



PRÓLOGO

# IRONMAN A LOS 50

Un desafío improbable  
pero no imposible

Àngels Salvador y Lluís Lleida

¿Eres de los que quieren o de los que pueden?  
Este libro está dedicado a los primeros.

23/04/2020  
**SANT JORDI**  
CULTURA / AMOR



Este libro es como las películas cuya historia está basada en hechos reales. En este caso, la de una pareja de cincuentañeros (nosotros no somos cincuentones) que un día decidimos enfrentarnos a un triatlón de larga distancia y lo superamos. Somos Àngels y Lluís, ironman a los 50.

El libro que tienes en tus manos narra la experiencia que hemos vivido entre los 50 y los 54 años, los que hemos dedicado a un proyecto que aparentemente está al alcance de unos pocos. Un proyecto cuyo objetivo, el ironman, nos parecía improbable pero no imposible de lograr.

En estos cuatro años hemos aprendido unas cuantas cosas que no sabíamos. Sobre las disciplinas deportivas de la natación, el ciclismo y la carrera a pie. Sobre nutrición, entrenamiento físico y entrenamiento mental. Sobre los beneficios de un cambio de hábitos a una vida más saludable. También sobre todo aquello que implica practicar un deporte de alta exigencia y elevado compromiso.

Pero sobre todo y sin duda alguna, lo más provechoso ha sido aprender sobre nosotros y sobre los demás.

Sobre nosotros hemos aprendido que no se trata de poder sino de querer. Sin el deseo de querer hubiera sido muy difícil soportar las horas de entrenamiento, compatibilizar trabajo, familia y deporte, mantenerse más o menos fieles a la dieta o descubrir que el cuerpo aún podía un poco más. Igualmente, hemos aprendido que solos no lo hubiéramos logrado. Las enseñanzas, la generosidad, la complicidad, la paciencia, el apoyo y el entusiasmo de “nuestra gente” ha sido fundamental durante el desarrollo de todo el proyecto: entrenador, fisioterapeuta, nutricionista, mecánico... Por supuesto, también de nuestros hijos y mejores amigos.

También hemos aprendido sobre el significado de la incomprensión y cómo gestionarla. En esto han sido de enorme ayuda todas aquellas personas de nuestro entorno que no compartían o no entendían lo que hacíamos y porqué lo hacíamos.

Por otra parte, en nuestro caso particular, hemos aprendido a transitar de pareja a equipo y de equipo a pareja. Un proyecto de este calado, que requiere mucha dedicación y no pocos recursos económicos, es fácil que genere momentos de tensión en la relación de pareja. A diferencia de muchas parejas, donde uno solo de sus miembros se compromete a llevar a cabo un proyecto de este tipo, gestionar esta situación nos ha resultado más fácil porque compartíamos un mismo objetivo y trabajábamos juntos para alcanzarlo. Conseguimos formar un equipo comprometido en el plano práctico y ganador en el metafórico. Hoy seguimos juntos y planteándonos compartir nuevos proyectos deportivos y de vida. Señal de que no nos ha ido tan mal...

El colofón al proyecto ironman es este libro cuyas páginas están repletas de vivencias, sensaciones, emociones, reflexiones, alegrías, penas, éxitos, fracasos, miedos, dudas, angustias y, en definitiva, nuestra experiencia.

Este libro puede inspirar, motivar y ayudar a cualquier persona, de cualquier edad, que se plantee un desafío de elevado nivel de exigencia y compromiso personal, sea o no deportivo.

Para terminar, permítenos una advertencia. En las siguientes páginas no encontrarás frases del tipo “si nosotros podemos, tú también puedes”, “si quieres, puedes” o “no pienses, corre”. Consideramos que no son del todo ciertas y que, en el mejor de los casos, son frases completas. Para superar desafíos de verdad no bastan las palabras vacías o el simple deseo.

*J. Friel afirma en The triathlete's training bible que “la mayoría de nosotros pasamos por la vida sin acercarnos a nuestros límites y con muchos deseos. Los deseos son importantes, son el comienzo de grandes hazañas”.* Entonces, ¿es posible pasar del deseo a superar el desafío? La respuesta es sí, pero después de un proceso que exigirá tiempo y algunas cosas más: mucho de nosotros mismos, dejar de lado el miedo a lo desconocido y dejarse enseñar para aprender.

¿Cuál es tu deseo? ¿Eres de los que quieren o de los que pueden?

Lluís Lleida  
[www.lluislleida.com](http://www.lluislleida.com)  
[lluis@lluislleida.com](mailto:lluis@lluislleida.com)

