

LV
HO PROVEM?

02/12/2018
MARATÓ TRINIDAD ALFONSO VALÈNCIA
03:11:48 (1:32:55/1:38:53)

Començo la crònica una setmana després de fer-la.
Suposo que ja he tingut temps per a analitzar les errades, que he tingut unes quantes i, en pensar en solucions, per a no tornar a caure en el futur.

Des de la preparació de la marató de Barcelona 2018 he tingut clar que volia tornar a fer una preparació maratoniana durant la tardor i, la triada, ha sigut per cinquena vegada, València (2000/2011/2014/2016/2018). El córrer amb objectiu molt llunyà en el temps, no és el meu.

La preparació l'he començat a l'agost i han sigut disset setmanes on he anat afinant la forma i, fins i tot algun moment, he aixecat el peu per por de passar-me de voltes. He tingut la sort que en tot moment m'han respectat les lesions i he tingut bones sensacions físiques i anímiques. A banda he aconseguit arribar a la línia de sortida amb un pes bastant bo després de perdre cinc kgs durant la preparació. Aquest any he fet com novetat intercalar una mitja els dimarts com entrenament de volum amb cansanci de la tirada del diumenge i el rodatge sobre deu kms dels dilluns. Aquestes tirades, conjuntament amb les sèries dels dijous a pistes, m'han donat molta moral per a afrontar la marató.

A més a més el fet de compartir el viatge amb quatre maratonians amics i meravelloses persones, m'han donat una tranquil·litat bestial pel fet de tenir un entorn familiar i confortable. Sr. Door, Jaume86, XarlieOne1 i Rugbyman són el pòquer d'amics que m'han acompanyat en aquesta aventura i han sentit les meves il·lusions i, també, les meves frustracions.

Com sabeu molt bé a mi m'encanta córrer en companyia i, aquesta vegada la barqueta estava formada per tres mariners (Vay, Sanguita, Jorfer) i un timonel (Dennis Teuling) que ens guiaria fins la meta. Tots tres hem fet una preparació excel·lent i, per lògica el 2 de desembre tocava recollir els fruits. Malauradament, per una inoportuna lesió ens vam quedar sense timonel, però l'experiència d'algun mariner, farà que aquest agafi el timó de la barqueta.

DISSABTE 1 DE DESEMBRE

És el dia del viatge. Ens trobem a Castelldefels i després d'un viatge ple de somriures i alegria arribem a l'apartament que, casualitats de la vida, està just a la mitja marató. Després de deixar les coses decidim anar xinoxano cap el restaurant italià on hem quedat per a dinar amb el Toni VLC, Joan3 i família, Mona i Carlos. Després d'un bon dinar ens apropem a la fira a buscar dorsal i després tornem cap a l'apartament i busquem un italià proper per a sopar on ens donen uns macarrons al·lucinants pel preu, no pas pel sabor.

Després de preparar les coses per la marató i acordar l'hora de llevar-nos anem a dormir. Resum del dia: quasi 14 quilòmetres de caminata (semblo un novato per caminar tant el dia abans quan vull buscar marca personal).

DIUMENGE 2 DE DESEMBRE

Després d'una nit on vaig dormir quatre hores (de 01 a 05 aprox) i d'aixecar-me quatre vegades al lavabo pels nervis, ens aixequem a esmorzar a les 6:15. El dia abans vam comprar en un super esmorzar per a tots i, a banda donutamina i plàtans a dojo. Parlant a l'esmorzar, sembla que alguns encara han dormit menys que jo oi XarlieOne1?

Després de fer els rituals previs a qualsevol marató que no cal descriure, decidim anar amb el cotxe i aparcar al centre comercial Aqua on n'hi ha més de 2400 places. Per sort, entrem després de fer cua per a accedir. Crec que va ser un encert portar-lo fins allà, sobre tot per la tornada.

Un cop aparcats, intentem arribar el punt de trobada per a fer la foto. En aquest moment, em toco el cap i noto que m'he deixat les ulleres de sol al cotxe amb les preses, així que haurem de córrer sense protecció ocular. Al arribar al lloc de trobada ens trobem a l'expedició Xipiruna i a Rafa Pérez&Yoly per a fer la foto del moment. Un cop ens hem desitjat bona sort, marxem a fer el darrer riu i cap al calaix corresponent.

Jo m'apropo amb el JJ SBD i de camí em trobo a Sanguita i, un cop entrem al calaix ens trobem amb Vay. Així que sortim els tres junts, tal com teníem planificat.

Per sortir ens posen a Nino Bravo i su "Libre". A poc a poc ens apropem a l'arc de sortida i ens desitgem sort. Estem contents, tranquils i amb la seguretat que et dóna el saber que tens els deures fets i ara només resta passar l'examen pel que t'has estat preparant unes quantes setmanes.

LA MARATÓ

0-5 kms (Temps 22:22 (4.28/km) +0.17 segons sobre objectiu)

Sortim Vay, Sanguita i jo plegats. Anem pel mig de la ruta i correm més o menys a gust sense fer ziga-zagues doncs l'objectiu és arribar al 10 en temps doncs degut a la densitat de gent no canviarem de ritmes ni ens creuarem amb la gent.

Bones sensacions inicials excepte Vay que al km 1.5 aprox em diu que si l'està pujant el bessó. Alarma!!! Ja? Al·lucinem i no comprenem res. Li dic que pensaments positius i a veure com evoluciona. Sanguita sense problemes darrera nostre.

En aquest tram trobem la claca xipiruna que s'agraeix molt.

Per ara anem per carrers amplis i es pot córrer bé.

Al 3 o 4 Vay em torna a confirmar que continua malament el bessó. Jo li intento animar i que tingui pensaments positius que es posi reflex quan el vegi i a menjar plàtans i hidratar-se.

5-10 kms (Parcial:21:52/Total 44:14 (4.23/km) +0.04 segons sobre objectiu)

En aquest tram el trio es desintegra. Sanguita al 6/7 desapareix i aixeca el peu, i Vay em diu que ell es queda pel bessó, que de cardio va molt bé però que està preocupat pel tema muscular. Jo em dic, buff des de ja. En aquest tram ens trobem a la Mona primer i després al Toni VLC a qui li dic que anem perfectes.

Miro el rellotge i veig que el crono manual tinc canviat el format i tinc en petit els parcials i en gran el total acumulat així, que no tinc dea del ritme real que porto, així que ara em dedico a calcular mentalment la multiplicació de 22:05 cada cinc quilòmetres i, vaig una mica per sensacions. Al 9 prenc el primer gel (repetiria al 19, 29 i 34 tots amb cafeïna).

10-15 kms (Parcial:21:56/Total 1:06:10 (4.23/km) -0.05 segons sobre objectiu)

Continua la maratón i les bones sensacions es mantenen.

Noto que vaig molt bé, alegre, veig de nou a Toni VLC i em dóna molta energia i li dic que vaig clavat de ritme i aixeco el polze per transmetre les bones vibracions que porto.

15-20 kms (Parcial:21:48/Total 1:27:58 (4.23/km) -0.22 segons sobre objectiu)

En aquest parcial l'eufòria continua multiplicada per la trobada amb els dos amics holandesos de la casa en Dennis&Nico que amb la seva pancarta personalitzada i els seus crits d'ànim m'emocionen. De fet, li començo a explicar al del costat que un d'ells era la meva llebre particular però que s'havia lesionat i em contesta amb un "no capisco".

Estic agafant un matalàs de segons en aquest tram doncs vull passar la mitja al voltant de 1:33:15...

20-25 kms (Parcial:22:27/Total 1:50:25 (4.29/km) +0.0 segons sobre objectiu)

En aquest tram passem la mitja on està mi Pimpinela favorit, en Rugbyman, amb qui he compartit molts entrenos, animant a tothom i esperant al XarlieOne1 per a fer la segona mitja amb ell, doncs les seves molèsties musculars no li han deixat fer-la sencera. Em pregunta com vaig i li dic que bé i ja amb la boca petita, doncs comencen a queixar-se els quadríceps...i penso buff, si ja estem així...

En aquest tram començo a perdre pistonada i tinc clar que avui no serà el dia de la MMP. Vaig bevent en tots els avituallaments una d'aigua i una de powerade doncs fa calor. En aquest tram m'agafa, sorpresivament per la meua part en Vay doncs pensava que el bessó li havia fet retirar-se, però per sort va poder fer tota la maratón. Gran maratón la teva Javi.

25-30 kms (Parcial:22:39/Total 2:13:04 (4.32/km) +0.34 segons sobre objectiu)

Vulguis que no, en aquest tram es nota una mica la pujada per la llera del Túria i més si vas tocat. Costa molt mantenir el ritme i agafo com referència en Vay que va davant meu, però observo com, a poc a poc, es va fer més petit fins a desaparèixer.

En aquest tram m'acompanya Dennis uns quants metres i ja li dic que avui no és el dia, que vaig patint i intentant perdre poc. La calor es nota i em fa perdre pistonada. El meu cap ja em diu que cal salvar el 3h10, així que continuo donant-lo tot.

30-35 kms (Parcial:23:19/Total 2:36:25 (4.40/km) +2.00 segons sobre objectiu)

El patiment es continua manifestant, el ritme cada cop és més lent i les pulsacions més altes.

El públic anima molt per tot arreu i t'animen a continuar lluitant. Passen pel centre de València i el ambient festiu és sensacional: crits, aplaudiments, grups musicals i fallers,...

Continuo passejant amb orgull la samarreta corregat i, en cap moment he sentit cap comentari despectiu per la senyera que portem al cos i si molts crits d'ànim fins i tot dien el meu nom i/o nick. Estic content i penso en les setmanes fetes entrenant sol o amb companyia, en les sèries exigents, en la gana passada per arribar a la fita en el pes idoni, en els amics que s'han quedat pel camí i no han pogut estar al meu costat...

35-40 kms (Parcial:24:08/Total 3:00:33 (4.49/km) +3.53 segons sobre objectiu)

En aquest tram vaig a la reserva i el cor s'accelera fins un màxim de 197 pulsacions i, diu prou, i deixa de bombejar sang al ritme que el cap li mana i, el ritme ja està a voltants de 5/km.

Les pulsacions baixen de cop i el cor diu que prou, que ja s'ha cansat de treballar i que vagi parant.

40-42.195 kms (Parcial:11:15/Total 3:11:48 (5.08/km) +4.49 segons sobre objectiu)

I arriba el tram més favorable de tota la maratón de baixada cap a la Ciutat de les Ciències i de les Arts. Curiosament, és el tram més lent de tota la maratón i faig els kms per sobre de 5/km. En cap moment em passa pel cap caminar. Em passa molta gent que ha gestionant millor les forces durant la maratón.

Just abans d'arribar a la catifa blava, em passa el segon company de barqueta, Sanguita, que farà marca personal fent una mossegada de varis minuts a la seva marca.

Finalment passo la línia d'arribada i em dic, una més, l'has provat i no ha sortit, però tenies que provar doncs estàs molt bé. He arriscat i no ha sortit. Tornarem a provar? Ja veurem?

VALORACIONS I REFLEXIONS

En aquest apartat intentaré analitzar que ha passat i buscar solucions:

- L'edat: tinc quasi 55 anys i, potser, el rellotge biològic em diu que ja ha passat el moment d'entrenar de forma exigent buscant MMP's. Potser tinc que buscar altres objectius gaudint més del córrer sense arribar a graus de patiment innecessaris que posin el cos al límit i proper a les lesions. De totes formes puc estar content doncs ha sigut la vuitena marca de cinquanta-cinc.

- Les caminates prèvies: mai més caminaré més de dos o tres quilòmetres el dia abans si la intenció és fer una marca personal. Semblo un novato.
- El sopar de la nit abans: va ser un error el petit restaurant italià proper a l'apartament doncs vam sopar poc i ens vam quedar amb gana.
- Les ulleres de sol: les vaig oblidar al cotxe i les vaig necessitar moltes vegades i em vaig "ratllar" en algun tram;
- Hidratar-se: encara que vaig beure en tots els avituallaments vaig pecar de beure poc i em vaig deshidratar una mica, segur;
- El anar sol: em vaig quedar sol de seguida i, per a mi això és una novetat i, crec que no sé córrer sol pràcticament tota la maratón;
- la vista: cada cop em costa més veure els numeros del rellotge i no sabia realment al ritme que anava i del 10 al 20 em vaig passar...hauré de demanar als Reis unes ulleres graduades;
- cansament muscular molt aviat: potser haurem de treballar més la força doncs els meus anys aquesta es perd molt ràpidament.

Aquesta llista no pretenc ser una llista de justificacions dels fracàs de no assolir l'objectiu pel que vaig entrenar, simplement són aspectes a millorar de cara a propers reptes com la propera maratón de Barcelona que, per mi serà especial, doncs seran les bodes d'argent amb la distància.

AGRAÏMENTS

- Al grup d'entrenament del Jb amb els que comparteixo la qualitat dijous darrera dijous a les pistes de Cornellà;
- Al mister Jordi Ballesteros per motivar-me, per guiar-me en el camí cap els objectius que em poso, estan sempre disponible i accessible;
- A Dennis que fa setmanes es va oferir per fer-me de llebre tota la maratón i, malauradament, una lesió de darrera hora li va fer caure del grup;
- A Vay i Sanguita companys de barqueta, per la magnífica maratón feta i per confiar en la meua experiència per a assolir bons resultats (com a mínim ells van assolir MMP's);
- Al eskamot Rodalies amb qui he compartit molts moments màgics i divertits durant aquesta preparació: Ramón, Jaume, Carles, Fran, Paco i Òscar gràcies per ser-hi i per compartit les vostres amistats amb la meua;
- A Kiko per posar-me les cames a punt cada quinze dies amb un somriure i apretant on toca en cada moment; i per últim
- A la Glòria per la santa paciència que té amb mi en el dia a dia i per les facilitats que em posa per conciliar la vida familiar amb l'oci.

Ara per la següent, que segurament serà València al desembre.

Continuem.

