

EL ENTRENAMIENTO

Este relato comienza con el entrenamiento que he realizado para afrontar un Iron Man. Un Iron Man es una prueba de ultra-resistencia sobre la distancia de 3.8 km nadando, 180 km en bici y 42.195 km (un maratón) corriendo.

Pero primero una breve auto-descripción. Soy un chavalote de Bilbao de 47 años, estoy casado y soy padre de dos hijos de 15 y 13 años. La familia requiere atención, así que mi primer consejo es no descuidarla, si bien es cierto que mis polluelos cada vez vuelan más lejos solos y la atención que requieren es menos absorbente. Trabajo en una empresa como Ingeniero y tengo la gran ventaja de un horario flexible al mediodía que me permite entrenar a diario piscina y carrera. La bicicleta la reservo para el viernes a la tarde y/o el fin de semana.

Llevo practicando los triatlones desde hace unos 4 ó 5 años. Siempre atreviéndome con “un poquito más”. Empiezas con una distancia Srpint (0,75-22-5), pasas a un Olímpico (1,5-80-10) y finalmente te animas con un medio IM (1,9-90-21,1). Así el pasado año 2009 participé en un par de triatlones y me animé con uno largo: el medio IM de Calella de Mar (Barcelona). Organizado por Challenge. Fue una gran experiencia, sobre todo por superar la natación (mi handicap) y por poder disfrutar en la bici (por llevar una buena kilometrada encima). Recuerdo que durante la carrera a pie conocí al temible “hombre del mazo” y los últimos kilómetros los hice ya sin fuerzas y desesperadamente despacio. Pero bueno, lo terminé en 5h y media y acumulé una experiencia más.

En febrero de 2010 mi amigo David me comenta la posibilidad de hacer un IM durante el verano. Reservamos plaza (gracias a alguna baja de última hora) en Regensburg - Alemania para el 1 de agosto.

Comienza el entrenamiento en plan serio. Lo primero es informarse y marcarse unos objetivos realistas. De los libros y artículos consultados el que más me gustó se titulaba “Ironman minimalista: un enfoque sensato”. Allí hablaba de que 12h semanales con un pico sostenido de 16h te da la suficiente preparación para terminar bien un IM. Todo ello dentro de tu capacidad específica.

Así que mi planificación se ciñe a las 12 horas semanales distribuidas de la siguiente forma: 2h natación, 4h correr y 5 ó 6 bici. El periodo de entrenamiento es de 25 semanas ya que no había más tiempo. Un sabio consejo que leí, es que debe guardarse alguna semana comodín, adecuando a esas semanas el descanso estipulado. En mi caso la semana 11 y la 13. (VER TABLA).

Un rápido análisis de la tabla tal y como fue rellenándose refleja que siempre me quedo más cerca de las 10 h que de las 12, pero soy bastante regular y constante y estoy contento con la forma física alcanzada.

Durante el entrenamiento competí (bueno, más bien participé) en duatlones, marchas cicloturistas y triatlones. Esta combinación me ha resultado muy útil para mantenerme en forma consiguiendo esos picos de intensidad que si no fueron del tiempo estipulado si lo fueron de una buena intensidad. Además el tiempo de competición lo he contabilizado como horas de entrenamiento.

La semana 25 fue muy por debajo de mis expectativas, pero pensando que hay quien descansa 10 días antes de la prueba y que ya estaba un poco “quemadete” tampoco me pareció mal.

Semana	Nadar 2	Bici 7	Correr 3	TARGET n=120'(2h) + b=420'(7h) + c=180'(3h)	Total (12h)
01-feb	2h5m	2h50m	1h45m	L45'c + M45'n + X60'c + J45'n + S35'n + D170'b	6h 40m
02-feb	1h35m	4h13m	2h23m	L60'c + M50'n + X1h13'c + V2h10'b + S45'n + D2h3'b	8h15m
03-feb	1h40m	8h21m	1h18m	L1h18'c + M50'n + X1h15'b + V2h10'b + S4h56'b + D50'n	11h20m
04-feb	1h35m	7h25m	2h45m	L1h15'c + M50'n + X1h30' + J45'n + V3hb + S4h25mb	11h45m
05-mar	1h40m	8h5m	2h50m	L1h27'c + M50'n + X1h13'c + J50'n + V2h38'b + S4h42'b + D40'c&44'b	12h35m
06-mar	1h40m	5h35m	3h40m	L1h12'c + M50'n + X1h33'c + J50'n + V55'c&1h10'b + D4h25'b	10h55m
07-mar	1h	9h10m	3h30m	L1h16'c + M60'n + X1h6'c + J3h30'b + S4h30'b + D66'c&67'b	13h40m
08-mar	1h40m	6h45m	2h45m	L35'c + M55'n + X45'n + J1h15'c + V3hb + S56'c&71'b + D2h32'b	11h10m
09-S-S	2h	12h40m	1h	L60'n + M60'n + J3h30'b + V4h48'b + S1hc + D4h22'b	15h40m
10-abr	2h45m	7h	3h10m	L3h53'b + M60'n + X1h32'c + J60'n + V3hb + S1h38'c + D45'n	12h55m
11-abr	2h	0h	3h30m	L1h30'c + X60'n + J60'n + V1hc + S1hc	5h30m
12-abr	2h	6h40m	3h30m	L1h30'c + M60'n + X60'b + J60'n + V1h10'c + S4h50'b + D1h50'b&50'c	12h10m
13-abr	2h	0h	3h	L1h25'c + M60'n + X1h35'c + J60'n	5h
14-may	50m	5h45m	3h25m	M1h20'c + X50'n + J1h10'c + V55'c + S3hb + D2h45'b	10h
15-may	2h	2h	4h25m	L1h30'c + M60'n + X1h20'c + J60'n + V1h5'c + S30c&45b + D1h15'b	8h25m
16-may	2h	5h30m	4h	L1h30'c + M60'n + X1h30'c + J60'n + V1hc + S5h30'b	11h30m
17-may	2h25m	3h35m	4h25m	L1h35'c + M60'n + X1h20'c + J60'n + V1hc + S2h45'b + D25n&50b&30c	10h25m
18-jun	2h30m	2h35m	4h30m	L1h20'c + M60'n + X1h25'c + J60'n + V1hc + S30'n1h10'b45'c + D1h25'b	9h35m
19-jun	3h	2h50m	4h20m	L1h20'c + M60'n + X1h20'c + J60'n + S60'n&2h50'b&1h40'c	10h10m
20-jun	2h	8h30m	2h15mc	L1hc + M60'n + M1h15'c + J60'n + S8h30'b	12h15m
01-jun	2h15m	3h	4h15m	L1hc + M45'n + X1h30'c + J30'n + S1hn&3hb&1h45c	9h30m
02-jun	3h30m	4h	1h40m	L50'n + M45'n + X1h40'c + J1h6'n + S50'n + D4hb	9h10m
03-jul	1h45m	6h40m	3h	L45'n + M30'n + X3hb&1h5'c + J2h10'b + S1h55'c&30'n + D1h30'b	11h25m
04-jul	3h20m	7h20m	3h30m	L3h25'b + M1h20'n + X50'n + J3h55'b + V1hc + S1hn&1h10'c + D1h20'c	14h10m
05-jul	2h	3h25m	2h	M1h20'n + X2h15'b + J1h10'b + S40'n&1hc + D1hc	7h25m
06-jul				DESCANSO	

EL VIAJE

Varios tópicos se me han roto durante este largo viaje:

Uno que en las autopistas de Alemania se puede correr lo que quieras. Si se puede, pero enseguida te meten una señal de 100 u 80 y la gente es muy respetuosa y todos frenan. Dos, que Holanda es el país de las bicis. Y qué decir de Alemania. Increíble la cantidad de bicis que tienen y usan en sus ciudades. Y con un tiempo de perros.

Tres, que con un mapa y preguntando se puede llegar a cualquier sitio. Si, pero con el Tomton llegas antes y sin preguntar.

El paisaje fue muy bonito, pero la gasolina y los hoteles fueron caros, y en Suiza, ni te cuento. Atravesar Suiza te cuesta 40 euros ya que en la frontera debes comprar un pase. Eso sí, te dan 10 francos de vuelta (para que te compres un Toblerone)

A la vuelta calculamos el coste incluyendo cuatro días de viaje (dos de ida y dos de vuelta). Cuatro días en Regensburg (en un Ibis). Y toda la pasta que nos comimos los días previos. Amen de alguna cervecita. Total 1000 euros cada uno.

Calculamos que en avión hubiéramos necesitado añadir la maleta para la bici y el coche de alquiler. Probablemente nos hubiera salido 200 o 300 euros más caro. Así que teniendo tiempo es mejor opción un coche compartido. Eso sí, el cálculo está hecho entre Barcelona y Regensburg. Yo desde Bilbao ya me gasté 200 euros más entre gasolina y pagar la autopista más cara de Europa.

EL DIA DEL IM

Es totalmente de noche cuando nos levantamos. David no quiere prisas y ha puesto el despertador a las 4,30. Desayunamos en silencio y cargamos con las pocas cosas que debemos llevar. En el autobús que nos lleva desde Regensburg al lago Guggenberger See dónde nadamos, se oyen algunas conversaciones en Español. Pero por lo general todos vamos silenciosos y ensimismados.

Los boxes están particularmente desnivelados: una campa con muchos socavones y todo ello cubierto con una alfombrilla. Destapar la bici, preparar los bártulos de la bici y hacer tiempo charlando con la gente, que aún falta más de una hora para la salida.

Saludo a Constantino, un Español del grupo 50-55 con un impresionante historial de carreras y una veintena de IM. Está charlando con dos vascos y nos cuenta sus peripecias más sonadas como la de atravesar Suiza en un triatlón más largo que el convencional IM. “Y los más alucinante, que estuvo lloviendo todo el día” concluye.

Hoy no sucederá eso. El tiempo es bueno y el sol comienza a despuntar por el horizonte. Me da algunos consejos como el de beber en la bici aún sin sed y que el IM comienza en el km 15, o si vas bien, en el 25 del maratón. “ah y bebe según salgas del agua, aunque parezca que no, habrás perdido mucho líquido”

Me despido y voy con David a embutirme en el neopreno. La hora de la salida se acerca.

Cerca de 2000 participantes esperamos en una playa arenosa el momento de la salida. David sugiere que nos alejemos de la línea de boyas y nos acerquemos lo máximo a la orilla. Así lo hacemos ya que la salida multitudinaria de todos los participantes a la vez da mucho respeto. Por fin se oye por la megafonía “One minute to go”. Son las 7 de la mañana. Y en 60 segundos el lago hierve.

Natación

Entro en el agua de los últimos y voy en diagonal hacia las boyas. Choco con alguno y una patada en la gafa me deja la cuenca del ojo un poco dolorido, pero no me entra agua en las gafas y tengo un buen ritmo. El agua está tremendamente caliente: a 24°. Es más, por un grado no nos han quitado el neopreno.

Nado y nado sin parar con la cabeza bullendo de pensamientos. Procurando hacer una fiesta con cada boya alcanzada. Doblo el primer tramo. Doblo el segundo tramo.

Llevaré ya más de una hora y estoy ya cansado. Mi estómago algo revuelto me preocupa. Por fin suelto una buena “burbuja” que juguetea por el interior de mi neopreno hasta salir finalmente por el cuello. Me siento mejor y el ánimo me sube de inmediato. Que importante es la motivación. Y más importante mantenerla.

Me quedan cinco boyas y llegaré al final. Alguien nada cerca de mi a braza, más allá otro nada de espaldas. Si tuviera práctica cambiaría de estilo, creo que a estas alturas no avanzo nada. De hecho me pasa el que nada a braza.

Voy descontando boyas, 4, 3, 2, 1 y por fin la orilla. Recuerdo experiencias pasadas y procuro pisar firme y no tambalearme como un borracho. Oigo mi nombre “Inaki from Bilbao” Levanto la cabeza y sonrío y saludo. Que cantidad de gente hay animando. Y que gozada oír tu nombre. Me siento alagado y muy, pero que muy contento.

Como era de esperar, quedan pocas bicis en boxes. Bebo y bebo mi Isostar mientras me pongo el casco, las gafas y las zapatillas. Termino tranquilamente la bebida pero no pruebo el sándwich que con tanto mimo me había preparado. No tengo ni pizca de hambre. Por fin salgo corriendo de los boxes y empiezo a pedalear.

Bicicleta

A los pocos kilómetros de empezar viene la cuesta. Ayer la inspeccionamos con el coche y no nos pareció gran cosa. Subo alegre, disfrutando del precioso día y de la animación. Que bien organizado está todo. Nada de tráfico, todos los cruces y caminos cubiertos por un par de bomberos o de policías, gente animando en las cuestas, pueblos y curvas. En fin, una gozada. Hago una distribución de mis barritas y geles: una barrita cada 40 km. En los avituallamientos hay plátanos y como gran cantidad de ellos ya que es lo que más me apetece. La bajada es muy recta y alcanzo los 78 km/h. En el llano me acoplo y pedaleo con gusto pasando de vez en cuando a algún participante.

Llevo ya la mitad cuando pienso en probar la “meadita” en marcha. Tras cerciorarme que no tengo nadie detrás lo intento pero no hay forma. Hasta que descubro que o paro de pedalear o no hay manera. Me tiro el agua del botellín para limpiarme y refrescarme. Estoy hecho un profesional. Sigo pasando gente y algunos de ellos van muy bien

equipados. Otros tienen bicis más modestas e incluso hay algún “hierro” equipado con una parrilla llena de fruta y comida.

Las mejores imágenes a recordar fueron las del japonés que había pinchado y cambiaba la rueda de rodillas, sentado sobre sus talones y sosteniendo la rueda contra su estómago, en una postura ideal para hacerse el “seppuku” o hara-kiri. La familia de Bábaros junto a la barbacoa, animando sin cesar entre cerveza y salchicha. Los campos de cultivo a los lados de la carretera y los preciosos pueblos llenos de gente cencerreando, pitando y animando.

Llego al cartel de 150 km y me digo todo contento “Ya sólo faltan 30 km” Luego pienso: “30, 30, eso me lleva... 1 hora, ¡Dios lo que falta todavía!”. Estoy rígido de tanto ir acoplado y los últimos kilómetros los hago agarrado del manillar. Al estilo del ciclista de toda la vida.

Carrera.

Entrar en boxes me vuelve a dar otra subida de adrenalina y de ánimo. Los alrededores están llenos de gente. Dejas la bici según vas llegando y te cambias en una carpa. Allí tienen crema del sol y vaselina. Recuerdo el consejo de Gorka (maratoniano de montaña) y me embadurno bien los pies con vaselina. Luego el calcetín y la zapatilla. No olvidar la visera que hace sol. Y ¡en pie!, que ya estamos en la carrera.

La primera vuelta es de reconocimiento. Disfrutando del ambiente y el precioso recorrido. Charlo con un Argentino. “Vais estupendo. ¿Cuánto quieres hacer?” “4 horas” “Che, igual que yo. Vamos bien, vamos a 5,50” Así que seguimos un buen rato juntos. Pero bueno, ya sabes cómo son los Argentinos. El que iba estupendo era él, que pronto fue distanciándose hasta perderse de vista.

La segunda vuelta ansío por llegar a los lugares de mejor ambiente. Donde estaban todos vestidos con camiseta roji-blanca del Athletic, donde la chavalilla que sostenía un poster de una modelo desnuda, donde el estrecho pasillo lleno a rebosar de gente gritando y jaleando. Donde te dan otra pulsera. No llevo reloj, pero por el reloj de una iglesia veo que tardo un poco más de una hora en esta segunda vuelta.

La tercera se que voy a sufrir. Tras una parada técnica en un avituallamiento charlo con una Alemana. Le falta lo mismo que a mí: vuelta y media. Me pregunta si puede ir conmigo, a mi ritmo. “Of course. No problem. It’s fine for me” Esa vuelta nos animamos mutuamente. En los avituallamientos cada cual tiene sus preferencias: Ella siempre coge un par de esponjas, yo busco algo salado porque creo que tanto agua e isotónicos me he quedado sin sales minerales. Y empezamos a correr de nuevo. Justo en el arranque es el momento más agónico.

En la cuarta y última vuelta, tanto Steffi como yo suspiramos y nos lamentamos cada poco. “Estoy muerto” digo yo. “I’m in pain” dice ella. Las paradas en los avituallamientos cada vez son más largas. La galletita salada no pasa, odias la coca-cola y los geles, con una barrita no hay quien pueda... Y al final de las largas mesas hay que reanudar la carrera. El único consuelo es la cantidad de gente que hay andando, sin capacidad de poder correr. Yo pienso “Jo, no puedo rajarme ahora. Ella se ha puesto a mi ritmo y no puedo ceder ahora” El hacer de lazarillo me reconforta. En ritmo quizá sea más lento, pero psicológicamente voy mucho mejor.

Y por fin la recta final.

Los dos hijos de Steffi se cogen de sus manos. Yo le cedo el paso a ella.

Quiero disfrutar y dar saltos de alegría: **¡YO SOY FINISHER!**

p.d. Eso sí, me llevó su tiempo. Tardé 12h y 20min. Sin parar.



Un viaje de 1.500km (para mí, desde Bilbao, 600km más)



El hotel de Regensburg. Y el suelo mojado. Llovía muy a menudo.



La habitación y nuestras “novias”



Catando la riquísima cerveza Alemana.



Comiendo y descansando. Así pasamos tres largos días.



Regensbur, al norte de Múnich. Baviera. Conocida como Ratisbona en Castellano.



Bonita ciudad, Patrimonio de la Humanidad desde 2006.



El Valhalla (olimpio teutónico), en lo alto de una colina. El recorrido en bicicleta pasaba por allí cerca.



El puente de piedra sobre el río Danubio.



La salida de la natación. Daba miedo tanta gente braceando.



1 hora y 37 minutos me llevó salir del agua. La primera transición T1 tardé 5min 46s.



La animación vasca no falta en ningún evento deportivo: Quebrantahuesos, El Tour, este 1º IM de Regensburg... ¡Somos la oxtia!.



Completé los 180 km en 6h 8min 25s. Aunque en las fotos salgo muy recto, fui mucho tiempo acoplado. La transición T2 me llevó 3min 56s.



Correr el maratón me llevó más de lo previsto. 4h 25m 41s. El cansancio se acumula.



Con Steffi, mi compañera de fatigas en la última parte de la prueba.



La meta. El momento que tanto tiempo había soñado.