

Marató BCN 2019

Noves distàncies i noves experiències

Antecedents: Tot va començar a l'estiu, dos amics volen fer la Marató de BCN del 2019. Ells ja l'havien fet, però notava que desmereixien la distància. Per una altra banda, jo quan corria 15 Km em fotien mal els genolls, i sempre havia dit que no faria més de 10K... Per la revetlla de Sant Joan del 2018, vaig fer coques de Sant Joan, de les que et posen moltes calories al cos... De xocolata i de crema, el dia següent em vaig sentir tant culpable (algú se les havia d'acabar :P), que vaig fer més de 34 km, en 2h43. Res espectacular ara, però jo en aquell temps rondava els 37 minuts molt alts. No em vaig notar res a les cames. Va ser l'últim entrenament després de 3 anys sense parar de córrer, i em va deixar bon regust... Tant com les meves coques :P.

Vaig continuar fent curses, per intentar arribar al sub'37 de 10k, i van començar a arribar els resultats...

Al novembre, vaig apuntar-me a la Mitja de BCN... sempre he sigut una mica atrevit, així que <1:20. Recordeu! no havia fet mes de 14km en competició (i era sub'37)... Vaig marxar de vacances al Japó, com és habitual, i vaig començar a pensar seriosament lo de la Marató... Era l'última vegada que podria córrer una marató com un sub'40 d'edat i a Barcelona... Vaig canviar els meus entrenaments de **l'Strava** (sí, és el meu míster) de 10k a 42k, 12 setmanes.... I a la marató m'hi vaig apuntar un 5 de desembre, i com no... <3h.

Recordo que no li vaig dir res als meus amics, preferia entrenar-la seriosament, com s'han de fer aquestes coses... Així que començo a fer volum, series, etc... Uns dies després m'envia un missatge en **Jon** per instagram. Ens seguíem, encara no sé perquè :P, tot i que tenim una foto junts a una cursa de Sants molt accidentada (en el que hi surt un altre company del diari de Sofia xD, em diu: "Hola, no ens coneixem, però t'interessaria formar part de uns relleus a can dragó, hi ha gent molt top :P", evidentment vaig trigar 0' en fer-me associat, inclús abans de fer-me la trucada el **ManoloM**... Aquelles 24 hores van ser genials... i vaig comprovar com havia augmentat la resistència amb els entrenaments. Vaig fer el meu torn de 18 a 21, crec, vaig córrer Sagrera amb un temps de 37 baixos i vaig tornar a les 24 hores el dia següent per a donar un cop de mà.

Sensacions molt bones, gent molt bona (en tots els aspectes) i bons companys. Crec que això i el fil del fòrum va ser la clau per agafar-ho amb ganes (ara ho trobaré en falta :P).

Així que vaig anar posant els meus entrenaments, que no tornaré a replicar aquí, no són cap secret com ja he dit són els de l'Strava :P. Adaptats als meus ritmes de l'última prova d'esforç i de les meves marques cada dues setmanes. En total més de 1000 km en 12 setmanes, i competint totes les setmanes (excepte a Sitges, que anava una mica a veure que era això d'una mitja a 3:50, i reconec que la vaig fer amb por).

Pocs problemes durant la preparació, per destacar, vaig córrer la Maratest amb sobrecàrrega al bessó (em va sortir després d'un rodatge fàcil divendres). Per la resta sempre he intentat mantenir-me per baix de 171 ppm en les competicions, excepte Mitja de Barcelona i Mitja de Granollers. Allí vaig superar-les i vaig trobar-me amb un mini-Mur, res greu si ho mires als parcials... però un bon avís: Si et passes ho pagues amb una mica d'interès més endavant.

Sobre els temps i millora de rendiment, vaig començar a Nassos amb un 36:58, vaig debutar a Sitges als 21k amb 1:20:40, i vaig aconseguir la meua millor marca a Santa Coloma amb 1:17:30. Em va fer ràbia no ajudar a en **Jon** de llebre, però teníem una missió més gran, fer-li un homenatge a un company que va patir un accident i quina millor manera que intentar fer podi de categoria... No ho vaig aconseguir però...carai quina millora... Per acabar, a la mitja de BCN vaig fer el millor 10K al inici amb 35:45. Vaig baixar al regne del Sub'36! i no vaig patir gaire "penalty" al còmput total de temps. Potser la prova que em va donar més confiança va ser la maratest, a 3:55, sense gels i dintre del umbral (de la nova prova d'esforç). Vaig acabar molt sencer.

En fi, pot semblar contraproductiu això de competir cada setmana, però ho necessito. 12 setmanes sense salsa serien molt aburrides per a mi. En aquestes 12 setmanes vaig recuperar el meu pes estàndard (63 Kg) després de Nassos i el vaig baixar les últimes dues setmanes a 61 Kg.

L'últim mes va ser durillo, primer males notícies a la feina... aquella setmana no tenia ganes de res i vaig fer les series a la cinta (una gran aliada quan no tens ganes de córrer... a sobre la cinta o corres o caus). Després el dia que vaig anar a recollir el Dorsal de la mitja

de BCN vaig fotrem una trompada contra una paperera... resultat un blau bestial al quàdriceps... quan vaig acabar la mitja no podia baixar les escales del metro. No hauria d'haver corregut aquell dia... però no feia mal. Per acabar resultats d'anàlisi de sang, on mostra una anèmia bestial (comparada amb anys anteriors) tot i prendre ja per prevenir ferro durant els últims 2 mesos pel volum d'entrenaments. Ara en uns dies tinc un anàlisi complert per descartar una anèmia falsa esportiva (gràcies **Alex_Knight**). La setmana anterior de la Marató em programo una nova prova d'esforç per saber on estic i actualitzar els meus valors.... em carrego un cable (bé estava trencat ja) i solament aconseguixo el primer umbral (i és totalment diferent al de fa 10 mesos). Per tant, reprogramació pel dimecres abans de la Marató. No passa res, tenia un 5x1000 aquell dia, però clar... una prova d'esforç quan fas la descàrrega d'hidrats tampoc deu ser molt bona :P.

En fi, resultats molt bons, 20 pulsacions menys per umbral i entre 1-2 km/h més. Em confirma que el ritme que volia fer amb en **fandes** era viable per mi (queia just al mig dels dos umbrals).

Així que posem en marxa el pla A+B d'en **fandes**, primera mitja sobre els 1:20:45 i la segona millor. Aconsegueix formar una barqueta amb el capità **Joan3** i l'**Alvar** de luxe, jo m'hi sumo sense dubtar. Estic molt segur que ho puc aguantar i si no tinc prous indicadors per recular.

Aquella setmana faig també la famosa descarrega d'hidrats, vaig disfrutar molt amb la carrega... però vaig passar-me de pes (500 gr calculo)... A més el dia de la Marató no vaig poder fer de ventre... Així que vaig córrer amb un kilet addicional en total... En fi, coses a millorar i anar amb compte la propera vegada.

El material, les vaporfly, també aconseguides de forma accidental... Les vaig demanar al desembre (no tenia res adient per córrer una marató i vaig anar a lo segur), la companyia de transports les va perdre... així que fins la Colomenca no vaig poder tenir l'oportunitat d'aconseguir el meu número. Pantalons, uns del decathlon amb butxaques que han tret aquest any. D'aquesta manera no em calia el cinturó carregat (ni demanar ajuda al km 23 per aconseguir un altre amb la resta de gels), samarreta una decathlon també, molt lleugera. Tot provat. Res estrenat. Els gels, Maurten, però els Go Sis TV anaven bé. He fet dos massatges de descàrrega, el primer després de la Colomenca, tot correcte i el fisio flipant de com tenia

les cames de bé després de tanta càrrega. El segon, el dilluns de la Marató. Igualment, tot estava bé, tíbials, bessons i genolls.

La setmana de la marató vaig anar a dormir molt d'hora per acumular hores de son, sort! El dia "M", dormo molt poc 3.5 hores... en fi, no estic cansat, així que la cosa va anar bé. Esmorçar a les 5:30, el tradicional bol de avena i bec aigua per últim cop. Preparo la beguda de gels (200ml d'aigua amb 40gr d'hidrats) pels 15 minuts abans de començar, preparo també proteïnes per ingerir a l'acabar i llestos... La dutxa de rigor abans d'una cursa i cap a Pl.Espanya. Observo que tinc les pulsacions molt altes, 20 per sobre de lo normal... estic nerviós. Al metro em trobo en **Bighouse**, que viu al costat de casa :). Tenim el mateix protocol de gels (excepte el primer), jo faré la beguda, i començant al minut 40 un gel cada 20 minuts. En total 6, a més una pastilla de gels cada 5km aprox amb cafeïna, en el meu cas. Tot provat en les mitjes anteriors.

Fem la foto Correcat, passo pel guarda-roba i vaig a fer cua al lavabo... a veure si hi ha sort. NO... Què hi farem... esperem no apreti més endavant. A la cua em trobo amb en **XaviCht** que va de llebre i de suport de la seva companya de feina. I dintre del lavabo escolto a en **Fandes** parlant per telèfon amb en **Joan3**. Al sortir trobo la **Ther**, però no sap on està en Fandes, així que decideixo anar al calaix, ja solament falten 15 minuts així que beguda d'hidrats preparada cap a dins. La sal amb cafeïna l'havia ingerit una mica abans.

Vaig al calaix, i busco al grupet. Encara escalfen. Nota : Jo no escalfo mai... Bé ho he fet alguna vegada per no quedar-me sol :P. Ja els localitzo. Crec que estem tots segurs del que farem.

Aquesta vegada estic en els meus ritmes i no com a Granollers on vaig anar molt per sobre (donada l'orografia).

Tret de sortida, sortida més o menys bona, llebres de 2:45 a tope... triguem 3 km en passar-les crec. I nosaltres teníem un ritme mitjà de 3:49 (en fi...). El primer km, passat, tot al seu lloc, jo començo a anar ja a ritme (el primer km és el meu escalfament). Anem molt bé, km 5 en 19:12 (posició 116), al primer solament agafo aigua. Ja començo a notar que això no és una cursa normal, hi ha molta gent i animació.

Arribem al km 10 en 38:08, mantenim la posició (115) i aquí entra el primer gel. Ja m'he pres una altra càpsula de sals amb cafeïna. En

total en portava 6 però l'última càpsula la volia utilitzar solament si ho necessitava. Gran moment del **Quico Peinado** reben l'ampolla d'isotonic del **fandes** al vol, a la gran via. Aquest moments valen or.

Molta animació, anem molt bé i animem al públic en algunes zones, passeig de Gracia impressionant. En el meu cap començo a pensar que hauria de guardar les forces, però realment vaig molt bé. Les pulsacions estan més altes de lo normal, però es un tram de pujades molt pronunciades i estem regulant molt bé.

Quan passem el 13, jo començo a buscar per situar-me a la dreta del grup a la zona de la Sagrada Familia, és impressionant. Miro de reüll la gent per veure si per alguna casualitat hi han els meus ex-sogres :P. Sort que no! . Fora bromes, tinc a la meva mare situada al carrer Mallorca amb Dos de Maig. L'he pogut convèncer de venir uns dies a Barcelona (portava 1 any sense venir) i veurem córrer. S'ha perdut una calçotada per mi. Pot semblar una tonteria, però s'ha perdut les coses importants que he fet a la vida (la meva llicenciatura o el meu doctorat) així que com a mínim ara que torno a fer una cosa bé que em vegi :P. La veig de lluny, m'ha avanço del grup per saludar-la i donar-li la mà. És el km 14, començo a preparar el segon gel.

Sempre agafem aigua dels avituallaments i la compartim entre el grup. També ho vam fer a la maratèst, però allà hi havia mes oportunitats de quedar-se sense.

Passem el km 15 en 0:57:07 i baixem a la posició 108. Tot bé, comença el primer tram de la Meridiana... La tercera càpsula de sal entra al km 17. La Meridiana se'm fa llarga... intento posar-hi solució, realment m'estic agobiant ja que estic molt enganxat a la banda dreta i no tinc "aire". Intento sortir de la zona i situar-me més lliure. Això fa recuperar-me. Per la Meridiana trobem al **ruben6**, em fot "bronca" :P per anar amb el grup. Jo aixeco els braços. Faig control de pulsòmetre, comencen a baixar les pulsacions per baix de 170. Perfecte, no m'he equivocat!. En aquesta zona també hi han els funrunners, el meu amic José em va dir que estaria allí. Li vaig dir la hora i els minuts exactes quan passaria :). No he fallat. Es un dels dos companys que anava a fer la Marató (i que al final no ha fet), girem la Meridiana i enfilem el Km 20 en 1:16:21, posició 98 i finalment passem la mitja en 1:20:26 (posició 96).

Molta animació en aquesta zona, començo a aplaudir i animar la gent, m'animo tant que m'avanço del grup :P. Crec que en **Joan3** m'ha mirat malament, li demano perdò i torno darrera :D.

A la mitja cau el quart gel, no estic notant que baixin... així que ens els avituallament ingereixo una mica més d'aigua (tampoc estic suant gaire, però sempre agafo aigua, així que siguin cada 2.5km és genial). Torno a ingerir una mica després la quarta càpsula. Amb això son 160 mg de cafeïna.

Sensacions magnífiques, començo a pensar que al pròxim que em trobaré és un dels meus millors amics (uns 23 anys aguantant-me). El veig al creuament de Bac de Roda amb Concili de Tremto, i també m'avanço per saludar-lo. Li vaig dir que em digues alguna cosa que em fes riure i solament va pensar en un "Venga que falta poco"...

Segon control de pulsacions, ja estan baixant de 168. He encertat el ritme penso dintre meu. Passem el km 25 en 1:35:15 (posició 101) i enfilem la Diagonal, km 26. Faig la corba cap a la Diagonal i començo a notar que alguna cosa no funciona, noto una petita molèstia al genoll, prenc el gel i avanço la cinquena sal... el 27 el faig a 4'... Veig com la grupeta va marxant... No marxa el dolor, torno a pujar el ritme el 28 a 3:54, recordo que la meva mare està situada a la cantonada de Pere IV. Als 180 graus de Diagonal veig gent de la U.G.E Badalona al costat, és el Bruno fent de llebre, intento mantenir-me a prop d'ells. El 29 ha sortit a 4:11 i és baixada!. Saludo a la mare, però el meu cap està al genoll, el dolor va i bé, ja no veig la carretera solament el genoll.... Arribo al 30, a 1:55:00 (pos 101), 45 segons per sobre. He tornat a entrar a ritme a 3:51, però no aconsegueixo treure el dolor... Bec més a l'avituellament. Perdo referències de temps, estic en terra de ningú... a partir d'ara ja gairebé no aconsegueixo baixar de 4'.

El dolor és massa intens... Penso en abandonar, tot massa sobtat! Anava perfecte, noto que tinc energia, descarto que m'hagi quedat buit. Veig al 32.5 una pancarta correbat, és la Mona. La saludo, això em treu la atenció del genoll, i em torna a la carrera, enfilo la pujada i veig al Pako Pota amb la seva càmera, porto gairebé 500 metres sense pensar en el genoll. Arribo al 33 i veig un 3:57... m'anima una mica...decideixo lluitar, torno a agafar la tècnica de carrera. Si mantinc el ritme aconsegueixo Tokyo pensava... Era el meu objectiu... arribo al km 35 en 2:15:19 (pos 107). Solament queden 7 km penso: "si els faig a 4' ho tinc". Ja sabeu com acaba l'història... quedaven unes quantes pujades.

La de Marina la faig en 4:09, trobo a en **Bighouse**, vaja focs artificials em diu. Està clar que no podem anar junts per ajudar-nos, l'avanço . Arc del Triomf no ajuda... 4:18 (els temps son a posteriori prou tenia jo en mantenir el ritme). Al girar per arc del triomf, trobo a l'**Aurelian** em dona ànims però ja li dic que no amb el cap, més endavant veig a la **Judith** amb la pancarta, crec que és la tercera vegada ja, la saludo.. 4:15. La baixada de Via Laietana i l'avituallament correocat tornen a donar-me un plus, torno a agafar els 4:00, evidentment efecte de la baixada. Com no mirava el crono ja no sabia en quin punt estava, ni si aconseguiria el meu objectiu... segurament m'hauria desanimat. Les llebres de 2:45 m'avancen al km 40, 2:36:30 (pos 118), faig càlculs 2 km en 8 minuts i ho tinc... fàcil en altres circumstàncies, però la cama esquerra no tirava... vaig apretar les dents però les llebres marxaven.

Normal... quedava la pitjor pujada de tota la cursa, i sense poder fer la força que volia amb la cama esquerra era impossible... així que 4:23 i 4:30, i a sobre la propina dels 200 metres... 2:46:03 (pos 120).

Arribo satisfet, però empenyat. No ha fallat l'energía però si la preparació i enfortiment d'una part del cos. Mentre vaig a fer el caminet per recollir les coses (medalla, etc), penso si m'he equivocat. Crec que no, si hagués anat amb les llebres de 2:45, m'hauria fet igual de mal el genoll i el meu temps seria pitjor encara. Sempre em surt millor fer la primera part més ràpida (sense sortir— me de ritme) que la segona. Empenyat també de quedar-me solament a 1 minut i 3 segons de poder entrar a Tokyo, ara tocarà anar al sorteig.

Empenyat, però content d'haver-la fet.

Val a dir que el més important és haver-me creuat amb tantíssima gent tant top en aquesta aventura que va començar al Desembre del 2018, Jon, fandes, willy, Jaume86, JorFer, OscarBolo75, Ptarditti, Joan3, ManoloM, stone_apo, Quico Peinado, AndreuRunner, tiny, i mil i uns mes.

Seqüeles : Fins dimecres al matí amb dolor (molt) al genoll. Quàdriceps amb tiretes (la segona vegada en 3 anys :P), però molt més a la cama dreta fruit de modificar la forma de córrer per compensar el genoll. Vaig poder anar a la feina caminant (6km) dilluns i dimarts i vaig fer 50 min de bici dilluns.

Coses a millorar: Treball de força i de genolls. L'he evitat al final de la preparació per por i segurament m'ha passat factura.

Próxima aventura Maratoniana: Tokyo-2020 amb sorteig, o segurament agència, esperant que el preu sigui raonable... No vull esperar al 2021 entrant per València o Barcelona a 2:45. Ja veurem! De moment vull disfrutar els 10K un altre cop.