni un instante, en nombre de todo el grupo le entrego a "La Santina" un ramo de flores en señal de ofrenda y le pido que siga protegiéndonos.

Con la mirada busco a la persona que, en esos momentos, más quería ver y abrazar, sabía que mi padre, por su forma de ser, estaría viendo los toros desde la barrera, pregunto por él, pero nadie lo ha visto... Me dirijo hacia el exterior de La Cueva para buscarle y ahí estaba.

Manuel (Lin), que así se llama uno de los culpables de que éste que escribe pueda hacerlo, es una persona introvertida, de pocas palabras pero de gran corazón, una persona a la

que una especie de "barrera" siempre me impidió darle todos los besos y/o abrazos que me hubiera gustado, una "barrera" que el domingo derribé y que nunca volverá interponerse entre nosotros, porque él ha sido el motor principal que me ha llevado a esto...

Después vendrían las "**24 Horas Non Stop**", los "**300 Km Solidarios**" y "**Un Río de Esperanza**"...

Con 32 años en la espalda y después de haber conseguido "cambiar el chip", he logrado ver y entender el deporte desde un punto de vista en el que la competición no sea lo único que me mueva a seguir vistiéndome de corto cada día para intentar seguir al pie del cañón durante muchos años más, por ello, he decidido darle una vuelta de tuerca a mi afición y usar el deporte como herramienta que sirva para "sumar" en esta (a veces) injusta sociedad en la que vivimos.

Porque corriendo contra el cáncer y otras causas que lo necesiten...

-¿Cuánto es suficiente?.

Héctor Moro Diez

<http://elbufalo.blogspot.com>

Pero hay más hombres buenos, que al igual que yo han encontrado la fuerza y la motivación superándose, este es también el caso de mi compañero y amigo **Jose Luis Lopez Somoano** el cual nació en un pequeño y hermoso pueblo de Asturias (Ribadesella), un lugar donde el deporte rey por extraño que parezca no es el fútbol sino el piragüismo, un pueblo donde se celebra una de las citas más importantes del piragüismo del mundo, el "descenso internacional del Sella".

Al contrario que el resto de los niños de su edad, Somoano no buscaba un deporte colectivo o de equipo, le gustaba más participar en pruebas de cross, en las que habitualmente

acababa en medio de las clasificaciones achacado a que era de una complexión fuerte.

Después de terminar los estudios, estuvo tiempo sin practicar deporte, hasta que un día al igual que yo por vocación, se alista en el ejército, poco a poco retoma los entrenamientos, participa en alguna carrera incluso viajando a otras comunidades autónomas....

Poco a poco me fui enganchando al deporte de nuevo, estaba motivado, adoraba ser finisher en pruebas que me exigían una gran preparación, disfrutaba de cada momento entrenando y sufriendo, cualquier carrera era buena: medias maratones, maratones, ultras, triatlones, ironmans, esquí de fondo hasta el punto de poder vivir de ello.

Debido a mi trabajo, viajo con frecuencia a países con un índice de pobreza muy elevado como Albania, Kosovo, Afganistan, estos viajes han servido para darme un punto de vista diferente en cuanto a la vida, somos muy afortunados de vivir como vivimos, con nuestros lujos, los cuales la mayoría de ellos no contamos como tales, a veces parece que lo único que importa es tener más vienes que nadie, para poder justificar que somos felices o poderosos.

Al regresar de uno de estos viajes, volví a Ribadesella junto mi mujer y dos hijos, algo había cambiado en mí, por casualidad me encontré con un vecino que conocía desde mi niñez, estaba en una silla de ruedas, con una sonrisa en el rostro, le pregunté que le pasaba, a lo que él me respondió que le había diagnosticado Esclerosis Lateral Amiotrofica más conocida como (E.L.A).

Yo puse cara de enterado, y le contesté.

-¡Pues ánimo! ¡Y mejórate!

A lo que él me respondió: -Eso no va suceder, es terminal-.

Me despedí de él, me fui para casa triste, cabizbajo, con una sensación extraña, similar a la que sentía cuando

veía toda esa pobreza en esos países de oriente próximo, la diferencia, es que ahora esos sentimientos, los tenía en mi casa.

No paré de darle vueltas durante varios días en compañía de mi mujer, tenía que hacer algo para ayudarle, algo que llamara la atención, algo que diera a conocer la enfermedad y reflejase la dureza de la misma, la dureza que tienen que soportar día a día los enfermos que la padecen para intentar vivir un poco mejor, así que se me ocurrió hacer un **Ironman**. Fui ilusionado junto a mi amigo Jose para ofrecirme a recaudar dinero, a ayudarlo en lo que pudiera, y ahí es cuando me dio una segunda lección con un simple:

-¡a mí no me ayudes, yo no necesito nada!-

-¡ayuda a la asociación que de verdad lo necesita!-
sentenció-.

Una vez más me dejó pensativo, que gran persona era que aun sufriendo esta dura enfermedad, en lo que pensaba es que ayudara a los que estaban como él y lo necesitaban más. Los siguientes meses fueron frenéticos, horas y horas de entrenos, de preparativos, entrevistas, visitas a la asociación, cada día me sentía más implicado con su causa, cada día me sentía mejor.

Al fin llegó el día del reto, el cual fue duro, muy duro, después de nadar los 3.800m, una fuerte lluvia se hizo presente en los 180 kilómetros que realicé en bicicleta, seis horas y media en las que pase mucho frio, no podía parar de temblar en la transición, , mi propia mujer fue la que me tuvo que cambiar de ropa al ser yo incapaz de tan siquiera de moverme, inicié la carrera a pie sin sentir los dedos de las manos, de los pies, todo estaba indicando lo inevitable, en el kilómetro 28 me tuve que retirar por una hipotermia, lloraba de rabia, tanto que no recordaba haber llorado así en mi vida, todo el mundo venía a consolarme, me decían:

-¡lo has conseguido! ¡Eres grandel!-

Pero no había consuelo para mí, dentro sentía un gran dolor, no es que no lo hubiera conseguido, sino que en mi recorría un sentimiento de haber defraudado a los enfermos de E.L.A.

El tiempo lo cura todo, el tiempo da nuevas oportunidades, ahora casi un año después he participado en varias pruebas de diferentes distancias con un fin solidario (lucha contra el cáncer, a favor de asociaciones de niños), es lo mínimo que creo que puedo hacer, estas me han servido para curarme, para hacerme más fuerte, han sido mi segunda oportunidad para enseñarle al mundo cual es mi lucha, he podido realizar nuevamente mi reto, esta vez en distancia **ULTRAMAN**, 105 kilómetros corriendo, 307 kilómetros en bici, esta vez no he llorado de rabia, ni de tristeza, esta vez lo hemos conseguido, he recaudado fondos para la E.L.A, he conseguido que se conozca un poco más esta enfermedad y no voy dejar que la sociedad mire hacia otro lado, así que solo me queda seguir entrenando y haciendo retos, para intentar hacer de este, un mundo mejor.

José Luis López Somoano.

AGRADECIMIENTOS

Creo que para los agradecimientos voy necesitar un buen capítulo, sois muchos los que me ayudáis día a día, los que estáis a mi lado, los que creéis en mí, comienzo por Sheila, porque es ella quien más me conoce y quien más me ama, quien más se vuelca. Sigo por mi hermana Patricia que se involucra en todo lo que hago, me da mucha fuerza tanta incondicionalidad. También me quiero acordar de Paulita, mi pequeño angelito y de toda la familia.

Ahora sigo por el amplio y generoso mundo que me rodea, gracias a todos mis amigos de Esportate, en especial a Guzmán, a los de Avientu, en especial a Juan Fuego, destacar a Kilian Jornet y a toda su familia que siempre me han ayudado en mis proyectos, a Mireia Miró, Pedro Aguado, Los Suaves, David Lampón, Rafael Peinado, Santi Ruíz, Javier Maseda, Pedro Cuenca, Hector Moro, Somoano, Patricia Valls, Edu Martinell, a la Fundación Euskaltel Euskadi, Abel Recknold, Cuca da Silva, a la Fundación Meniños, Eugenio Criado, Jose Manuel García Millariega, al Ayuntamiento de Corvera, José Luis Vega Álvarez, a Por Dereito, Luis Pedro González, Xose Fernando Varela, Jesús Avilés, Juan de la torre, Luis Larouco, a Ñ Ultrafondo, Ignacio Araujo, Sergio Pazos, Jose Calleja, JM Barrios, Angel Bolaño, Lorenzo del Pozo, a los hermanos Matogrosso, al Carritos Team, Ramsés Torres, Rodrigo Vallina, al portal web Run&walk, a Corro y existo, a mis compañeros del Regimiento Principe nº3, a los del Regimiento de Transmisiones nº22, a mis patrocinadores, sin los cuales todo sería prácticamente imposible, OSSO, The Foxtrot, Keepgoing, Naranjas con Sabor, 5dedos, Injinji, Ranning.



AGRADECIMIENTOS PROYECTO VERKAMI

Nunca hay nada imposible, y con vosotros al frente nuevamente lo confirmo, este proyecto nació y creció en vuestras manos, lo mimasteis como si fuese vuestro y é aquí los frutos, lo hemos conseguido, lo habéis conseguido, no solo porque ha visto la luz, sino porque ahora formáis y sois parte de él.

Gracias a vosotros el mundo es un lugar un poco mejor, lo habéis ayudado sin dudar a través de este libro, igual que me habéis apoyado en cada reto o cada acción que he llevado a cabo, todo homenaje para vosotros es poco, solo espero estar a la altura de la ocasión, recordad que siempre hay metas y que con trabajo y dedicación se pueden alcanzar.

Forman parte de **“El mundo en tus pies”** a través del proyecto Verkami:

Martín Xosé Vazquez Mato, Israel Beiras Novoa, Roberto Fernández García, Juane, Patricia Madriñán Fernández, Jesús Avilés, Ranning, José Manuel Fernández Millariega, María Dapoza Carrera, Ruben Seco, Javier Maseda, Valentín Amigo, Salvador Colecha, Andreu Colecha, Begoña Domenech, Maky, www.discomas.com, David, Javi, Nieves, Adrián Moreno, David Lampon, Andre, Nacho Sandoval, Carlos Méndez, Rodri, Eva Costa, Manus, Anabel Mouriño, (pf miaja), Kathy, Espíritu González, El azar, Diego Merín Morales, Alberto Rodríguez, Roberto F G, Mario Gmz, Luis Larouco, Marta Casadelrey, Sandra V M, Elba Suarez, Jorge Truchero, Lucía R Mourellos, Cristina Jiménez Martos, Yago, Sheila, José Luis Muñano, Carmen Marquez, Jose Ceballos, Cuca da Silva, Cristian Peleteiro, Cristina Lopez, Teresa Marra, David Santiago, Rita Monzón, Eliseo Pérez Suárez, Marcos, Gabriel, José Rubén Calvo, Berg, Sergi Dávila.

