

## CRÓNICA MARATÓN NUEVA YORK 2011

El comienzo de mi andadura fue exactamente hace un año, después de la media maratón de Valencia, mirando por casualidad la página del maratón de Nueva York descubro que estoy dentro de la mínima que piden para tener acceso directo al dorsal.



Valorando la forma de ir hasta allí, descubrí en la red al grupo de **42195.es** y me pareció interesante compartir mi experiencia con más gente de España y contacté con ellos. El pack que ofrecían estaba muy bien de precio y con la opción de recuperar el dinero de la reserva en caso de lesión o causa mayor.

Ha sido una gran oportunidad para conocer gente realmente auténtica...

### SÁBADO 5 DE NOVIEMBRE

El día anterior a la maratón se hace una carrera que sale del edificio de las Naciones Unidas hasta la meta de Central Park pasando por la parte final de la maratón. Este año costaba el dorsal 55 dólares y nuestro grupo como otra mucha gente iba sin él (tampoco te ponen problemas). Se aprovecha para hacer fotos y es como el día de gloria de los que no corren la maratón.



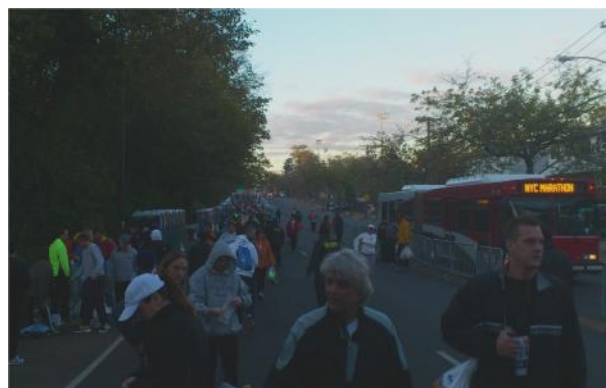
La verdad es que lo pasamos fenomenal!

Luego fuimos a la Feria del Corredor, que por cierto la tienen muy bien organizada, y aunque son 45.000 dorsales los que tienen que repartir en 3 días, la verdad es que no hay que hacer prácticamente ninguna cola (raro en N. York). En ella puedes encontrar lo último en “inventos” para el corredor y stands con ropa y zapatillas de las diferentes marcas deportivas, una pasada, pero todo muy caro. Allí habíamos quedado a las 13.30 hrs para hacernos la foto de grupo con el dorsal de la carrera.



## DOMINGO 6 DE NOVIEMBRE

El día de la carrera se retrasaba la hora del reloj, cosa que nos favorecía, pero el madrugón era inevitable, quedamos a las 5 de la mañana en recepción. Otra foto de grupo y allí estábamos todos con cara de haber dormido poco por los nervios, pero puntuales como buenos runners. Nos habían preparado un pack de desayuno bastante completo para que lo tomáramos durante el trayecto del hotel al punto de encuentro de los autobuses que nos llevarían hasta el lugar de la salida en Staten Island.



Una hora de trayecto hasta el primero de los 5 barrios por los transcurre la carrera. Empieza a amanecer cuando el autobús nos deja en la zona del corredor. El panorama es impresionante caravana de autobuses llenos de corredores de todas las nacionalidades, la gama de colores que se divisa es inmensa. Más de 1000 cabinas de WC puestas en fila, casi no hay que esperar para entrar a “desalojar”, puestos de café, donuts, bebidas energéticas y música de fondo para hacer menos dura la espera. Algunos llevaban en la zona de espera desde las 6 de la mañana y la carrera comienza a las 9.40. Parece más una acampada que el previo a una carrera.

También hay decenas de camiones de UPS con el número de dorsal para depositar la ropa que quieres recibir en meta, pero como hay que dejarla una hora antes de la salida, la gente va preparada con ropa y mantas para luego deshacerse de ella en el momento del pistoletazo. Aunque hacía una buena mañana y no hacía frío,





Hay 3 zonas del corredor diferenciadas por el color del dorsal. Yo llevaba el color naranja. Hay 3 olas de salida, la primera a las 9.40 hrs. La segunda y la tercera con un intervalo de media hora. Y dentro de cada ola y color del dorsal están los corrales por puestos o por tiempo estimado de carrera.



La salida se produce en el Puente de Verrazano en Staten Island y aunque salen 15.000 corredores en cada ola estábamos separados de 5.000 en 5.000. Los colores naranja y azul por la parte superior del puente separados por la mediana y los dorsales verdes por la parte inferior del puente. No hay agobios pues hasta la milla 8 no se unen todos los corredores y ya se ha hecho una buena criba.



En todo momento estuve con gente del grupo **42195** y me sentí muy arropado, estaba muy relajado ya que no te sientes sólo en un país extraño y previo a una carrera tan exigente. Es sorprendente lo iguales que somos a la hora de pensar los runners y de cómo nos pasan por la cabeza cosas muy similares, dudas, miedos, retos. En fin, dentro del grupo estaba el que lleva decenas de maratones y el que esta carrera era su primera experiencia en un maratón. De uno aprendes y al otro le aconsejas... Aunque cada carrera te enseña algo nuevo.

## LA CARRERA



Aquí podéis ver el horario de entrada a cada corral.

A las 9.30 se abren los corrales y nos acercamos como borregos hasta el punto de salida en el **Puente de Verrazano**. La gente comienza a desprenderse de ropa y suena el inno americano cantado a capella por una mujer. Los americanos se ponen la mano en el pecho.

**A las 9.40 suena el disparo de salida** y al mismo tiempo suena el “New York, New York” de Frank Sinatra, se te ponen los pelos de punta de la emoción y la canción te anima a seguir el ritmo y a empezar a trotar. Ya empiezo crearme que de verdad estoy allí, en la maratón más importante del mundo y que todo lo que pasa a mi alrededor también es para mí.

Nos deseamos suerte entre los del grupo y comenzamos a correr. Llevo el móvil en la mano y he ido grabando la salida y hasta un cuarto del largo puente de 2 km y como no! en subida. Empiezo mirando hacia el río, se oye el ruido de los helicópteros que están grabando las imágenes de TV y los barcos que tiran agua como aspersores. Todo un espectáculo.

La carrera transcurre por los 5 condados: Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx y la meta en Manhattan.

Los puntos de paso están en millas (son 26.2), y cada 5 km hay carteles en km y con el reloj de tiempo en ese punto y también en la media maratón. Los **avituallamientos** son cada 3 km aprox y te dan agua y Gatorade en vasos de cartón. Más tarde sobre el 25 te dan esponjas para refrescarte y sobre el 30 geles y barritas energéticas, además de plátanos, naranjas y golosinas. Vamos que no pasas ni hambre ni sed.



Llegamos al **km 10** y se nos ha pasado volado, no nos hemos enterado. Entre el público animando y los grupos de música, Djs, cantantes y coches con los maleteros abiertos con la música a tope (sobretudo en el barrio latino de Brooklyn), te van llevando en volandas y no eres consciente del paso de los kms. Vamos disfrutando del ambiente.



Carlos, uno de mis compañeros no para de pedir ánimos y palmas al público como cualquier evento de cancha cerrada, dando palmadas a chavales y niños al paso por su lado.

Nos estamos acercando a la **media maratón** y me encuentro muy entero, aunque hay continuas subidas y bajadas, lo peor estaba por llegar.

En todas las calles y barrios el ambiente es espectacular, gente con campanas, pancartas y banderas animando sin parar. En todos menos en el barrio judío de



Brooklyn. Al paso por ese barrio, se produce el silencio, no hay nadie animando por las calles. Los judíos pasean como si la fiesta no fuera con ellos. Acabamos de retrasarnos en el tiempo más de 50 años, la forma de vestir de los niños y de las mujeres, sólo gris, blanco y negro. Parece una película antigua en blanco y negro. Un contraste increíble, solo oímos el trote de nuestras zapatillas contra el asfalto (que por cierto es durísimo). Pasamos este barrio y enseguida un grupo Folk tocando suave para no molestar a los “vecinos”, pero ya empieza de nuevo la fiesta...

En el paso por el puente de **Queensboro**, que une Queens con otra isla, Long Island y Manhattan, empieza una de las partes más duras de la carrera. Nos acercamos al **km 30** y este puente es todo subida, más de 1 km de cuesta, además se recorre por la parte inferior, las corrientes de aire frío secan el sudor y se producen escalofríos, no hay público (como en cualquier puente, no lo permiten) y no entra un rayo de sol.

Por fin se acaba la interminable cuesta del puente y el descenso es corto y muy pronunciado por lo que las piernas no están para apretar, más bien para contener. Entrando ya en Manhattan, vuelve la animación de golpe.

Gritan mi nombre y me giro y veo a mi mujer y a mi hija que están con los del grupo de acompañantes del **42195.es**. En ese momento me sube desde los pies a la cabeza una dosis de adrenalina, y me animan a seguir, les hago gestos de que voy muy bien para que no se preocupen. He tomado fuerza de moral después de verlas y vuelvo a coger un buen ritmo. No tengo ninguna molestia y me encuentro todavía muy fuerte.

Como decidí llevarme el móvil, de vez en cuando lo sacaba y filmaba lo que se acontecía a mi alrededor.

Llegamos al Bronx y lo mismo, ambientazo por todas partes. Se transita poco tiempo por aquí, no sé si será para evitar riesgos..., jeje



De nuevo en Manhattan, toboganes y cambios de rasantes continuos, un rompepiernas. Los que se han exprimido en la primera media, que es más suave, lo empiezan a pagar y se ve mucha gente que camina más que anda.

Llegamos a Central Park, y las cuestas cada vez son más constantes, no hay una milla llana en la carrera, se me hace muy duro y ya empiezo a estar cansado. No he sentido el muro en los 30-32 km, pero mis piernas en el 38 ya van dando señales de alerta.

Entramos en el **km 40** y ya no miro el reloj, bajo un poco más el ritmo, cojo el móvil y me dispongo a disfrutar grabando el final de la carrera. Disfruto de los últimos metros porque un año de ilusión, 3 meses de preparación intensa, está llegando a su fin y **Ahí está la meta...**



También el final de este maratón, que no sé si realmente es el más importante del mundo, ni el más multitudinario, ni por supuesto el más rápido. Pero para mí ha sido una grandísima experiencia, difícilmente repetible.

Me ha encantado y espero que algún día alguno de vosotros tengáis la misma oportunidad que he tenido yo de disfrutarla.

Además de agradecer al grupo de **42195.es**, Alberto y compañía su excelente gestión y organización, a Patxi sus maravillosas fotos y su positividad y al resto de la expedición por haber compartido unos días inolvidables.

I LOVE N. YORK!

Javier Teba, noviembre 2011