

MARATON VALENCIA TRINIDAD ALFONSO

20 DE NOVIEMBRE DE 2016

MI PRIMER MARATON

La verdad es que no me esperaba tener que hacer una crónica de la maratón así que improvisare un poquito.

Esta aventura empezó mas o menos a finales de mayo cuando, por no sé muy bien que impulso, decidí que después de estar corriendo tres años ya era hora de quitarme el miedo a correr la distancia reina para los corredores UN MARATON y ojeando por internet qué prueba me podía interesar, di con el maratón de Valencia. Leí un poquito sobre la carrera y, sin darme cuenta, estaba inscrito.



A partir de ese momento, como novato que soy, me puse a buscar por todos lados planes de entrenamiento, preguntar a la

gente cuáles eran los mejores entrenamientos, hasta que di con uno que fue el que mas convenció... 17 semanas de entrenos, que han dado para mucho y me hicieron ver lo duro que es preparar un maratón y el sacrificio que esto conlleva, y eso que mi objetivo marcado dentro de lo que cabe no era muy alto 3:29....

Fueron unas semanas con altibajos, sobre todo cuando empecé, pues me tocaba empezar los entrenos en pleno julio, cuando el calor mas aprieta, y la verdad se hacia bastante difícil terminarlos decentemente con esas temperaturas tan altas (y encima este año que han durado así hasta finales de septiembre...) pero todo objetivo tiene sus sacrificios, e incluso otras veces estaba deseando salir a correr aunque estuviéramos a 40 grados....



Se fueron completando las semanas, se acercaba la gran fecha y los nervios...

Y llegó la última semana, para mí la peor de todas ya que no podía casi entrenar y estaba que me subía por las paredes, a ello sumamos los nervios que tenía, no quiero ni imaginarme lo pesado e insoportable que tenia que estar, por ello quiero aprovechar estas líneas para dar las gracias a

todos los que estuvieron a mi lado esas fechas, animándome y dando consejos, mil gracias...

Por fin estaba aquí, llegó el gran fin de semana, para mí el más importante desde que empecé a correr, y lo afrontaba con

toda la ilusión y las ganas del mundo. Llegué a Valencia el sábado por la mañana y directamente fui a la feria a por el dorsal y a ver el ambiente. Había estado antes en carreras mas o menos importantes pero como esta ninguna. Nada más llegar a la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia (aconsejo aparcar en el centro comercial que esta al lado, CARREFOUR, que es gratis el viernes por la tarde y sábado) ves esa pasarela azul, impresiona y sólo de pensar que en 24 horas estarás tu pasando por ese lugar, terminando tu primera maratón, se ponen los pelos de punta. Está todo pensado para y por el corredor, muy bien indicado y señalizado todo para que te sea muy fácil coger el dorsal y disfrutar de esa pedazo de feria, abierta desde las 10h a las 20h tanto el viernes como el sábado, (además me gustaría comentar que durante toda la semana había actividades relacionadas con el maratón). Yo no me detuve mucho pues, tras llevar en las piernas 7 horas de coche, necesitaba descansar un poco. Aproximadamente en un hora vi todo y nos fuimos para el hotel. El hotel (Eurostars Gran Valencia) lo había reservado con Viajes Transvia, agencia colaboradora de la organización de la carrera, por lo que tenían todo preparado para la llegada de los corredores: mapas de la ciudad, una pulsera para los autobuses que al día siguiente te acercarían a la meta, uso de la sauna, gym y piscina sin ningún coste adicional... Tras descansar un poco, y dar una vuelta por el centro de la ciudad, busqué un sitio cerca del hotel donde poder cenar pasta y ver el partido del Atlético-Madrid. El problema es que, como yo, todos los que mañana teníamos la gran cita tuvimos la misma idea, por lo que o todos los sitios estaban llenos o con largas colas para poder cenar. Aprendí la lección, para la próxima vez, reservar con antelación.

Llegó el gran día, sonó el despertador a las 5:00, llegado a este punto era puro nervio. El hotel como otro de los beneficios, había previsto la hora del desayuno a las 6:00 horas, donde nos juntamos unos 40-50 corredores, cada uno pensando y haciéndose una idea de cómo sería su carrera, pero sobre todo pensando en disfrutar de ella. Tras el desayuno el hotel en el que me alojaba tenía prevista su partida el autobús hacia la línea de salida a las 6:45 en la misma puerta. Una vez que el autobús partió al destino, no sabía ni qué hacer, puedo asegurar que el pensamiento que más se repetía eran esas 17 semanas de entrenos para llegar a ese momento por lo que tenía que darlo todo... El autobús te deja casi al lado de la salida, a partir de ahí tienes que buscar tu cajón de salida en función del tiempo previsto. El mío era el morado. Me quité la ropa, la guardé en la mochila y me despedí de mi mujer hasta dentro de tres horas y media, deseándome la mejor de las suertes y que estuviera tranquilo (fácil decirlo, difícil de hacer). Comenzamos el calentamiento y me situé en "el cajón" esperando con toda la ilusión del mundo que dieran el pistoletazo de salida. Mientras esperas, de esta carrera te das cuenta de la magnitud e importancia de esta, con gente por todos lados y de tantos países

diferentes... y toca esperar unos 15 minutos... y por fin ¡¡PUMMM!! SALIDA.

Al comienzo, , hasta



cruzar el puente, es imposible correr, después intentas hacerte un hueco (intente ir por los lados ya que era el único sitio por



donde podías avanzar un poquito y a la velocidad que yo quería). Los primeros kilómetros fueron de pura emoción, ves a tanta gente dando ánimos por todos lados hace que quieras ir mas rápido, pero mire el reloj y empecé a parar y meterme en lo que yo quería hacer. La verdad que no sabía muy bien que quería hacer así que dejé que el cuerpo mandase, vi que en los ritmos de 4:35 me encontraba muy a gusto así que decidí mantenerme a ver qué pasaba. En el kilómetro 3 estaba mi gran apoyo durante todo este tiempo, mi mujer, animándome, lo que te da energías y de las grandes.... Los primeros kilómetros la verdad son una pasada, no te das ni cuenta, máxime teniendo en cuenta que es una maratón llana, por lo que llegas al kilómetro 21 casi sin darte cuenta y, lo más importante, muy fresco, mejor de lo que me podía imaginar y por debajo de los tiempos que en un principio tenía en la cabeza pero siempre pensando en guardar para la segunda mitad. Había zonas donde el aire molestaba un poco pero era soportable. Cada dos kilómetros o menos tienes puntos de animación que te hacen sacar una sonrisa en la carrera, así que la mi cabeza se llenó de energía y buenas sensaciones para afrontar la segunda parte.... En el kilómetro 25 tuve nuevo "chute" de energía al ver a mi mujer y resto de familia dándome ánimos, a sabiendas que no los volvería a ver hasta la meta.



Y ahora sí, tocaba la parte desconocida para mí, el kilómetro 30, el muro, eso de lo que llevaban hablándome tantos días, pero a pesar de todo lo pasé con más gloria que pena y mejor de lo pensado. En el kilómetro 34 empezaron unas pequeñas molestias en la pierna y a las que no le di mucha importancia ya que no me impedían correr y podía mantener el ritmo. Se agradece también

que la organización tenga previsto junto con el avituallamiento otros puntos de asistencia con réflex y vaselina, que me ayudó a paliar la molestia. En el km 35 me dio un pequeño bajón, breve gracias a dios, pues me dio un poco de flato, pero se pasó y pude mantener el ritmo y los tiempos sin problemas.

Al llegar al km 38 el recorrido es todo bajada y las calles más repletas de gente si cabe que en toda la carrera por lo que el empujón te lleva a "comerte" esos 4 kilómetros hasta la meta, el objetivo, pensando que lo peor ha pasado y que toca disfrutar. En el 39 alcancé al globo de 3.15, me parecía imposible al no estar dentro de mis objetivos, lo que hizo que apretara aun más. Cuando te das cuenta estás cogiendo la curva para entrar en esa pedazo de alfombra azul y ves recompensados tanto días de entrenos.



Ahora escribiendo estas líneas aún se me ponen los pelos de punta al recordarlo, es una sensación que hay que vivir, es indescriptible... Y LLEGAS A META, en 3:13;36, contento no, lo siguiente, emocionado, entero, superando mi primer maratón y abrazas a tu familia que es la mejor de las recompensas.

Como ya anticipe los mismos autobuses que nos acercaron a la salida te están esperando en la meta en el mismo punto donde te dejaron para llevarte al hotel con una frecuencia de 30 minutos dependiendo del tráfico.... También me gustaría comentar que puedes grabar el nombre y el tiempo en la medalla, es un servicio que va con un coste independiente del resto, sobre unos 4€.... No hay que decir que teníamos un servicio de masajes y no faltó la bolsa de agua, isotónica, naranjas... al finalizar. REPETIREMOS.