

# *Xavi, ¿me ayudarás a aprender a nadar?*



**En septiembre de 2014 me puse en manos de Xavi, el entrenador de la piscina a la que acude mi mujer y mi hijo. Xavi aceptó el reto de enseñarme a nadar a los 49 años. ¿Qué hacía que quisiera aprender a nadar a estas alturas de la vida? Lo único que tiene la capacidad de "movernos": una ilusión.**

Hace nueve meses me ilusioné por practicar un nuevo y desconocido deporte para mí, el triatlón. Siempre me ha ilusionado el descubrimiento, atraído lo desconocido y retado la incertidumbre. Fiel a mi principio de "improbable pero no imposible", finalicé la temporada de carreras de ultradistancia por montaña pensando que el triatlón de larga distancia podría ser un emocionante escenario para próximas experiencias. ¿Sería posible? ¿Podría con ello? Decidí averiguarlo.

Pero había cuatro detalles resolver para transformar la ilusión en la experiencia satisfactoria que perseguía. El triatlón es un deporte que combina natación, ciclismo y carrera a pie en una sola competición, sin descansos intermedios entre una y otra disciplina. De estas tres disciplinas, sólo "dominaba" la carrera a pie, así que dos de estos detalles a resolver eran aprender a nadar y mantenerme sobre una bicicleta.

El tercer detalle era que nunca antes había participado en un triatlón, mi experiencia era cero, por tanto desconocía su reglamento, técnicas, tácticas y estrategias de competición.

El cuarto detalle estaba vinculado al tipo de triatlón que había elegido para mi estreno: uno de Media Distancia o Half Ironman, es decir, con distancias de 1,9 km de natación en mar abierto, 90 km de bicicleta en ruta y 21,1 km de carrera a pie. Podía haber elegido una cualquiera de las distancias menores, pero si quería ser coherente conmigo mismo, la modalidad elegida debía cumplir mi principio "improbable pero no imposible". Por exigencia de las distancias a completar, estaba seguro de que un triatlón de media distancia cumpliría este requisito, que en el fondo implica asumir un alto riesgo de no terminarlo. Sin embargo, distancias inferiores no cumplían el requisito, al igual que no lo hacía la distancia superior, la Ironman. Las primeras por excesivamente probables y la segunda por excesivamente imposible.

Así pues, la cosa estaba clara... Descubrí el mundo del triatlón exigiéndome aprender nuevas disciplinas deportivas y preparándome para enfrentarme a unas distancias bastante respetables. Todo ello hacía que en ese momento la balanza se decantara del lado de lo imposible.

Convencido de intentarlo, ahora sólo había que decidir dónde y cuándo.



## Un verdadero embarazo

Nueve meses de aprendizajes, de dudas, de miedos, de descubrimientos, de lecturas, de escuchas atentas, de preguntas en busca de respuestas a veces imposibles, de practicar y practicar, de equivocarme y equivocarme, de intentarlo y volver a intentarlo... Nueve meses de incertidumbre trabajando fuera de "mi medio natural y zona de confort", las montañas y los Ultratrails... Nueve meses esperando y al mismo tiempo temiendo que llegara el día...

A lo largo de este aprendizaje, porque llamarlo entrenamiento sería dejar de lado lo más importante, he compartido muchas horas con Ángels, compañera de viaje en la vida y triatleta, y otras tantas con Miguel Ángel, amigo y también triatleta. Dos "ángeles de la guarda" (que coincidencia de nombres...) que también decidieron enfrentarse a su primer triatlón de media distancia. A pesar de su experiencia en distancias Sprint (750 m, 20 km y 5 km) y Olímpico (1,5 km, 40 km, 10 km), las de la Half significaban para ambos un reto mayúsculo, un nuevo límite a superar. Así pues, aunque fuera desde puntos de partida diferentes, los tres compartíamos una misma ilusión a la que en su día pusimos nombre y fecha: CHALLENGE SALOU HALF TRIATLÓN, 31 de mayo 2015.

## Aprendiz de triatleta

Van pasando las semanas. Cada día aprendo algo nuevo. Cada día me doy más cuenta de cuánto me queda por aprender. Atiendo los consejos de Xavi en la piscina. Soy lento, muy lento. No avanzo, me pesan las piernas, no sé respirar, me agoto, no puedo seguir ni los ritmos ni el volumen de trabajo de mis

compañeros de entrenamiento. Muchas dudas. Pero no hay marcha atrás.

Con la excusa de los Reyes Magos, en enero de 2015 me regalo una bicicleta. Es la primera bicicleta de carretera que tengo en mi vida y también la primera vez que montaré en una. Me calzo las zapatillas con calas y los pedales automáticos. Voy tres veces al suelo sin ni siquiera salir del parking. Esa noche soñé que caía de la bici en la primera rotonda que hay al final de la calle donde vivo y que el coche que circulaba por detrás me atropellaba...

¿Algún tendrás que salir a nadar al mar, no? Pues hala, vamos. Me visto por primera vez con un traje de neopreno. Me adentro en el mar sabiendo que a los pocos metros no tocaré pie en el suelo y que mis ángeles de la guarda me llevarán mar adentro hasta un punto indefinido en el horizonte en el que decidirán virar y nadar paralelos a la costa. Antes de la celebración del triatlón habré hecho un total de tres salidas a mar abierto. Por suerte y aunque cuando pasó no lo sabía, cada una de estas salidas fue con peor estado de la mar que la anterior, lo que hizo más fácil el día de la competición, con una mar muy calmada. Pude comprobar que no me mareaba, no entraba en pánico, no me preocupaba excesivamente





con qué podía encontrarme en el agua... Aquellas tres salidas me dieron el mínimo de seguridad que necesitaba para enfrentarse a este medio tan antinatural para mí. Primeras salidas en bicicleta. Miedo espantoso a los coches. Miedo espantoso a las subidas. Miedo espantoso a las curvas. Miedo espantoso a las bajadas. Diferentes salidas con diferentes personas me dotaron del mínimo de confianza. Poco a poco... Un mes y medio antes de la competición decido finalmente utilizar los pedales automáticos. En ningún caso he pedaleado rodeado de un gran grupo, siempre en pequeño comité, con únicamente uno o dos ciclistas a mi alrededor. Me planto en la línea de salida de la Half con unos 500 kilómetros de experiencia sobre la bici. Cuando termine, si termino, sumaré 590. ¡Miseria!

A todo esto, el entrenamiento de la carrera a pie queda un poco olvidado. No tengo mucho tiempo para dedicarme. Confío que algo quedará del entrenamiento realizado para la maratón de Barcelona, del mes de marzo.

Las últimas semanas, con Àngels, intensificamos el entrenamiento mezclando disciplinas. Nadar y correr. Correr y pedalear. Pedalear y nadar. Un domingo,

con Àngels, incluso llegamos a montar un triatlón de distancia olímpica privado, a nuestro aire, para experimentar las sensaciones que tendríamos en competición en el inicio de las transiciones de una disciplina a otra. Esta experiencia de la transición no me pareció tan dramática como muchas veces la pintan. Es cuestión de conocer la reacción de tendrá en la mecánica de funcionamiento de tu cuerpo, y gestionarla en el tiempo y en el esfuerzo.

A una semana vista, reducimos al mínimo la carga de trabajo. Lo que teníamos que hacer y hasta dónde podíamos hacer, está hecho. Ahora sí que lo que sea será.

## **El momento del parto**

31 de mayo. Desayuno potente. Ando dirección a la playa junto a Àngels y Marta, amiga de Berga que también participa. Veo por primera vez las boyas que marcan el circuito de natación. La primera boya, la que nos dirige hacia dentro, no me parece lejana. Recorro con la mirada la línea paralela a la costa que dibujan las otras boyas y tampoco me parecen una distancia que me acongoje. Nunca he nadado 1.900 metros seguidos, ni en la piscina ni en mar abierto. Hoy será el día. El mar está en calma, presenta las mejores condiciones que cualquiera de las tres veces anteriores en que me he metido en él durante estos meses. Igual incluso me gustará, pienso.

A las 07:00 dan la salida a los profesionales. A las 07:10 salen las féminas. Allí están el Àngels y Marta, junto a otras 80 valientes triatletas. Paseo por la playa y me pregunto dónde estarán ya los PRO. Miro al mar y, sorpresa, alguno de ellos aún no ha llegado a la primera boya. Esto me hace ver la realidad: la primera boya no está tan cerca como me ha parecido! Tranquilo. Me pongo en modo "estoy viendo un documental y eso no va conmigo".

A las 07:35 toma la salida Miguel Àngel. A las 7:50 me toca el turno. Me coloco detrás, entre los últimos. Quiero evitar empujones, golpes, arañazos y otras incidencias que acontecen durante la natación en grupo (que por cierto, ¡tampoco nunca he experimentado!). Con todo, no puedo evitar dar y recibir unos cuantos manotazos, chocar de cuerpos e incluso una mano que agarra mi pie izquierdo. ¡Que no cunda el pánico! ¡Concentración!

Cuando estoy llegando a la última boya del horizonte, antes del segundo giro, veo una piragua que se acerca y me grita "Esta no es la boya, es aquella". Acabo de regalarme unos metros extras nadando dirección



Mallorca. ¡Pero no soy yo solo! Supongo que estoy en el grupo de los torpes.

Una brazada, otra brazada, otra, otra ... ¡Veo el fondo del mar! ¡Cada vez más cerca de mis manos! Cuando mis dedos tocan la arena dejo de nadar y me incorporo. ¡Primer segmento superado! Salgo del agua al trote, pero sin prisa. No voy a ganar nada ni a nadie. Llego a la zona de transición y me lo tomo con mucha parsimonia. Consumo siete minutos en disfrutar lo que he hecho, sacarme el neopreno, secarme los pies, calzar calcetines y zapatillas, colocarme el casco y las gafas de sol, colgarme el dorsal, beber agua, tragarme un gel y... Camino de recoger la bici... ¡un WC! Me desvisto casi por completo (es lo que tiene utilizar según qué modelos de tritraje) y libero la vejiga.

Ahora, a concentrarse en no caer de la bici. Tengo 90 km por delante. Será mi récord. Un día hice 80 km... Voy haciendo, a mi ritmo, en solitario. Las salidas escalonadas tienen de bueno que no forman aglomeraciones, pero si sales en las últimas tandas como me ha tocado a mí, te encuentras que tienes a todo el mundo por delante y a muy pocos o nadie a tu

alrededor. No me importa, ¡menos peligro para mí y para el demás!

Un día, en un rodaje de entrenamiento, me entretuve simulando recoger un bidón de agua a mi llegada a un avituallamiento, para evitar así tener que frenar y parar la bicicleta cuando fuera el momento real. Separaba mi mano derecha del manillar y la extendía. Así, varias veces. De hecho, beber en marcha tampoco lo había hecho muchas veces anteriormente, tal vez cinco o seis, también practicando. Al acercarme al punto km 22, donde estaba situado el primer avituallamiento, visualicé una y otra vez los movimientos que había entrenado con mi mano derecha para recoger el bidón. ¡Sorpresa! El avituallamiento estaba situado en el lado izquierdo. Reí al tiempo que por primera vez en la vida soltaba la mano izquierda del manillar. Ni caí yo, ni me cayó el bidón, ni ninguno de los voluntarios del avituallamiento temió por su integridad física a mi paso.

En el km 55 aproximadamente me encontré a Ángels parada en el arcén, junto a un policía y su motocicleta. Hacía unos 25 o 30 minutos que nos habíamos cruzado en la autovía de doble sentido por la que circulábamos. Al llegar a su altura me paro y pregunto. Ha pinchado la rueda trasera y el policía se ha brindado a ayudarla. Veo que llevan la cosa avanzada y planteo la posibilidad de seguir adelante, pero una simple mirada me hace entender que no es la mejor opción. Me pongo manos a la obra. El policía no es muy hábil en eso de cambiar ruedas. Nosotros aún menos. Siete días antes, nuestro amigo Moi nos había enseñado cómo hacerlo.

Cuando tenemos la rueda montada, procedemos a hinchar. Llevamos unas pequeñas bombonas de aire comprimido. El policía mira el dispositivo. Mira la válvula del neumático y sentencia "aquí falta algo". Efectivamente, el adaptador, una pieza que no



llevamos y sin la cual es imposible inyectar el aire (¡novatos!).

Esperamos que pase otro participante. Le hago señales para que se detenga. Lo hace y le pido si nos puede dejar la mancha que lleva acoplada al cuadro de la bici. Amablemente nos la cede. Pero no funciona. Pido a otro participante, Giovanni, que nos deja la suya y sigue la carrera. Esta sí que funciona. Hinchamos y nos ponemos en marcha. Prácticamente, cerramos el segmento bici. No somos los últimos pero casi.

Acompaño a Àngels durante los 35 km que restan



hasta Salou. Solos en la autovía. Parece una peli de miedo. La humanidad ha sido erradicada por los extraterrestres, que nos han invadido. Somos supervivientes. Solos en el planeta, no dudamos a parar, desnudarnos (no por gusto, es que la ropa obliga) y tomarnos nuestro tiempo para un placentero y solitario pis.

Llegamos a Salou, recorremos algunas de sus calles y encaramos la recta final de bici. Allí está el buen amigo y compañero Carlos, animando con palmas y gritos.

Descalzamos las zapatillas de bici y calzamos las de correr. Fuera casco y bienvenida gorra. Crema solar. El sol pega fuerte y el calor nos hará cuesta arriba los llanos 21,1 km que ahora tenemos por delante. Salgo con Àngels y hacemos los primeros tres kilómetros juntos. Poco a poco nos vamos distanciando el uno del otro. Ella va cogiendo su ritmo y yo el mío. Nos separamos. Me siento plétórico. Los últimos cinco kilómetros me cuestan. Hay una recta que se hace eterna, sin sombra, sin público, sin más vida que los pensamientos propios y la voluntad de llegar a meta. Finalmente cruzo la línea de llegada. Respiro profundamente. Descanso unos minutos. Busco a Miguel Ángel. No lo veo por allí. Sé que ha terminado porque nos hemos cruzado dos o tres veces

en el circuito de carrera atlética, y la última vez encaraba ya la meta.

Me siento muy bien. He disfrutado mucho. La experiencia me ha gustado... Pero para que sea completa falta algo. Falta que Àngels también cruce la línea de meta. Hago el recorrido de la carrera al revés. No debe andar muy lejos. Voy haciendo a un trote lento. A un kilómetro de la meta la veo, acompañada de Carlos. Me sumo a ellos y hacemos juntos estos últimos cientos de metros. Sé cuánto le ha costado y cuánto ha tenido que sufrir para alcanzar esta meta, sin duda una de las más exigentes de su carrera deportiva, por no decir la que más. ¡Impresionante!

### ¿Un nuevo embarazo?

Superé el segmento natación, lo que más temía, sin más problemas que el cansancio. Superé los 90 kilómetros en bici, el avituallamiento en marcha, el cambio de cámara tras el pinchazo y el adormecimiento de los dedos del pie izquierdo. Superé el calor del sol, las irritaciones provocadas por el roce durante la carrera y el hecho desmoralizador de saber que iba de los últimos cuando en otras circunstancias no hubiera sido





necesariamente así (de hecho fui el último de los 31 participantes de mi categoría V2, los mayores, que lograron cruzar la línea de meta).

Total, que sí, que antes de finalizar la carrera a pie ya sabía que estaba nuevamente embarazado. Me ilusioné de nuevo. La criatura tiene nombre, fecha y lugar de nacimiento. Consumado mi estreno en triatlón y después de haberlo hecho directamente en Media Distancia, decidí que IRONMAN BARCELONA 2016 es "improbable pero no imposible". Así que en septiembre empezaré a aprender todo lo que necesito para jugar en esta liga superior del triatlón (3,9 km, 180 km, 42,2 km).

## Agradecimientos

Desde septiembre pasado hasta el mismo día de la prueba, han sido muchas las personas que de una manera u otra han tenido que ver en convertir la ilusión en una experiencia gratificante que me llevará a otras. Personas que durante este tiempo nos han regalado desde inspiración hasta consejos técnicos, desde motivación hasta experiencias personales, desde admiración hasta acompañamiento. A todas ellas, gracias: grupo "soparet", con Montse, Marta, Berta, Iris, Betlem, Jordi, Marc y especialmente Xavi y Moi... Grupo "trieliteultracraks", con Lluís, Xavi y Pep. Grupo del CAM, muy especialmente a Carlos. Por último, no puedo cerrar esta crónica sin agradecer a Àngels y Miguel Ángel su infinita paciencia conmigo.

En <http://lluisleidamotivacioiesport.blogspot.com.es/> puedes leer la crónica que nos regaló Miguel Ángel días después de finalizar la Challenge Salou Half Triatlón 2015. Una crónica muy emotiva que sin duda equilibra el pragmático redactado que acabas de leer. Disfrútala.

**#ROADTOironmanBCN2016**

*Lluís Lleida*

