



Xavi, ¿me enseñas a nadar?

En septiembre de 2014 me puse en manos de Xavi, el entrenador de natación 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": la 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 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, con distancias de 1,9 km de natación en mar abierto, 90 km de bicicleta de carretera 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 para mí muy 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 Àngels, compañera de viaje en la vida y triatleta de cortas distancias, y otras tantas con Miguel Àngel, 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 que tengo en mi vida y también la primera vez que montaré en una de carretera. Me calzo las zapatillas con calas y los pedales automáticos. Voy tres veces al suelo sin ni siquiera salir del aparcamiento. 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.



Al agua patos

“Algún tendrás que salir a nadar al mar, ¿no?” Pues eso, 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.

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, cuando me encontré un mar en calma. Con malas condiciones del agua, comprobé que no me mareaba, tampoco entraba en pánico, ni me preocupaba en exceso lo que podía encontrarme en el agua. Aquellas tres salidas me dieron el mínimo de confianza que necesitaba para enfrentarse a este medio tan antinatural para mí.



Primeras salidas en bicicleta

Sentía un miedo espantoso a los coches. Y a las subidas. Y a las bajadas. Y a las curvas. Y a las rotondas. Salir a pedalear me aportó cierta seguridad

y tranquilidad, aunque aún es hoy que voy intranquilo sobre la bici.

Un mes y medio antes de la competición decidí que utilizaría los pedales automáticos. En ningún caso había pedaleado en grupo, siempre solo o con un acompañante. Tenía cierto temor a no saberme mover en grupo y provocar un desastre.

Me planté en la línea de salida de la Half con unos 500 kilómetros de experiencia sobre la bici. Antes de empezar pensé, “cuando termines, si terminas, sumaré 590 kilómetros. ¡Una miseria!”.

A todo esto, el entrenamiento de la carrera a pie quedó un poco olvidado. No disponía de tiempo para todo. 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 parece. Es cuestión de conocer la reacción de provocará en la mecánica de funcionamiento de tu cuerpo y gestionarla en el tiempo y en el esfuerzo.

A una semana vista del estreno en Salou reducimos al mínimo la carga de trabajo. Lo que teníamos que hacer y hasta dónde podíamos hacer, estaba 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 había parecido! Intento tranquilizarme. Me pongo en modo "documental", un modo que me va muy bien para distanciarme de las situaciones y relajarme.

A las 07:35 toma la salida Miguel Ángel. A las 7:50 es mi turno. Me coloco al final de cajón de salida, entre los últimos. Quiero evitar empujones, golpes, arañazos y otras incidencias que suelen darse 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 el pie izquierdo y tira de él. ¡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 lo veo más cerca de mis manos y 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, ponerme los calcetines, calzarme las zapatillas, colocarme el casco y las gafas de sol, colgarme el dorsal, beber agua, tragarme un gel, recogerlo todo, meterlo en la bolsa de transición y colgarla en el sitio que le corresponden de camino a recoger la bici. ¡Atención, 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. En un entrenamiento llegué a los 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 los demás!

Un día, en un rodaje de entrenamiento, me entretuve simulando recoger un bidón de agua al paso por un avituallamiento. Quería aprender a hacerlo en marcha y evitar parar la bici cuando llegara el momento de hacerlo en carrera. 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. Eso de manejar la bici con una sola mano no se me da bien. Sin manos, nunca lo he intentado.

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, pero ¡o 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 Àngels 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 fulminante mirada suya me hace entender que lo de irme y dejarla allí no será una buena decisión. Así pues, me pongo manos a la obra. El policía no es muy hábil en esto de cambiar ruedas. Nosotros aún menos. Siete días antes, un amigo 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. Paro a otro participante, Giovanni, que nos deja la suya y sigue la carrera. Esta sí que funciona. Hinhamos 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 del segmento de bicicleta.

Aunque parezca mentira, somos de los últimos, pero llegamos dentro del tiempo de corte.

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 21,1 km de llano que tenemos por delante.

Salgo con Àngels y hacemos los primeros tres kilómetros juntos. Poco a poco me voy distanciando de ella. Cada una va a su ritmo. 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 Àngel. 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 hacia 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. Me sumo a ella 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?

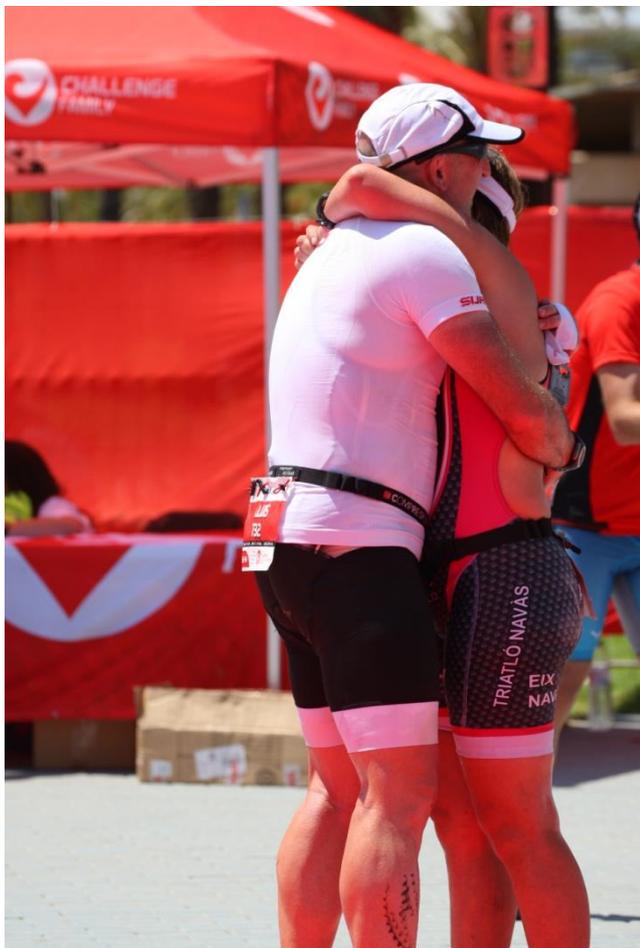
Superé el segmento natación, lo que más temía, sin más problemas que el cansancio. Superé los 90 kilómetros en bici, el avituallamiento en marcha, el cambio de cámara tras el pinchazo y el adormecimiento de los dedos del pie izquierdo. Superé el calor del sol, las irritaciones provocadas por el roce 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.



#ROADTOironmanBCN2016

Lluís Lleida