

¡NUNCA

ES

TARDE...!

Historia de un Ultramaratonista

Por Adalberto Maidana

INDICE

La filosofía de este escrito... Para reflexionar y pensar

Otra vida

- Introducción
- Reflexiones del correr
- **Para entendernos mejor...**
 - Que es correr...?
 - Que es la Ultramaratón...?
 - Que es un Ultramaratonista...?
 - Porque corro Ultramaratón...?
- Ficha Técnica.
- Pensamientos...
- El comienzo.
- La primer experiencia de correr...
- Argumentos...
- Fiestas Mayas.
- Camino al Maratón.
- Mi primer Maratón.
- **La primer Ultramaratón en Argentina...**
 - Los 50 kilómetros..., mi primera Ultra.
- Los primeros entrenamientos.
- **Los primeros 100 kilómetros en Argentina.**
 - La gran “motivación”
 - La preparación para el Sparthatlon (Parte I)
 - La preparación... (Parte II), Buenos Aires – San Nicolás.
- **Las primeras 24 Horas en Pista en Argentina...**
 - Los preparativos
 - La prueba
 - Un motivo superior.

Las 24 horas de Maidana.

Informe Médico

Contracara

Comentario final sobre las 24 Horas en Pista.

- Los amigos invisibles
- **Las primeras 36 Horas en Pista en Argentina...**
 - El entrenamiento.
 - Los preparativos.
 - La prueba.
 - Comentario final sobre las 36 horas en Pista
- **RUMBO A GRECIA**
- **El Sparthatlon**
 - Historia de Heródoto.
 - Origen del Sparthatlon.
 - Mi llegada a Grecia.
 - El inicio de la prueba.
 - Mi encuentro con Dios.
 - El final de la prueba
 - La llegada a Sparta
- **MENDOZA – BUENOS AIRES** (1360 kilómetros)
 - Cristo Redentor – Pista de Gimnasia y Esgrima en Palermo
 - Recorrido de la prueba
 - Los preparativos de la prueba
 - Los patrocinadores..., (una anécdota de tantas...)
 - El comienzo de la aventura
 - Distintas situaciones de la travesía
 - Las etapas finales y la llegada
- **Y DESPUÉS..., QUE ?**

Agradecimientos

Con todo mi cariño...

Para mi esposa Adriana, que me dio cuatro maravillosos hijos, teniendo además la sabiduría de entender mi pasión por el correr y sin cuya comprensión y compañerismo, no hubiera podido hacer todo lo que hice..., y que actualmente me ilumina y me sonríe desde el cielo, en forma de estrella.

A mi hijo Adrián, aquel niño de 8 años quien me indicó el camino a seguir en esta magia de correr.

Para Mariela, Fernando y Daniela, mis hijos más pequeños, quienes en forma permanente me alientan a seguir y..., seguir y que me acompañan con su mente, su corazón y su alma en cada prueba que participo.

Para Milagros, mi actual esposa, quien disfruta y comparte mi actividad con contagiosa pasión.

Para Fredy..., mi “ultraperro” quien siempre parece dispuesto a acompañarme en cada salida de entrenamiento.

Para mis amigos el Dr. Carlos Pacheco y el Dr. Silvio Murano, quienes me guiaron en este hermoso camino, y muy especialmente para Brígido.

Y por último, este escrito esta dedicado con todo mi agradecimiento y cariño a Mafalda y Domingo..., mis padres.

La filosofía de este escrito...

Para reflexionar y pensar

Todos nosotros, los que corremos, en algún momento dejamos de lado la parte competitiva y seguimos corriendo o trotando por que realmente nos gusta y buscamos mejorar nuestra calidad de vida.

Tratamos de mantener nuestro mejor aspecto y cuidamos nuestro cuerpo (y por que no nuestra mente) para seguir teniendo la posibilidad de correr hasta quien sabe cuando..., pero por sobre todas las cosas nos sentimos y estamos bien físicamente..., y es allí donde detengo la primera parte de mi reflexión..., y continuo diciendo que...

Muchas veces pensamos en ayudar a nuestros semejantes en forma desinteresado, algunos son voluntarios en distintas organizaciones, otros trabajan en distintas ONG y también están aquellos / as que forman parte del grupo de padres del Colegio donde van sus hijos.

Todos de alguna forma u otra ayudamos a que la vida sea más agradable para unos y otros.

Pero también están los que piensan que a pesar de que les gustaría hacer algo por los demás, la falta de tiempo o las obligaciones diarias laborales o familiares impiden que puedan dar algo de si y así lo van dejando.

En lo personal, entiendo que siempre..., en algún momento..., en algún instante..., con la colaboración de nuestros seres queridos podemos ayudar..., por eso..., para que tomemos conciencia de esto...,

Permítanme compartir esta reflexión, y estoy casi seguro que una vez que lo hayan leído, se darán cuenta que siempre..., hasta cuando ya no estamos..., tendremos la posibilidad de hacer algo por alguien...

OTRA VIDA

En algún momento, un médico determinará que mi cerebro ha cesado de funcionar y que en verdad mi vida, se ha terminado.

Cuando esto suceda, no traten de revivirme artificialmente por medio de aparatos, y donde quiera que me encuentre, no lo llamen “mi lecho de muerte”.

Llámenlo “mi lecho de vida”, y dejen que mi cuerpo vaya de allí a ayudar a que otros gocen de una vida plena.

Den mi vista a alguien que nunca haya visto un amanecer, la cara de un bebé o el amor en los ojos de una mujer.

Den mi corazón, a alguien a quien el suyo no le haya causado más que interminables días de dolor.

Den mi sangre a algún adolescente rescatado de entre las ruinas de un automóvil accidentado, para que pueda vivir y llegar a gozar del juego de sus nietos.

Den mis riñones a quien dependa de una máquina para seguir existiendo semana tras semana.

Tomen mis huesos, todos mis músculos y todas y cada una de las fibras y nervios de mi cuerpo y encuentren la manera de hacer caminar a un niño lisiado.

Explore cada rincón de mi cerebro.

Si fuera necesario, tomen todas las células para que algún día, un niño mudo pueda gritar con la emoción del deporte y una niña sorda pueda escuchar el sonido de la lluvia contra los cristales de la ventana.

Cremen lo que queda de mi, y echen mis cenizas a los cuatro vientos para ayudar a que crezcan las flores.

Y si tienen la necesidad de enterrar algo, les dejo mis defectos, mis debilidades y todos mis prejuicios contra mis semejantes.

Mi alma..., se la encomiendo a Dios.

Y si por casualidad, alguien quiere recordarme..., hágalo con buena palabra o acción hacia quien que lo necesite.

Sepan que si lo hacen..., y existe otra vida..., allí yo estaré feliz.

Adalberto Maidana
(Ultramaratonista)

INTRODUCCION

A través de los años, llegue a muchas conclusiones. Una de ellas es que la vida encierra muchas promesas.

Mientras uno se cruce de brazos, y se conforme con soñar despierto, no se podrá experimentar nunca lo que verdaderamente se desea vivir...

Soy un convencido creyente de que los sueños que no se alimentan de sueños, poco a poco se esfuman..., desaparecen, y para evitar eso, durmiendo sueño, lo que despierto sueño..., y así sueño permanentemente.

Entiendo que las emociones negativas son un estorbo para alcanzar la consecución de cualquier proyecto, sea este físico, mental o espiritual, y algunas personas, en forma consciente o inconsciente, levantan continuamente obstáculos psicológicos en su propio camino haciendo vano cualquier esfuerzo.

Estas mismas personas piensan que si no acaban un proyecto en un período de tiempo “razonable”, entonces pueden sentir una grata “emoción negativa” diciendo..., *”Sabía que no podía hacerlo...”*

Si permiten que esta pauta continúe, se convertirá en un factor determinante en sus vidas. Conseguir “la perfección” es comprender que una tarea está terminada..., cuando está terminada.

Pienso que todas las cosas se terminan..., cuando se terminan.

Pero también pienso que **NO** hay que **PREOCUPARSE** por hacerlas..., pero **SI**, hay que **OCUPARSE** de hacerlas...

Simplemente.

REFLEXIONES DEL CORRER...

Víctor Hugo, Zatopek, Saint-Exupery, Ron Clarke, Tolstoi, Zabala, Beethoven, Reinaldo Gorno... No puedo disociar seres de excepción dotados, que han destacado entre sus contemporáneos. Están en primer plano porque proceden de ellos..., de nosotros.

Permanecerán para siempre juntos, inmortalizados en este Olimpo donde nada les inquietará en el futuro, estos excelentes ejemplos, sublimes representantes de nuestro patrimonio cultural, de una cultura universal única, que vibra en el panteón de nuestro reconocimiento.

Siempre he encontrado un paralelismo de esfuerzos, un trabajo de superación esencial en el arte y el deporte... Para el actor, la obra no deja de ser una prueba deportiva. Un pintor, un compositor, un escritor... sus obras, un alumbramiento, a veces penoso, siempre difícil. En correspondencia se hallan las marcas conseguidas, trabajadas, pensadas, sufridas, soñadas por un atleta.

Amo la vida. Nací un día concreto..., y hago camino con la esperanza constante de descifrar la incógnita del camino a recorrer, pienso que: ¡lo importante al final, no solo serán los hechos, sino lo que quedó de ellos!

No quiero ser un ejemplo, solo quiero que aquellos que me conocen, en forma personal o a través de estas líneas, se inspiren en mis experiencias y si es posible en mis reflexiones, así como yo me inspiré en aquellas que me impresionaron y conmovieron por su sinceridad, y su veracidad.

Mi vida es una hermosa y dura lucha, pero en las crestas de las olas, muchas veces angustiado por las situaciones de estos tiempos, siempre tengo una necesidad primaria de ilusión y esfuerzo. No es de extrañar que, al permanecer entrañablemente unidas, mis dos pasiones se conviertan en inseparables.

El espíritu y el cuerpo, la poesía y la belleza, las descubro y conservo siempre, mañana, tarde y noche en mis carreras a través de los parques, las rutas, las montañas los campos y por las calles de cualquier ciudad del mundo.

En estas “excursiones pedestres” realizadas al azar de mis viajes en distintas ciudades en Europa, como Madrid, Barcelona o mi hermosa ciudad de Valladolid, en mi querida Buenos Aires, Mendoza, Caracas, Valencia, Uberaba, Río de Janeiro, y en muchas otras, o bajo el ardiente sol de Grecia, en el frío cortante de la Cordillera de los Andes, o en la serena paz de un bosque en Finlandia, siempre he sentido una profunda sensación de regocijo, una increíble alegría por realizarme corriendo en la medida de mis necesidades, mis emociones... ¡mi libertad!

¡Sentir el cuerpo conducido por la ligereza de sus pies!

Una alegría inexplicable, sin fisura, pura. ¡Lejos de las estadísticas olímpicas y otras competiciones cronométricas! Se trata simplemente del “arte por el arte” y en beneficio de los demás, sin barreras de lengua, ideología o de raza.

El escenario es la vida, y el deporte la higiene elemental que exalta el valor y enseña la humildad que es la base de todo... y sin la cual nada sería posible.

Con este comentario me uno a todos aquellos que se “dedican a correr”, “a ser libres” y les regalo esta, mi historia.

PARA ENTENDER NOS MEJOR...

QUE ES CORRER...?

La mayoría de nosotros tenemos alguna definición sobre que es correr, o hacer jogging, o trotar o como se le quiera llamar.

El término “jogging”, procede del verbo inglés “to jog” que significa “trotar”. Pero si seguimos un poco más en definiciones, lo más gracioso es que no se trata de otra cosa que del antiguo “footing” del domingo por la mañana recuperado y puesto de moda en los EEUU, debido a algunas circunstancias, (que no vienen al caso) y a algunas estrellas del cine y políticos aquejados de cierta decrepitud física.

Pero contrariamente a lo mucho que se haya podido decir o escribir al respecto, la búsqueda de la forma física a través de la carrera a pie, no es algo exclusivo de los EEUU, ya que a principios del 1900 había grandes corredores a lo largo y a lo ancho del planeta.

Entiendo que no es suficiente con saber que un deporte que venga de ese país como si fuera un bumerang para que todo el mundo se contamine y los grupos minoritarios, entusiastas de cualquier cosa procedente de allí, contagien las masas; creo que forzosamente, correr o trotar debe constituir alguna novedad, una variante, algún detalle interesante.

El punto en cuestión no carece de importancia, ya que tal vez “trotar” podría traducirse en “correr al propio ritmo, en cualquier lugar y a cualquier hora”.

Sin reglas, ni límites. Qué más da si la zancada es demasiado larga o demasiado corta, si los brazos se levantan o se dejan caer. Sin normas sagradas para la respiración, o para pisar de determinada forma.

Entonces..., todo es posible para todos.

Es el nacimiento del deporte en libertad. Cualquier posibilidad puede suceder mientras se corre.

Se acabaron los viejos complejos y el miedo al “que dirán”.

Los obesos y no tanto, reviven con el correr o trotar.

Las escenas más delirantes se convierten en realidad, he visto muchas veces como un parálítico de ambas piernas, llega junto a los cien primeros en el Maratón Adidas, o el de Río de Janeiro o en Praga, Berlín, Madrid con su silla de ruedas y a base de esforzarse con los brazos.

O en las mismas pruebas, un ciego logra sacar ventaja a cerca de un centenar de participantes. (parece increíble, verdad?)

El correr supone la expansión total del ser humano y el entusiasmo no parece haber llegado a su fin.

Tuve la posibilidad de viajar por muchos lugares y más allá de los valores culturales que disfruté en los mismos, quedé maravillado por ver cantidad de gente corriendo por todos lados, en los embotellamientos, entre los grandes edificios, entre los vapores producidos por el desprendimiento de gases y los climatizadores de aire. No se sabe de donde vienen ni a donde van, pero ya nadie se sorprende de la presencia de estos “corredores” o “trotadores” o como quieran llamarlos.

Los he visto en Buenos Aires, San Pablo, Río de Janeiro, Cali, Caracas, Moscú, México, Madrid, Paris, Praga, Roma, Helsinki, Berlín, Munich, Tokio, Atenas, Sydney por nombrar algunos lugares importantes del planeta. Pero atención, también lo vi en una desolada ruta de Mendoza, o San Juan en Argentina o cualquier lugar del interior de estos países que menciono.

Es más, fui animador inconsciente de esto, ya que en mi equipaje nunca falta un buen par de calzado para correr y un short, y en cualquier lugar que me encuentre, lo primero que hago es salir a correr por las mañanas bien temprano. Es una muy buena forma de conocer lugares que tal vez de otra manera, nunca llegaría a ver y disfrutar.

Permítanme que les recomiende esta actitud muy especialmente.

En estos lugares, como en cualquier otro, la carrera a pie no tiene lugar únicamente por la mañana, sino durante todo el día. En cualquier lugar donde uno se encuentre, no importa que se trate de las 7 de la mañana, al mediodía o a la medianoche, siempre hay gente corriendo.

Se podrá ver a los corredores que pasan por delante de uno, jadeantes, en algunos casos vemos que reducen un poco su marcha para recuperar el ritmo de su respiración, mediante unos braceos circulares en el aire, y emprenden nuevamente su carrera, con la cabeza alta.

No existe paseo, parque, calzada, patio de inmueble, terraplén central de autopista, que no acuse la presencia de grupos de “felices corredores”.

En definitiva, podría decirse que correr es una cierta embriaguez de desmaterialización. En carrera, el corredor, en ese automatismo en el que se reconoce “distinto” del de siempre, es ganado por la sensación de no estar haciendo en realidad nada para llevar ese cuerpo hacia delante, como si pudiera estarse sin hacer nada, de no tener mayor responsabilidad en ese desplazamiento armónico, como si con sólo haberlo deseado, lo hubiese podido conseguir. Esa es la parte de magia que tiene el correr, que trae consigo la sensación de volar.

Después de todo esto que digo aquí..., se puede tener una definición puntual de “que es correr”...?

Difícil verdad...?, Sí..., pero no imposible...

Por lo tanto permítanme compartir un pensamiento personal, para que cada uno saque sus propias conclusiones:

“Puedo..., podría hacer infinidad de cosas..., soñar cantidad de sueños..., pero elijo correr..., decido experimentar una vez más la ausencia de mi cuerpo..., el vuelo de mi espíritu..., esa sensación como de ingravidez que me acompaña en la distancia...

En ese momento hago uso de mi libertad...

Allí está todo...”

QUE ES LA ULTRAMARATON...?

Dicho en forma directa la ULTRAMARATON, es la disciplina atlética en la cual se corren distancias superiores a la Maratón de 42,195 kilómetros. Pero se podría escribir infinidad de páginas sobre esta fascinante prueba atlética.

Las pruebas de Ultramaratón son carreras de 100; 200; 500; 1.000; 1.600 kilómetros y/o de 3; 6; 10; 15 o más días. Las mismas se pueden realizar en carreteras, montañas, pistas de atletismo de 400 metros, cubiertas o descubiertas.

En realidad, por más que se explique y se escriba sobre estas pruebas, siempre van a ser “increíbles”, o por decirlo más directamente, son “poco creíbles”, pero les puedo asegurar que son realizables, y como tantas otras cosas son hechas por “el ser humano”.

Todos los Ultramaratonistas de nivel mundial, estamos asociados y controlados por la IAU (International Association of Ultrarunner) cuya sede está en Londres, Inglaterra, y que al momento de escribir estas líneas está presidida por un otrora gran atleta de nivel mundial, Malcom Donnell.

En la parte específica de la Ultramaratón, debo mencionar que son pruebas de largo aliento y resistencia, y que para poder realizarlas, el atleta tiene que estar muy bien entrenado, tanto física como mentalmente, puesto que si se falla en alguna de estas dos coyunturas, se hace casi imposible poder competir en estas pruebas; todo esto aunado a un buen y permanente control médico.

Pero por sobre todo, hay que entender, que en esto no existen fórmulas mágicas, ni rigurosos entrenamientos en Gimnasios ó cargas permanentes de vitaminas.

Todo lo contrario..., el atleta que se dedica a competir en pruebas de Ultramaratón, debe aprender a disfrutar lo que está haciendo y para poder lograrlo, entre otras cosas, debe darse cuenta que esta disciplina es..., **“una forma de vida”...**

Así de simple...

QUE ES UN ULTRAMARATONISTA...?

No es un “Súper hombre”, ni tampoco un “Hombre de hierro”, tampoco es un “Fuera de serie”, ni un “Extraterrestre”, mucho menos “Una máquina...”

Considero que un Ultramaratonista, es un atleta que representa al hombre en el borde de sus límites, en una zona que muy pocos conocen, y en la que aún son menos los que la habitan.

La mayoría de las personas se identifican con un “Ultramaratonista”, porque se dan cuenta que es uno de los pocos privilegiados que pueden aproximarse a la realización plena de su capacidad potencial.

Mientras que la mayor parte de la gente, pasan su vida entera sin darse cuenta siquiera de la existencia de ese potencial.

Un Ultramaratonista es un apasionado, un enamorado de las “locas” aventuras que primero se gestan en su mente para luego transmitir las a todas y cada una de las partes de su cuerpo para comenzar a disfrutarlas.

Así de simple

POR QUE CORRO ULTRAMARATON...?

Generalmente cuando se escucha que alguien corre y/o va a correr la mítica Maratón de 42 kilómetros, aquellas personas que no están en el tema, primero se asombran, y luego de pensarlo un rato, comienzan a emitir distintas opiniones:

No es posible...!!! dicen algunos
Son muchos kilómetros...!!!, argumentan otros,
No le puede hacer mal...? se preguntan entre todos,
Es una locura... !!! (lease está loco) menciona la mayoría.

Y así podría seguir escribiendo mucho más sobre los comentarios que hacen las personas “normales”, sobre nosotros, los corredores de Ultramaratón.

Imagínense..., solo imagínense por un minuto, lo que se puede decir y/o pensar, cuando se habla de que alguien va a correr una prueba de 24; 36; o 48 horas, dando vueltas y vueltas en una Pista de Atletismo de 400 metros!!!, O que va a correr 100; 300; 500; 1.000 ó más kilómetros en una prueba en ruta, durante varios días...!!!!

.....Lo pensaron, verdad...?.....
Bueno, creo que lo que se imaginaron, es poco, con lo que en realidad sucede. Por eso, es que me permito hacer el siguiente comentario, tratando de resumir en el mismo, una “posible” respuesta a algunos de esos interrogantes.

Cuando decido correr todos los días, por placer..., cuando decido hacer 30; 50 o más kilómetros entrenando en forma alegre, o cuando programo hacer subidas en cuestras, cuando lo hago con calor..., frío..., viento..., lluvia..., eso es un fin en sí mismo.

Puedo..., podría hacer infinidad de cosas..., soñar cantidad de sueños..., pero elijo correr, decido experimentar nuevamente la ausencia de mi cuerpo..., el vuelo de mi espíritu..., esa sensación como de ingravidez que me acompaña en las distancias que recorro.

En ese momento siento que hago uso de mi libertad..., y en forma casi sublime, me encuentro con Dios...

ALLI ESTA TODO.

F I C H A T E C N I C A

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:

Argentina, Buenos Aires, Capital Federal, 24 de Agosto de 1948.

ENTRENADOR: Auto entrenado, con la ayuda de su fe, su disciplina y su constancia.

PROFESION: Licenciado en Economía

ANTECEDENTES DEPORTIVOS:

- Jugó Tenis – Fútbol – Básquetbol
- Comenzó a correr a los 36 años (para dejar de fumar)
- Corrió el Maratón (42,195 kms.) entre 65 y 70 veces
- Participó en carreras de 5 a 1400 kilómetros

Es el pionero del Ultramaratón en la Argentina, ya que realizó por primera vez en el país, pruebas de 24 horas, 36 horas y 48 horas corriendo en una pista de Atletismo, y pruebas en ruta de 100 kms. hasta 1.400 kms.

FUE INVITADO A PARTICIPAR EN LOS SIGUIENTES
EVENTOS INTERNACIONALES

Año 1986 – III Ultramaratón de UBERABA (*Brasil*) – 100 kms.

Año 1987 – IV Ultramaratón de UBERABA (*Brasil*) – 100 kms.

Año 1988 – Ultramaratón de HARTOLA (*Finlandia*) – 100 kms.

Año 1989 – I Campeonato Mundial de Ultramaratón - SANTANDER (*España*) – 100 kms.

Año 1990 – Sparthatlon – ATENAS (*Grecia*) – 250 kms. (33 horas)

Año 1991 – Sparthatlon – ATENAS (*Grecia*) – 250 kms. (28 horas)

Año 1992 – Ultramaratón V Centenario del Descubrimiento de América
BARCELONA / MADRID (*España*)
Kilómetros recorridos: 650 kms. en 7 días.

Año 1993 – Ultramaratón de Moravian – PRAGA (*República Checa*) –
Kilómetros recorridos: 500 kms. en 5 días.

Año 1993 – Ultramaratón de MOSCU (*Rusia*) – 75 kms.

Año 1994 – I Ultramaratón “24 HORAS DE MADRID” (*España*) –
Kilómetros recorridos: 198 kms.

Año 1995 – V Campeonato Mundial de Ultramaratón OSAKA (*Japón*) –
100 kilómetros.

Año 1996 – Ultramaratón Minoa – Keleftos – ISLA DE CRETA (*Grecia*) –
Kilómetros recorridos: 490 kms. en 12 días.

Año 1997 – Ultramaratón de TASMANIA – (*Australia*) –
Kilómetros recorridos: 700 kms. en 7 días

Año 1999 – Posta Atlética LA SERENA (*Chile*) – SAN JUAN (*Argentina*)
Kilómetros recorridos: 504 kms.

REALIZO Y PARTICIPO EN LOS SIGUIENTES EVENTOS
NACIONALES

Año 1986 – Ultramaratón de Moreno (*Bs. As.*) Argentina – **50 kms**

Año 1987 – Ultramaratón de GRAL. RODRIGUEZ-SAN VICENTE (*Bs. As.*)
Argentina – Kilómetros recorridos: **100 kms.**

Año 1988 – Raid Pedestre ROSARIO – BUENOS AIRES – Argentina
Kilómetros recorridos: **303 kms.** en un tiempo de 43 horas.

Año 1989 – “24 HORAS EN PISTA” – Vélez Sarsfield (*Bs. As.*) - Argentina
Kilómetros recorridos: **179 kms.**

Año 1990 – “36 HORAS EN PISTA” – Vélez Sarsfield (*Bs. As.*) - Argentina
Kilómetros recorridos: **275 kms.**

Año 1991 – Ultramaratón de Rio IV – (*Pcia. Córdoba*) – Argentina - **75 kms.**

Año 1992 – Ultramaratón de La Plata – (*Bs. As.*) – Argentina - **100 kms.**

Año 1993 – 24 HORAS EN PISTA (Lomas de Zamora) – (*Bs. As.*) Argentina
Kilómetros recorridos: **183 kms.**

Año 1995 – 48 HORAS EN PISTA – Cenard – (*Bs. As.*) - Argentina –
Kilómetros recorridos: **374 kms.**

Año 1996 – 12 HORAS EN PISTA – Gimnasia y Esgrima (*Bs. As.*) Argentina
Kilómetros recorridos: **123 kms.**

Año 1997 – 24 HORAS EN PISTA – Quilmes – (*Bs. As.*) – Argentina
Kilómetros recorridos: **189 kms.**

Año 1998 – Raid Pedestre CRISTO REDENTOR – *Mendoza/Bs.As.* –
Argentina - Kilómetros recorridos: **1.360 kms.** , en 15 días.

RECORDS OBTENIDOS

Año 1989 – **Récord Argentino y Sudamericano de PERMANENCIA EN PISTA** durante **24 Horas** - Pista del club Vélez Sarsfield (Bs.As.) Argentina – Kilómetros recorridos: 179 kms.

Año 1990 – **Récord Argentino y Sudamericano de PERMANENCIA EN PISTA** durante **36 Horas** – Pista del club Vélez Sarsfield - (Bs.As.) - Argentina - Kilómetros recorridos: 275 kms.

Año 1990 – **Récord Argentino y Sudamericano de LARGA DISTANCIA EN RUTA** - ATENAS – ESPARTA (Grecia) – Kilómetros recorridos: 250 kms.

Año 1994 – **Récord Argentino y Sudamericano de PERMANENCIA EN PISTA** durante **24 Horas** – Pista del club Canal de Isabel II – Madrid – (España)– Kilómetros recorridos: 198 kms.

Año 1995 – **Récord Argentino y Sudamericano de PERMANENCIA EN PISTA** durante **48 Horas** – Pista Sintética del CENARD –Bs. As. Argentina - Kilómetros recorridos – **374 kms.**

Año 1998 – **Récord Argentino y Sudamericano de LARGA DISTANCIA EN RUTA** (Las Cuevas) – Mendoza /Bs. As. (Pista del club Gimnasia y Esgrima) Palermo – Argentina - Kilómetros recorridos: 1.360 kms.

DISTINCIONES OBTENIDAS

Fue distinguido en los años **1988, 1989 y 1990** entre los 15 mejores atletas del **club Atlético Vélez Sarsfield** y ternado al mejor deportista del año en estas tres ocasiones, obteniendo en el año 1989 el premio mayor, consagrándose **Deportista del Año del club**, en mérito a sus actuaciones en la disciplina de la Ultramaratón.

En el año **1993**, fue premiado por la **Subsecretaría de Deportes de la Nación Argentina** con la **medalla al Espíritu y al Mérito Deportivo**, por su consagración en las distintas pruebas Internacionales de Ultramaratón en las que participó, representando a la Argentina

En el año **1994**, fue premiado por la **Fundación Norberto Alonso**, en la persona de su titular el Sr. Norberto Alonso con la medalla al mérito por una **Mejor Calidad de Vida**.

En el año **1995**, participó y disertó como **Invitado Especial, en el V Congreso Internacional de Medicina Deportiva**, realizado en el Teatro General San Martín, tratando el tema de la Ultramaratón, disertando en el mismo sobre **las 48 Horas en Pista**, realizadas en la **Pista Sintética del Cenard**, en la Ciudad de Buenos Aires.

Adalberto Maidana, es un activo participante en distintos Clubes, Entidades Deportivas, Colegios e Institutos de Educación Física, a los cuales es invitado permanentemente a realizar charlas sobre la Ultramaratón, y a contar su experiencia en las distintas pruebas en las cuales participa.

Dentro de **sus objetivos**, además de seguir participando en las numerosas pruebas de Ultramaratón que se realicen en el país y/o en el exterior, está el **gran desafío** de realizar la **travesía desde Ushuaia a La Quiaca**, (República Argentina) a través **de 5.600 kms.**, en un tiempo máximo de **60 días**.

También tiene como objetivo principal, participar en la **Trans-America**, prueba que se disputa en EE.UU., y que une la Ciudad de Los Ángeles con Nueva York a través de 5.750 kilómetros.

MEJORES MARCAS REGISTRADAS

A continuación se detallan las marcas obtenidas por Adalberto, hasta la fecha de escribir el presente libro, con estas referencias:

Kms. en ruta: Se refiere a las distancias recorridas en kilómetros.

Tiempo y fecha de primera vez: se refiere al tiempo obtenido en la distancia recorrida y fecha de realización de la prueba.

Edad: se refiere a la edad que tenía el atleta en ese año.

Mejor tiempo logrado: se refiere al mejor tiempo obtenido en la distancia y entre paréntesis la fecha de realización de la prueba.

Lugar: se refiere a la localidad y el país de realización de la prueba.

PRIMERAS MARCAS, Y MEJORES MARCAS REALIZADAS					
Kms. en ruta	Tiempo y fecha de primera vez	Edad	Mejor tiempo logrado	Edad	Lugar
10	00 hs.53' 30" (1984)	36	00 hs35'45" (1992)	44	Ituzaingó/Bs.As./ Argentina
21	01 hs 59' 25" (1985)	37	01 hs14'30" (1991)	43	New Balance/ Bs.As./ Arg.
42	04 hs 06' 30" (1985)	37	02 hs 45'25" (1992)	44	Adidas / Bs.As./ Argentina
50	04 hs 59' 30" (1987)	39			Moreno/ Bs.As./ Argentina
100	13 hs 06' 30" (1987)	39	08 hs 32'50" (1995)	47	Osaka / Japon
250 (*)	35 hs 05' 25" (1990)	42	28 hs 52'45" (1991)	43	Atenas / Grecia
500	5 días (1993)	45			Praga / Rep. Checa
700	7 días (1997)	49			Tasmania / Australia
1360 (*)	15 días (1998)	50			Mendoza /Bs.As /Argentina
En Pista					
24 hs.	175 kms. (1989) (**)	41	198,5kms(1993)(**)	45	Madrid / España
36 hs.	275 kms. (1990) (**)	42			Velez S/ Bs. As / Argentina.
48 hs.	374 kms. (1995) (**)	47			Cenard / Bs.As / Argentina.
Referencias (*) (**) Record Argentino y Sudamericano					

PENSAMIENTOS

Los seres humanos vivimos rodeados por muchísimas historias que nos despiertan nuevos y viejos deseos. De todos lados nos llegan propuestas de agregarnos diferencias y pretender más y más.

Allí afuera, un poco más allá de nuestra realidad de todos los días, siempre hay algo o alguien que nos espera.

Somos permeables a las historias, creo, que hay algunas que existían antes, mucho antes de que naciéramos, y que de antemano nos guardaban un lugar, y hay otras que nacen lejos, muy lejos y sin embargo nos incluyen como actores de reparto o simples extras para algunas escenas.

Pero estoy convencido que también están las otras, las que nacen de muy adentro y en las que tenemos reservado el papel principal, el papel protagónico.

Saben algo..., yo elijo las historias..., creo que en forma inconsciente, elijo las historias que me están por suceder. Esas que los seres humanos necesitamos, en algunos casos, para ser felices, para ser parecidos a nuestro propio ideal..., esas que tienen como premio una sensación de sorpresa y excitación, en donde se es uno y se es el otro..., donde se conoce y desconoce.

Mi tiempo es el tiempo del deseo, de las ganas, del mañana. Pero me interesa que el presente sea bueno, porque es la base del mañana.

Con lo que uno sabe y hace, está de la forma actual, pero también se es portador de algo que se encuentra dentro de uno, esperando ser descubierto.

Para ir más allá se necesitan recursos excepcionales, internos y externos, y los instrumentos adecuados son los deseos y la acción.

Entre otras cosas, yo creo en la posibilidad de ser magníficos, y de instalarse en una historia que nos ofrezca y pida costos excepcionales, y recompensas espirituales acorde, y como creo que eso es un espacio secreto que no está limitado por los desgastes de la realidad, allí las medidas siempre son inmensas.

En un determinado momento, me definí como alguien que espera contar una buena historia para compartirla totalmente, y allí nació la idea de este libro.

Mi propuesta, no es solamente invitarlos a la simple lectura. No. Es la invitación a expandir los límites que nos tienen cercados, a la inmensidad, a ser magníficos.

Los como, los cuando, los donde y los con quien, se irán resolviendo poco a poco. Lo primero y más difícil es oír el llamado interno, convencido de que una parte importante y trascendente de la vida, se juega en la invitación.

Parto de un acuerdo esencial..., la ambición es instrumento y medida, y como ésta es tan singular y extraña, nunca se sabe como terminará la aventura.

Se anticipan gestos, ideas, estrategias, pensamientos, formas, esquemas.

Vendrán momentos de tensión, de conflicto, de gran alegría, de duda; el final será incierto para los que están afuera, pero la medida será dada por el personaje central, que ya tiene estudiado su libreto, y sabe de antemano el final, (aunque esto último suene casi imposible)

En este momento creo conveniente una aclaración; no pretendo que quienes me lean sepan más cosas, vivan con más serenidad, entiendan cual es su función y su lugar en esta vida, y se sientan personas distintas. La idea es solamente que se den por enterados que se puede mejorar nuestra calidad de vida, y que realmente vean que **Nunca es tarde...**, solo eso.

Comparto la convicción de que muchos tienen (y no se dan cuenta) algo especial, y de que lo razonable es esperar mucho más, algo distinto que dé una nueva medida a nuestra vida; una geografía...una capacidad..., un objeto..., una persona.

En mi caso, aunque ya lo haya logrado, me preparo para ese encuentro, para traer al mundo de todos los días ese secreto que está esperando.

Pretendo entonces, que se sientan un poco poetas y un poco soñadores.

Poetas, para creer en la imaginación, en que existen dioses, ángeles, gnomos y hadas que a cada momento nos proponen ejercicios de fe, para tener capacidad y lograr reconocer la grandiosidad y maravilla que esperan en pequeños gestos o situaciones, para creer aún cuando no haya pruebas, para sentir lo que nadie siente, ver lo que nadie ve, y ser feliz con lo que se siente, ve y cree.

Y soñadores, para planear y decidirse, para creer y amar la acción por ella misma, en el placer que da el desafío, en la práctica de la potencia y en la exaltación de la adversidad y el triunfo.

Con esta convicción, me permito darle a esta historia dos recursos importantes el sobreesfuerzo y el valor.

El sobreesfuerzo, es la decisión de hacer algo más de lo que creemos saber y poder, y sorprendernos viendo y sintiendo cuanto más sabemos y podemos; es ese diálogo secreto en el que cada uno decide que va a ampliar la medida que hasta ese momento tenía de sí mismo.

Al poco tiempo de emprender el cambio, sentiremos que no podemos más, que llegamos a límite.

Cuando eso ocurra, debemos subir un escalón más que el día anterior, olvidarnos de nuestros argumentos razonables, practicar la desmesura y seguir un poco más.

El valor, es la decisión de ir un poco más allá de lo que se conoce y controla, de exponerse a lo otro, al territorio donde está lo que deseamos.

A medida que avancemos por lo desconocido, tendremos miedo y no sabremos que respuestas ofrecer para controlar la situación. Pero sepamos que siempre, en lo más profundo de nuestra memoria corporal, en algún recuerdo, hay una respuesta.

Entonces, cuando el sobreesfuerzo y el valor se encuentran y se hacen uno, ya es posible esperar una buena historia.

Estar en ella, si la medida es lo suficientemente inmensa y mágica, es un placer en sí mismo. Empezamos a servirla, la atendemos y le damos forma, la vamos incorporando en nuestra vida cotidiana con la misma pretensión cuando florece la rosa en el rosal.

Y allá vamos, atentos y divertidos, sabiendo que una gran parte de esta vida es un juego de intenciones, ni muy serios ni muy definitivos.

Porque entiendo que no hay ninguna realidad que sea la última, y mucho menos, nosotros mismos somos definitivos; podemos y debemos pretender otra historia, y otra más. Porque sabemos que todo nace de nosotros mismos, hay algunas que son demasiado entrañables como para dejar que solo el azar las haga posibles.

Hace algún tiempo, en uno de mis viajes, leí en algún lugar:

“Un día habrá naves en el cielo, con exploradores que no temerán la inmensidad del espacio... (Johannes Kepler, 1561- 1630)”

Me gustaría responder de la misma manera, acompañarlos en la mejor de sus historias y confirmarles que **SI...** que es posible.

Como en un viaje al mundo de su mejor pretensión, justo allí donde ustedes comienzan a sentirse un poco más solos e inseguros, entre el ahora y el final fantástico.

Me agrada que este relato ofreciera algo así como una hoja de ruta. Como **Johannes Kepler**, es bueno mirar un poco más arriba y más lejos que un día común, y en ese paisaje instalar el argumento que necesitamos.

Hay historias que esperan allí que alguien las haga posibles y reales.

Saben algo...?

Hubo un tiempo, un momento, un lugar, en que sentí que quería estar más allá de donde estaba. Llegar a ese lugar donde uno espera ese algo que por un lado lo sorprenda y por el otro me confirme que es cierto, que soy mucho más que aquello que creo ser.

Por eso vivo de determinada forma, por un reciclado instinto que me hace creer totalmente en mí, pero siempre a partir de un encuentro interno con algo que está justo un poco más allá, donde pierdo autonomía y donde siempre tengo que confiar en algo más.

Voy a confesar algo..., aprendí que soy capaz de quedarme solo y puedo seguir adelante, saben como lo logro...? Escuchando a mi cuerpo.

Pero también aprendí que necesito a algunas personas, algunos afectos y estar bien acompañado, para de esa forma seguir adelante y llevar a cabo cosas increíbles y fantásticas, saben como lo logro...? Escuchando a mi cuerpo..., a mi mente..., y a mi corazón. Así de simple.

Escuchando a mi cuerpo, aprendí a conocerlo..., escuchando a mi mente, aprendí a conocerme..., y escuchando a mi corazón..., aprendí a conocer a los demás.

Entre lo primero y lo último, existe algo mágico, único, incomparable, fantástico, maravilloso: **CORRER.**

Todo, o casi todo lo que sé o imagino de mí mismo, comencé a saberlo mientras corría.

Así, poco a poco, mientras disfrutaba seguir corriendo, logrando pensar y ver cosas agradables, esto se transformó en el paradigma de mi pensamiento.

Así le di forma a un juego:

Siempre que se planteaba la duda entre un **SI** o un **NO**, me decidía por el primero.

Entonces, en reemplazo de tanto descreimiento, tomó forma en mí la convicción de que si continuaba un poco más, algo mejor me tenía que suceder.

Mi conclusión es que si escribo de la misma forma que corro, con disciplina, con ganas, con amor, con placer, con disfrute, debería llegar a los mismos lugares y objetivos.

Por algún lugar entra esa pretensión que tenemos con forma consciente o no, de ser diferentes.

Yo creo en la posibilidad de ser diferentes, como también creo en la posibilidad de ser alegres y de instalarnos en una historia que nos ofrezca y permita volver a ese estado de felicidad primitiva..., nuestra infancia.

TAL VEZ POR QUE FUE MI HIJO ADRIAN, UN CHICO DE 8 AÑOS QUE ME INSTALO EN ESTE MÁGICO MUNDO...

Corriendo logré conocer buena parte del mundo, haciéndolo por lugares únicos, inimaginables para la mente humana, majestuosos, fantásticos..., por lo tanto no puedo entonces menos que creer en lo que estoy escribiendo.

A partir de ahora, les propongo que me acompañen y juntos entremos al terreno de los todos y de la nada..., el mundo de lo increíble...,

Vengan, salgamos a trotar y correr juntos..., imaginemos él más bello paisaje..., el mejor de los caminos..., el día más brillante..., blanqueemos nuestras mentes..., disfrutemos..., juguemos..., y permítanme mostrarles un lugar donde jamás se han imaginado que podrían llegar... el maravilloso y mágico mundo de la Ultramaratón.

EL COMIENZO

Domingo, 10 de Marzo de 1996. Allí estaba...

Corriendo por la Av. Juan B. Justo, pasando frente a Vélez, el club de mis amores y de mis inicios, con rumbo hacia Palermo. El final deseado.

¡¡ Grande negro...!!, me alentó alguien...

Estaba finalizando una prueba maravillosa, fantástica... que la había iniciado el 25 de Febrero de 1996..., 1.360 kilómetros atrás..., allá al pie del Cristo Redentor, en Mendoza (Argentina), donde los hombres marcaron una línea imaginaria, en el medio de la Cordillera de Los Andes, para dividir a dos países hermanos como lo son Chile y Argentina.

Allí estaba..., comenzando a correr por una cinta de asfalto interminable como es la Ruta Nacional N° 7 hasta la pista de Atletismo del club Geba, en Palermo, Buenos Aires, (Argentina)..., pasando por distintas provincias, corriendo una media de 90 kilómetros diarios, y para lograr llegar en 15 días, tal cual lo había planeado, durante 2 años.

Todo estaba bien...

Lo estaba logrando una vez más...

Estaba materializando, lo que en mi mente ya había hecho, pero que como siempre, para muchos era imposible..., una locura...

¡Qué bárbaro...! 1.360 kilómetros en 15 días...

!!! Grande, negro...!!!

Faltaban todavía algunos kilómetros para llegar, los amigos que me acompañaban detrás de mí, formaban un grupo alegre, pero silencioso, participando y disfrutando junto a mí de lo que estaba haciendo, respetando las reglas que habíamos establecido que eran de no hablar, durante los últimos kilómetros que me iban a acompañar.

Allí estaba..., suelto..., relajado..., sintiendo mi respiración, acompasada..., lenta..., tranquila..., imaginaba mis pulsaciones en 110/130, como durante todo el trayecto..., y en un momento sentí que mis pies ya no pisaban el asfalto..., tuve la sensación de que mis piernas se convirtieron en alas..., que comenzaron a elevar mi cuerpo..., y mis manos comenzaron a acariciar el viento, dándole forma a las nubes...

Mi mente regresó al principio..., al inicio de todo..., ¡¡¡ 15 años atrás...!!!:

- **Papi..., por que no dejas de fumar...?**

Se preguntaba Adrián, mi hijo de 7 años..., mientras el humo del cigarrillo enviaba el aire del living de mi casa...

... Y ante tanta insistencia de aquel niño, mi respuesta, como para salir del paso:

- **Pero Adrián, hijo..., si dejo de fumar..., que hago...?**

... Y la respuesta rápida..., inocente..., pura..., definitiva..., segura..., premonitoria..., mágica...,

- **...¡¡¡ Empezá a correr, papi...!!!**

Así de simple.

Tan simple como suena...,

- **... ¡¡¡ Empezá a correr, papi...!!!**

-

Y así comienza esta historia, y allí voy, comienzo a correr en la Pista de Atletismo de 400 metros en el Polideportivo de Vélez, y en ese primer día, mi primer día de corridas, mi debut, siento que me falta el aire, y que internamente alguien me está diciendo...:

- **Basta...!!!, No sigas..., pará...!!!**

Llego a hacer 200 metros y me tengo que sentar en el suelo..., estoy mareado..., no puedo más..., no quiero más..., claro, ese alguien que me dice que pare..., no es uno..., sino tres..., si tres en forma de paquetes de cigarrillos, los tres paquetes que me fumaba diariamente, ellos se estaban cobrando y me estaban castigando, esta intención de querer abandonarlos definitivamente.

Pero claro, por mi parte estaba decidido, ellos, los cigarrillos, no sabían (y tal vez yo tampoco en forma conciente) que estaba dispuesto a cambiar, a hacerle caso a mi hijo que me estaba pidiendo que dejase de fumar, desde la inocencia de un niño de 7 años, pero con la madurez de un adulto...

Al día siguiente insistí, me sobrepuse al cansancio y al dolor que sentía en mis piernas, y poco a poco me fui sintiendo mejor; mi amiga la pista, me recibía día por medio y durante 1 hora me acompañaba en mi deseo de querer ser una persona que estaba allí para hacer algo y sentirse bien, tanto física como mentalmente, lograr una mejor forma..., una mejor calidad de vida, y hacer que el cigarrillo se alejara cada vez más, hasta desaparecer totalmente.

Créanme, esta historia comenzó así, tal vez porque soy un firme creyente de los comienzos románticos..., y los finales sabios.

LA PRIMERA EXPERIENCIA

!!! Empezá a correr, papi...,!!!

Ya pasó el primer mes, me siento todo un atleta, porque logré correr veinte, sí ¡¡¡ veinte!!! minutos sin parar... que bárbaro...!!! (o iluso...?)

De pronto y sin pensarlo, me encuentro con mi primer desafío, sí, mi primer desafío... gastronómico.

Que como es esto...?

Situémonos frente al televisor, sábado por la tarde..., reunión con amigos, pizza y cerveza de por medio; y un programa de televisión que marcó un hito en mi vida... *“El deporte y el hombre”*, (conducido por Pancho Ibáñez, con quien haría con el tiempo una buena amistad)

En ese programa, pasan el Triatlón de Hawai; uno se queda con la boca abierta al ver a esos hombres increíbles, hacer lo que hacen..., 3 kilómetros de nado; 180 kilómetros de bicicleta y después de todo eso, un maratón de 42 kilómetros...

Están locos...!!!, No se puede creer, son máquinas...!!!! (pensábamos).

Allí quedan en mis retinas grabadas esas imágenes, pensando que... tal vez...

Pasan unos días, y en San Isidro, se organiza el Primer Triatlón de la República Argentina, viene el comentario con los amigos..., y la apuesta..., gastronómica...

- **Negro, si llegás... te pago una cena...!!!** Fue el desafío;
- **Ok, acepto...!!!** Fue mi respuesta; y así me encontré ante mi primera prueba..., y mi primer desafío.

Seguí entrenando para esto, no tenía ni idea de lo que era un “Tria...”, solo lo que había visto por televisión, pero bueno..., soy un buen nadador, en bicicleta me defiendo, y además..., ya estoy corriendo mas de veinte minutos seguidos, (iluso de mi...) así que con el entrenamiento que tengo mas lo que puedo completar hasta el día de la prueba es suficiente.

Un domingo de Abril de 1984, a las 7 de la mañana, estoy metido en el agua junto a otros competidores, frente al Náutico de San Isidro..., el fango del fondo no me deja hacer pie..., el agua es sucia y oscura..., hace un poco de frío.

Un fuerte estruendo producido por una bomba de humo, lanzada por los bomberos, indica el inicio de la primera parte de la prueba..., 700 metros de nado..., diviso la boya que marca donde hay que llegar para luego ir hacia la orilla y tomar la bicicleta..., es lo último que voy a ver durante unos interminables minutos, porque siento que una montaña de brazos y cuerpos me pasan por encima..., me hunden.

Trato de nadar lo más que puedo pero en cada brazada, siento que mis pulmones van a estallar y el agua que trago, me hace sentir muy mal...,

Creo que voy a desfallecer, pero logro recuperarme y a fuerza de patadas y brazadas completo los 700 metros en 17 minutos..., salgo del agua mudo, no puedo hablar..., me siento mal..., sentí mucho miedo.

Quiénes me acompañaban y se acuerdan de aquel episodio, dicen que nunca me vieron tan blanco al salir del agua (... **Grande, negro...!!!**)

Pero había que seguir..., logro recuperarme, completo los 20 kilómetros en bicicleta, y finalizo los 8 kilómetros de carrera pedestre, dando la vuelta final dentro del Hipódromo de San Isidro, en forma heroica..., casi caminando..., con una zapatilla en la mano..., (me había salido una ampolla, y me dolía mucho..., también, como no me iban a salir ampollas, saben que zapatillas eran?..., las famosas Flecha...iiiiiiiiiiii)

Completo la prueba, exhausto..., contento..., gané mi primer desafío, logré llegar... (como aquellos triatletas de Hawai), y me sentía fantástico.

En ese momento, me prometí que ese sería mi primer..., y último triatlón, la experiencia en el agua, había sido demasiado traumática y me había sentido muy, pero muy mal. Pero como contrapartida, corriendo me sentí muy bien.

Fue algo que ya estaba marcado iba a ser así en el futuro...?

Mi destino de corredor, era un hecho...? Ya estaba marcado...?

Era esta primer experiencia, la definitiva...?

La respuesta es, **SI**, por que fui capaz de modificar la realidad y agregarle todo lo que necesité.

Sabía..., sentía que era posible correr bien.

Solo hacía falta algo de imaginación..., un poco de riesgo y una decisión permanente de hacer definitivamente lo que me haría sentir bien, y esto era solamente... **CORRER**

ARGUMENTOS

Después de esta primera experiencia del triatlón, luego de darme cuenta y elegir que lo mío iba a ser solamente CORRER, continué entrenando, tomando el gusto a esa maravillosa sensación de CORRER y disfrutar, dejando que pasen los días y las semanas.

Poco a poco comencé a participar en carreras de 5 y 8 kilómetros; así me fui convirtiendo en un anónimo más que participaba en carreras de calle de fin de semana. Merlo, Villa Amelia, Castelar, Palermo, etc., fueron algunos de los lugares por los cuales estuve corriendo, llegando siempre en todas estas competencias, con gran alegría y disfrute, más allá de los puestos obtenidos, la idea era participar.

Allí comencé a conocer y sufrir los percances propios de estas pruebas de calle, que se harían habituales, como ser la falta de baños, de duchas, las interminables clasificaciones que no siempre eran justas y algunas otras cosas más.

Los dolores musculares pre y post competencia se me estaban haciendo más soportables; en mis conversaciones, empleaba términos que iba incorporando a mi vocabulario, como ser..., elongación, estiradas, pasadas...

Esperaba los fines de semana, con la alegría de un niño al que le prometen ir al parque, definitivamente, sentía que el cigarrillo había desaparecido totalmente, ya no lo buscaba ni extrañaba.

Pero comencé a notar, que mis corridas se iban transformando en algo muy mecánico, muy frío, casi como que me sentía un autómeta.

¿Qué me sucedía...? Si iba a entrenar tres veces por semana, los sábados descansaba (porque el decálogo del atleta y algunos entrenadores dicen que así debe ser, pero más adelante hablaremos sobre el tema), y los domingos iba a participar en las pruebas de calle que se organizaban.

Aunque me sentía bien, algo interno me decía que estaba faltando algo, que había mucho más que eso y me preguntaba...:

¿Qué será...?, Si estoy bien, entreno, corro, participo..., entonces...?

Entonces..., casi sin darme cuenta, comencé a hacer un ejercicio mental, que de aquí en más me acompañaría siempre: me puse a pensar en hacer una corrida que me guste, una corrida que me hiciera sentir aún mejor de lo que estaba..., pensé que debía aumentar mi distancia de competencia, y recordé que alguien, en alguna de las pruebas que participé, había mencionado Fiestas Mayas.

Sí. Fiestas Mayas, en ese entonces era una distancia de 12,6 kilómetros, ¡¡¡12,6 kilómetros!!! para mí..., que lo máximo que había corrido hasta ese entonces fueron 8 kilómetros, eran, verdaderamente, un nuevo desafío.

Entonces la magia..., comenzó a abrirme sus puertas..., y mis preguntas comenzaron a tener respuestas..., y la primera respuesta que tuve, estuvo resumida en una sola palabra...,

MOTIVACIÓN... ¡¡¡¡¡

Esta era la primera palabra mágica (recuerden esta primera respuesta), esto era lo que me estaba faltando, y a partir de ahora, la magia que todos llevamos internamente para comenzar a transformar distintas situaciones, me acompañará siempre, en todo momento y a cualquier lugar que vaya.

MOTIVACIÓN... ¡¡¡¡¡

Cuanto podremos decir sobre esto, por eso es que me voy a explayar sobre ese tema más adelante, pero quiero definir este momento, quiero decir que **MOTIVACIÓN** es lo que se necesita en forma permanente para lograr los objetivos que uno se propone.

En mi caso, me había propuesto el desafío de participar en Fiestas Mayas, corriendo nada más y nada menos que 12,6 kilómetros.

Esa fue mi primera gran **MOTIVACIÓN**.

FIESTAS MAYAS

Como menciono anteriormente la motivación estaba en Fiestas Mayas, la idea era estar bien preparado para llegar, solo llegar en buena forma, y además dentro de los primeros 3.000, ya que en esa prueba se inscribieron mas de 5.000 personas.

Recuerdo mi sorpresa al ver todo tipo de gente que se había anotado para participar, sobre todo el hecho de ver muchas mujeres y gente mayor, quien con su indumentaria de colores, le daba a la tarde un aire de fiesta de Carnaval. La partida se hizo en Plaza Congreso, de allí por Av. Rivadavia hasta Av. José M. Moreno, luego Av. Directorio, Av. San Juan hasta Av. Entre Ríos, para finalizar donde habíamos comenzado, frente al hermoso edificio del Congreso de la Nación.

Me sentí muy bien corriendo hasta los 9 kilómetros, pero a partir de allí comencé a sentir el cansancio, que me hacía correr casi agachado con la mirada hacia el piso. Cuando me di cuenta de esto, trate de hablarle a mi cuerpo y mantener la cabeza erguida, poco a poco fui recobrando mis pulmones y conquistando mi cuerpo. Así llegue a los 10 kilómetros, ya faltaba menos, sentí mis hombros sueltos y mis caderas que se desplazaban hacia delante, me hacían sentir confianza, llego al kilómetro 11 y me propongo correr por encima del suelo y no contra él, siento que voy más rápido, mientras una tenue llovizna de Mayo refresca mi cara, ya estoy llegando y la emoción comienza a embargarme, busco entre toda la muchedumbre las caras de mi gente, y por fin los veo al cruzar la línea de llegada, para encontrarlos en un abrazo interminable. Había completado mi carrera.

Tengo presente la alegría que compartí con mi hijo Adrián y mi esposa Adriana, quienes disfrutaron tanto como yo, el hecho de haber podido completar la distancia.

Que hermoso recuerdo..., que linda carrera..., que maravilloso entorno..., que contento estaba por haber logrado completar esa distancia.

Aún hoy, a pesar del tiempo transcurrido, siento esa sensación de alegría que invade mi mente y mi cuerpo por haber podido participar y finalizar esa prueba.

Sentirme pleno y haber logrado completar por primera vez la distancia de 12,6 kilómetros... me parecía increíble.

De allí en más, mi rutina diaria se hizo mucho más agradable, por que al finalizar esta prueba, ya comenzaba a pensar en la siguiente.

Pruebas que podía elegir y no eran distancias menores a 10 kilómetros, pero por siempre mantendré en mi mente las imágenes de esta competencia.

Fiestas Mayas, ¡Qué hermoso recuerdo!

CAMINO AL MARATÓN...

No se piense que ya una vez finalizada Fiestas Mayas, estaba preparado para correr los 42,195 kilómetros del Maratón, no..., nada de eso.

A partir de Fiestas Mayas, seguí participando todos los fines de semana en las distintas pruebas que se realizaban de 10; 21 y 30 kilómetros.

Para ese entonces, ya el cigarrillo había desaparecido definitivamente y comencé a darme cuenta que empezaban a cambiar mis hábitos y mi forma de vida. Me cuidaba en las comidas, trataba de informarme lo más posible sobre la actividad y leía todo lo que llegaba a mis manos referente al tema, además de continuar entrenando ya con más disciplina y con una rutina diaria, que me había preparado mi profesor de Atletismo del club.

En el plano familiar, Dios me daba la bendición de ampliar mi familia, pues para ese entonces (corría el año 1985) nació mi segunda hija, Mariela, luego (en el año 1986) nació mi tercer hijo, Fernando; y por último (en el año 1988) nació mi cuarta y última hija, Daniela.

Todos ellos, que conformaban mi grupo familiar, junto con Adrián (se acuerdan...?) y mi esposa Adriana, fueron los pilares en quienes me apoyé para poder desarrollar esta actividad.

***SIN LA AYUDA Y EL APOYO PERMANENTE DE ELLOS, NO HUBIESE PODIDO HACER TODO LO QUE HICE EN MI ACTIVIDAD.
A MI FAMILIA LE DEBO TODO, ABSOLUTAMENTE TODO.
Y AUN HOY, CUANDO YA ADRIANA MI ESPOSA NO ESTA CON NOSOTROS EN ESTE MUNDO, ELLA DESDE EL CIELO Y MIS HIJOS AQUÍ, ME SIGUEN APOYANDO COMO SI FUESE EL PRIMER DIA.***

Por todo esto, considero necesario aquí, hacer que se entienda que el entorno familiar, para cualquier atleta, de elite o no, es sumamente importante, es más, diría yo que es definitivo para realizar buenas performances.

Pues bien, hasta allí todo había sido muy, pero muy bueno, y cada carrera en la que participaba, me daba la posibilidad de sentirme bien, y sobre todo de seguir soñando (que importantes son los sueños...!!!) con algo que estaba en mi mente, pero nada más que allí, en mi mente..., era algo que parecía inalcanzable..., increíble, que me esperaba allí..., desafiante y que cada día que pasaba iba tomando más y más forma..., *los 42 kilómetros del Maratón...*

Poco a poco iba hacia allí. Me acerqué al Dr. Silvio Murano (con quien luego hicimos una entrañable amistad, hasta su fallecimiento) que era el Director del Departamento Médico del club Vélez Sarsfield y fue él quien me comenzó a entrenar ya con los adelantos de la medicina. Con él pusimos en práctica el entrenar diariamente sobre la Cinta de Correr, una media de 8 kilómetros, y les puedo asegurar que nos dio muy buen resultado. Luego también lo incorporamos al entrenamiento para la Ultra, junto con otros elementos..., pero eso ya lo veremos más adelante.

Comencé a entrenar 5 veces por semana y sumaba un total de 120/140 kilómetros, lo que según los entendidos, me permitiría terminar bien los 42 kilómetros (en realidad esa era la idea, mas allá de los puestos..., terminar la carrera)

Debo aclarar que luego, cuando comencé a entrenar para el Ultramaratón llegué a hacer hasta 240/260 kilómetros semanales (promedio). Ya llegaremos a eso.

El Maratón..., cuanto hemos leído y escuchado sobre ella. Permítanme compartir mi idea sobre esta prueba. Pienso que el Maratón conmueve los corazones..., en todo el mundo y desata una verdadera locura y pasión en todos los que participamos y aquellos que alientan a los atletas. Cuando finalizamos un Maratón, nos sentimos contentos, tristes, desafiantes, héroes, triunfadores, fantásticos, mágicos.

Entre otras cosas..., ¿Observaron como se siente uno al día siguiente de haber corrido un Maratón, en su lugar de trabajo o de estudio...?

Llegamos en la mayoría de los casos, caminando despacio, porque tenemos los pies ampollados y..., nos duele todo...!!! Pero que satisfacción cuando nos preguntan..., **que te pasó...?**

Allí, en ese instante, nos sentimos fantásticos cuando contestamos, con todo orgullo..., **¡¡¡ Ayer corrí el Maratón..., los 42 kilómetros...,!!!**

Cuantos esperan años, para poder lograr correr un Maratón y finalizarlo..., Cuantos esperan años, para poder lograr correr un Maratón y abandonar a los 30 o 35 kilómetros.

Podría seguir escribiendo sobre el Maratón hojas y hojas y estaríamos todos de acuerdo con los distintos pensamientos.

Quiero finalizar mi definición, de acuerdo a la experiencia que tengo por haber participado a través de mi carrera deportiva en más de 70 Maratones de 42 kilómetros, sin haber abandonado nunca, que el correr el Maratón es un ejercicio para compartir con la mente..., con el espíritu..., y con el alma; y digo ejercicio porque es difícil comprender que el correr el Maratón es una entrega total, es volver a reactivar el fuego que tenemos depositado en nuestro corazón.

MI PRIMER MARATÓN

17 de Agosto de 1986. Merlo (Pcia. de Buenos Aires - Argentina).
La Maratón del Libertador. El desafío esperado.

Allí estaba junto a otros atletas en los momentos previos a la largada.

Algunos corredores caminaban, otros marcaban continuamente el paso sin moverse de su sitio o se doblaban por la cintura para tocarse la punta de los pies. Había quienes miraban a su alrededor y de modo incesante se pasaban las manos por el cabello. Se veían algunos con la vista perdida adelante, mirando un camino imaginario. Estaban quienes movían sus brazos en círculo para soltar los músculos de los hombros.

Por mi parte, estaba callado, silencioso, alzando alternativamente las rodillas hasta hacer que me tocaran el pecho, mientras mantenía los ojos cerrados.

Cada uno de los que estábamos allí realizaba su ritual privado y personal, independiente de sus habilidades, acariciando la esperanza de que aquel sería el momento mágico en que iniciaría una carrera por encima de todo lo conseguido hasta entonces y con un rendimiento superior a nuestras posibilidades.

De pronto, casi sin darnos cuenta, sonó un disparo y todos comenzamos nuestra carrera. Iba a buen ritmo, y traté de no entusiasmarme. Recordaba las palabras del Dr. Murano, (tranquilo y a tomar agua cada 3 kilómetros)

Así lo hice y sin darme cuenta ya había pasado los primeros 5 kilómetros, me sentía suelto y relajado. En el kilómetro 10, comenzó a llover, y pensé que se iba a poner muy feo, pero poco a poco me di cuenta que la lluvia era beneficiosa. Casi sin pensarlo cruce los 15 kilómetros. Y en el kilómetro 21 que era la primera vuelta, me esperaban Adrián y Adriana, allí me detuve y caminé, tomando agua, junto con ellos que me acompañaron un trecho.

Se estaba poniendo duro ya llegando al kilómetro 25, en el 30, el cansancio comenzó a notarse, poco a poco sentía que iba más despacio. Seguía bebiendo agua.

Hasta que en un momento..., pasó..., creo allí por el kilómetro 35 cuando pensé que estaba muy cansado..., sentí y vi que me estaban acompañando unos chicos..., al instante pensé en mi hijo Adrián y algún amiguito..., pero no..., eran chicos que no conocía..., eran tres, cinco, siete chicos y cada vez se iban incorporando más y más hasta formar un grupo compacto.

Al principio, corrieron al lado mío siguiendo mi ritmo..., pero de pronto comenzaron a zigzaguear, después a correr lateralmente balanceando sus brazos, y en algún momento hacia atrás, haciendo una especie de juego en el cual todos imitaban a todos.

A pesar de que eran divertidas..., traté de ignorar esas distracciones, porque estaban interfiriendo en mi carrera y en el ritmo que trataba de llevar, no debía..., no tenía que distraerme ni desconcentrarme.

Pero el espíritu de esos chicos era contagioso, y llegó un momento en que no pude resistirme y en silencio, casi sin darme cuenta, me fui integrando a sus juegos.

Debo confesar que tuve un poco de vergüenza, pero mi entusiasmo crecía y crecía..., comencé a seguirlos, y pronto descubrí que, como ellos y junto a ellos..., saltaba..., zigzagueaba..., daba vueltas carnero..., me balanceaba como un equilibrista a lo largo de una saliente de cemento..., saltaba en un pie y luego en el otro, y sonriente me dirigía a las heladerías y los kioscos imaginarios que estaban al costado del camino..., a saborear helados de distintos gustos y comer golosinas.

Pero luego, justo cuando estaba comenzando a relajarme y estaba disfrutando estos juegos..., sonaron unas campanillas..., y en pocos segundos, la magia de lo que estaba pasando, desapareció junto con mis amigos..., y volví a la realidad.

El cartel marcaba el kilómetro 40, y de allí en más, mi alegría fue incontenible, ya cuando llegué al kilómetro 41 Adrián me esperaba con una cantimplora de agua y corrió al lado mío hasta completar los 42,195 kilómetros.

En la llegada el reloj marcaba un tiempo de 4 horas., 06 minutos, 25 segundos.

¡Lo había logrado...! y lloré..., lloré como un niño...

Hasta aquí mi primer experiencia en el Maratón, seguramente ese fue un inicio premonitorio de una cantidad de sensaciones que tengo cada vez que compito en pruebas de larga distancia.

Será que tal vez busco encontrarme con esos chicos nuevamente, (o volver a transformarme en un chico para gozar jugando y disfrutar de mis carreras de ultra maratón)

Pues bien, lo había logrado..., había finalizado mi prueba soñada..., los míticos 42 kilómetros del Maratón y consideraba que estaba todo realizado..., pero me di cuenta de algo que me iba a marcar de allí en más..., **LO ULTIMO** que hacía, en realidad era..., **LO PENÚLTIMO**.

Por que digo esto...? Muy simple, **porque** ya estaba en mi mente, prepararme para correr **la primera Ultramaratón que se realizó en Argentina**, organizada por el club Sudamérica, sobre una distancia de 50 kilómetros en la localidad de Moreno (Provincia de Buenos Aires).

Tal vez suene muy loco, pero fue así, ya que sentí que cuando finalicé los 42 kilómetros, me quedaban todavía ganas de seguir corriendo. Seguramente habrá sido esa sensación lo que me decidió anotarme para los 50 kilómetros

No se olviden que me encantan los desafíos, y este realmente lo era.

Pero como faltaba algún tiempo todavía, seguí participando en pruebas de 21 y 30 kilómetros, que eran organizadas en distintos lugares.

LA PRIMERA ULTRAMARATON DE ARGENTINA

LOS 50 KILOMETROS

Aquel domingo de Junio de 1985, había llovido torrencialmente sobre la Capital y gran parte de la Provincia de Buenos Aires.

La prueba estaba prevista para largar a las 13 horas, y se iba a hacer sobre un circuito de 10 kilómetros, en las colectoras, de Av. Gaona, en la localidad de Moreno, es decir iban a ser 5 vueltas al circuito hasta completar los 50 kilómetros.

Recuerdo que cuando llegamos con mi hijo Adrián, estaban solamente Rolando Czerwiack quien era Presidente del club Sudamérica, organizador de esta prueba junto con los hermanos Carmuega, quienes eran los que auspiciaban la prueba y acercaban los premios a través de su empresa DC Construcciones.

En la zona a pesar de la lluvia, no había problemas para realizar la prueba, por lo que los organizadores decidieron atrasar 1 hora la largada, (pero no suspenderla), a efectos de dar tiempo a que llegara más participantes y la policía que debía controlar el tránsito durante la competencia.

No hubo mucho éxito y a las 14 horas, estábamos en la línea de largada los siguientes participantes: Horacio Glade, Roberto Gaccione, Brigido Fernández, Carlos Pacheco, y Adalberto Maidana, (una hora más tarde la organización autorizó a Ramón Aristegui, quien había llegado desde Mar del Plata, a participar, en la prueba)

En ese momento no lo sabíamos, pero todos los allí presentes, estábamos escribiendo una página grande en la historia del atletismo argentino: éramos los corredores que por primera vez en el país íbamos a correr oficialmente una prueba de Ultramaratón.

El orden de llegada de esta prueba fue: **Horacio Glade, Adalberto Maidana, Carlos Pacheco y Ramón Aristegui.**

Estos fuimos los que finalizamos la primera Ultramaratón en Argentina, recibiéndonos de Ultra maratonistas.

Recuerdo que después de los 30 kilómetros, se hizo muy dura, puesto que el frío se hacía sentir y además la oscuridad de la noche no fue muy buena compañía, a pesar de que en mi caso, tuve la suerte de que un grupo de amigos junto con mi hijo Adrián, me acompañó en coche los últimos 15 kilómetros, lo que me permitió finalizar la prueba en buenas condiciones y con un disfrute total, más allá de que los dolores no se hicieron esperar y las ampollas, producto de un calzado inadecuado, me acompañaron durante más de la mitad de la prueba.

El final fue muy emocionante y la entrega de premios que fue hecha en la intimidad de no más de 10 personas, me dio una sensación de que estaba en el cielo, seguramente por que había logrado algo que parecía imposible, tan imposible que la mayoría de los atletas del ambiente, no daban ningún tipo de chance a que se pudiera finalizar una prueba así.

En lo personal no lo sabía, pero esa iba a ser de aquí en más la creencia de la mayoría de la gente, cada vez que iba a emprender una prueba de Ultramaratón, teniendo en cuenta que como no había nada escrito al respecto, ninguno de nosotros (y me incluyo) teníamos la mínima idea sobre como entrenar para este tipo de pruebas.

De algo si estaba seguro..., ese era el tipo de pruebas en las cuales quería participar.

Pero a partir de aquí se presentaba otro problema..., dado que no había nada escrito sobre ultra maratón, tampoco había nada escrito sobre como entrenar en esta disciplina, por lo que tuve que pasar por las más increíbles e insospechadas charlas con distintos entrenadores.

LOS PRIMEROS ENTRENAMIENTOS

Había logrado hacer algo que, para ese entonces, parecía iba a ser imposible de lograr, a pesar de todo y de la falta de experiencia.

Pero si quería seguir en esto, debía mejorar mi entrenamiento, ya que no es lo mismo entrenar para los 42 kilómetros de la Maratón, que hacerlo para una Ultra.

Busque por muchos lugares, pero no lograba encontrar nada escrito (recuérdese que en esa época no contábamos con Internet)

Se fueron acercando distintos entrenadores, (los cuales no voy a nombrar porque algunos están en actividad todavía) y cada uno con su librito bajo el brazo: que tenía que hacer pasadas de 500 metros; que tenía que hacer 80 kilómetros diarios; que tenía que trabajar mucho en el gimnasio y hacer poco fondo; que tenía que trabajar solamente en subidas para tener más fuerza y fortaleza; que tenía que tomar tal o cual vitamina:... Que tenía..., que tenía..., que tenía..., ¡Qué bárbaro!

Cada uno con su verdad infalible, pero en mi caso no deseché nada de lo que me decían, y opté por lo que consideré más coherente.

Sabía algo..., para poder hacer este tipo de pruebas, debía estar muy bien entrenado, debía estar físicamente bien, pero también sabía, porque lo había sentido, que debía estar muy bien psíquicamente.

Entonces decidí ser mi propio entrenador, experimentar con mi cuerpo, debía comenzar a conocerme física y mentalmente, y así comencé a auto-entrenarme.

Poco a poco aumenté mi kilometraje diario y la meta era realizar 120/150 kilómetros semanales, (les recuerdo que luego, llegué a realizar un kilometraje semanal de 240/260 kilómetros, pero ya llegaremos a eso), al principio me costó, pero debía cumplir ese objetivo, pues era el principio de todo.

Cuando logré esa distancia, solo descansaba dos días a la semana, pero notaba que me faltaba algo..., ese algo era la parte médica, por lo que comienzo a trabajar con el Dr. Murano quien me orienta en la parte clínica, realizándome los chequeos de rigor, análisis, electrocardiogramas, control de presión arterial, etc.

Sentía que iba encaminado a lograr algo grande, importante me sentía con ganas y además estaba *motivado* (se acuerdan de esa palabra...?) ya que lo último había sido..., lo penúltimo.

Ya estaba en mi mente la próxima prueba en la que iba a participar..., una prueba que para variar parecía imposible de realizar pero que ya la estaba organizando nuevamente, el club Sudamérica..., **los primeros 100 kilómetros que se realizaban en Argentina**, desde General Rodríguez a San Vicente, en la Provincia de Buenos Aires.

Como ya se habrán dado cuenta el club Sudamérica, en la persona de mi amigo el Ing. Rolando Czerwiak, un atleta que fue de los primeros que participó en pruebas de 42 kilómetros en las famosas Nueva York y Boston, fue el pionero en organizar pruebas de Ultramaratón en Ruta, en la Argentina.

Vaya pues mi sincero reconocimiento a Rolando, sin cuya participación no estaría yo escribiendo esto, lamentablemente, como muchas cosas en el atletismo, no pudo seguir organizando estas pruebas, ya que no le era fácil conseguir los medios económicos suficientes para esta organización.

Estas breves líneas, quieren reconocer, al primer organizador de pruebas de Ultramaratón en Ruta en Argentina, y expresar mi agradecimiento. Considero que Rolando es parte importante en la historia de la Ultramaratón en el país, tanto como los que corrimos aquella primera Ultra de 50 kilómetros.

MIS PRIMEROS 100 KILOMETROS

La fecha: 1 de Septiembre de 1985. La hora 7 de la mañana.

Todos nosotros (los que corremos) sabemos del nerviosismo que se vive, antes de largar una competencia.

Ese nerviosismo no podía estar ausente aquel día, nervios que eran compartidos por quienes me iban a servir de equipo de apoyo, y me acompañaban en esta hermosa aventura – mi hijo Adrián de 8 años, y mis amigos de Vélez, Franco, Mónica y Caloi.

El amanecer era fantástico, el frío todavía se hacía sentir, pero también el sol estaba dispuesto a acompañarnos.

Comenzamos a juntarnos en la línea de largada los 10 que íbamos a correr, unas palabras de aliento, el saludo y el deseo de buena suerte entre nosotros mismos, los nerviosos comentarios de último momento para tratar de distendernos y...!!!!!!**LARGAMOS!!!!!!**....había llegado la hora de la verdad.

Eran las 7.30 horas, de cómo ya dije una hermosa, fría y ventosa mañana.

Corro con el equipo de lluvia, un buzo fino abajo y con guantes,... estoy nervioso, trato de concentrarme (lo lograré...? Creo que sí, me tengo que aflojar, debo relajarme, largamos por la Ruta 7 y vamos en busca de la Ruta 6, somos 10 los que largamos, Glade agarró la punta y se va, seguido por Sosa, luego un grupo compacto de cuatro más, de los que conozco a Alejandro Figueroa, y Barreira (ambos de Merlo), luego sigo yo y más atrás Machicoti.

Llegamos a la Ruta 6. Mis acompañantes me siguen en el auto y van parando cada 2 kilómetros a esperarme... comienzo a sentir que estoy entrando en calor...me saco los guantes y la parte de arriba del equipo, me quedo con un buzo y el pantalón largo. Al llegar a la Ruta 6 hay una subida pronunciada para empalmar la Ruta 7, voy en 6to. lugar y allí sobre el puente que cruza la Ruta 7, miro hacia el costado y veo a los demás que vienen, Méndez, Brigido Fernández, Mazzochi, Améndola...

Ya estoy en la Ruta 6.

Veo un cartel indicador que dice **CAÑUELAS 63 kilómetros**, sé que desde allí hasta **SAN VICENTE**, donde está la llegada son de 26 a 28 kilómetros, pienso que a partir de aquí comienza lo mejor, me chequeo, comienzo a hablarle a mis piernas, mis brazos, mis músculos, a todo mi cuerpo... estoy bien, me siento contento, ***Gracias Dios, que hermoso recreo me estás dando.;***

Miro el paisaje que me rodea, lo veo fantástico, ya el sol lo tengo a mi izquierda,... me pasa Czerwiak en bicicleta, me saluda, me pregunta como voy, y sigue, se aleja pedaleando para determinar los primeros **10 KILOMETROS** (Nota: la medición del circuito se hacía en forma simultánea con la carrera)

Desde el coche que me acompaña, me grita Caloi (textual):
“Maidana, 10 kms., van 50 minutos clavados...”

pienso: ***¡ 50'!... ¡ Estoy loco!... Voy muy rápido...***

Trato de bajar el ritmo un poco, no sé si lo logro, sigo trotando, me siento un poco duro todavía, pero no puedo bajar mi ritmo (tengo una sensación de correr muy rara...) y paso los **15 KILOMETROS** en 1:16... me detengo a tomar agua.

Cambio mi buzo que está mojado por la transpiración, sigo... en el coche que va adelante mío, miro a Adrián, mi hijo, que me mira con asombro y sonriente, (que estará pasando por su cabecita de niño de 8 años...?).

Me siento bien, con muchas ganas, en los **20 KILOMETROS** marco 1:44, sigo trotando...¡ qué bueno...! Creo haber encontrado mi paso, y sigo, voy disfrutando y comenzando a sentir sensaciones agradables, tratando de que el fuerte viento no me moleste y me olvide de él.

Desde el coche me gritan que estoy llegando a los **25 KILOMETROS**, y me acercan agua,... comienzo a sentir un poco de hambre, y como algunas galletitas Express.

Ahora intento correr por el pasto de la banquina, para que descansen los músculos,... allá adelante veo a alguien que se quedó, está parado, me estoy acercando a los **30 KILOMETROS**, sigo trotando por el pasto y lo alcanzo, paro a tomar agua nuevamente, es Barreira, le pregunto que le pasa...; *“Me duele mucho la rodilla, creo que son los meniscos... (me dice)*

Lo aliento,... no puede seguir, y allí se queda.

Sigo trotando, y comienzo a chequearme nuevamente física y mentalmente, creo estar bien... llego a los **35 KILOMETROS**, la tranquilidad que siento es increíble; miro el cielo azul y claro como el agua..., sigo trotando... mi respiración es acompasada, clara... mis acompañantes (deben ser extraterrestres, hace no sé cuantas horas van allí sentados, alentándome), me gritan desde el coche:

“Vamos negro..., sos un relojito, te vengo tomando el tiempo cada 5 kilómetros, y vas en 30’...35’...,31’,seguí así que vas de maravillas,... vamos...vamos...jiiii

Que bien, me siento contento, pero... comienzo a sentir que los gemelos están comenzando a doler,... observo que delante mío hay una subida pronunciada, es un puente..., bajan del coche y me acompañan en la subida..., mierda, que larga es...!!!!!! Y como cuesta,... por fin llego a la “ cima “, pero..., OH, sorpresa desde allí a lo lejos veo otra subida, calculo que está a una distancia de 1 o 2 kilómetros...me duele un poco la cintura...

Sigo trotando y cuando llego a la segunda subida, me paro y comienzo a caminar, decido pasar esta subida, caminando... me duele la cintura y los gemelos, me siento en el suelo y hago un poco de gimnasia para la cintura y se pasa algo el dolor,... bajan los extraterrestres del coche y me masajean suavemente los músculos con linimento, aprovecho para cambiarme la musculosa y el buzo y me saco el pantalón largo.

No hablamos, pero noto a Franco y los demás algo nerviosos, me levanto,... sigo... ellos van a esperarme en la marca de la Maratón, **42 KILOMETROS**, para cantarme el tiempo y alentarme:

“Vamos Maida, 4:10 los 42... vamos que vas bien...; Vamos, ...Vamos...!!!

Pienso que debería bajar un poco más el ritmo, ya que las piernas también comienzan a doler, además comienzo a sentirme ampollado en el pie derecho, también comienza a doler la rodilla izquierda,... sigo corriendo por la banquina, por el pasto... **45 KILOMETROS** veo que adelante mío, parado, tomando agua está Pombo de Exaltación de la Cruz, llego hasta el, lo aliento, lo animo, está acostado en el suelo, junto con sus acompañantes..., me dice algo que no entiendo y sigo, el se queda, lo veo mal, muy dolorido, y lo están masajeando..., (pienso..., abandonará?... , ojalá que no)... sigo, siento que estoy corriendo a buen ritmo, pero los dolores siguen ahí.

Mi hijo Adrián, como presintiendo que no me sentía bien, me hace señas con su mano a través de la ventanilla del coche, transmitiéndome su energía invisible, que siento me llega... en forma de sonrisa; los demás están todavía sin comer, me preocupa eso... además no veo ninguna estación de servicio ni nada que se le parezca para poder comprar algo.

Sigo trotando, pero me duele todo... “... *que duro se está poniendo esto...*” pienso.

Llego a los **50 KILOMETROS**, y paro a comer, llevo 5:30 horas de carrera.

Me siento y me quito las zapatillas y las medias.

Mi alimento son tres compoteras con manzana y banana licuadas con miel (comida de bebé); comienzo a elongar, me ayudan Caloi y Mónica, junto con Franco y Adrián... los noto preocupados, estamos en silencio... no pregunto ni preguntan, como si estuviera todo dicho... (Pienso: *Creerán que no voy a llegar...?*)

Sigo elongando, me duele todo, desde las uñas hasta el pelo..., me cambio las medias y quiero hacer lo mismo con las zapatillas, pero no... me duelen las ampollas del pie derecho por que las zapatillas me aprietan mucho, decido seguir con las que tenía puestas que ya están amoldadas, tomo mucha agua y me cambio de ropa (buzo y musculosa), me pongo Algispray a ver si me calman los dolores de gemelos, rodillas y cintura y comienzo la otra mitad, se que hasta aquí (50 kilómetros) estoy en lo mío, por que ya corrí esta distancia, se lo que pasa hasta aquí, pero de aquí en más debo concentrarme totalmente en esto... tengo que comenzar a escuchar más detenidamente a mis piernas, mis músculos, a todo mi cuerpo que me va a empezar a decir como se siente.

Comienzo a trotar... lento, suave... me chequeo y parece ser que está todo bien, salvo los dolores.

La detención en el Km 50 me demoró 25', trato de distraerme mirando a mí alrededor y asombrarme de las bellezas del paisaje y el azul del cielo.

Comienzo a pensar en la magia de este momento, y me convierto en un mago imaginario,

55 KILOMETROS, veo a lo lejos el cruce de CAÑUELAS, paro a tomar agua, tengo mucha sed, el sol pega fuerte en la nuca y por eso doy vuelta la gorra..., me duele el estómago, siento puntadas, pienso que es de comer mucho y muy rápido, vuelvo a parar para hacer ejercicio (*que bárbaro, como se está poniendo esto...* pienso)

Le digo a Franco que se adelante, que pasará el cruce de la Ruta 3... (CAÑUELAS..., se acuerdan al principio de esta historia...?) Caminando, es 1 kilómetro aproximadamente, después de pasarlo, veo que hay un puente con una fuerte subida..., mierda, vuelvo a parar y tomo un poco de caldo de arroz con mucha sal, comienzo a caminar subiendo ese interminable puente.

De pronto... sucede... algo... distinto,... comienzo a sentir que mi cansancio no es el mismo, es extraño..., es un cansancio como de piel, un cansancio externo.

Estoy pensando en Dios, en Adriana, mi esposa, mis hijos, los amigos que están haciendo fuerza desde el coche..., es como si estuvieran todos al lado mío corriendo,... pienso en los amigos que no están aquí, pero si haciendo fuerza a través de la distancia, mentalmente estoy bien... comienzo a hablarme en voz alta, digo la tabla del 8 (8x1;8x2;8x3...8x12;8x13...) siempre en voz alta, no me trabo... y no dudo en la respuesta en ningún momento...

60 KILOMETROS...después de esta sensación , siento interiormente la energía, con más fuerza que nunca, sé que voy a llegar bien... lo siento... le digo a Franco que ya está... que se queden tranquilos,... que ya está; que lo vamos a hacer en 12 o 13 horas..., que me siento bien... siento que se pegaron los pedacitos de cristal que se habían roto entre los 50 y 60 kms..., y comienzo mi trote... lento... suave... disfrutando, lo hago decidido a no pisar más por el pasto para que no me duelan los gemelos y por suerte me da resultado, sigo... voy muy bien... estoy metido en mi carrera...

65 KILOMETROS, voy bien... pero comienzo a sentir un poco de frío, el sol ya sé esta ocultando y me deja sin su calidez, paro a tomar agua,... me siento extraordinario, miro adelante y a lo lejos veo sobre el horizonte la poderosa belleza de la puesta del sol, es increíble,... vi cuando salía en la mañana y ahora esto... y yo sigo corriendo todavía...¡¡¡¡ Gracias Dios ¡¡¡¡¡

70 KILOMETROS..., paro, abren una lata de peras en almíbar y bebo el jugo, como algunas peras... estoy bien, me siento enchufado en mi carrera, quiero mentalizarme con todo para los 30 kms., que me faltan... llegan en otro coche Adriana, mi esposa y Mariela mi hija de 6 meses, me emociono cuando las veo... me dan ganas de llorar pero no quiero emocionarme, puede ser malo...me aflojaría, ... los saludo sin mucha efusividad, (aunque quisiera estrujarlas en un abrazo), y sigo adelante... totalmente enchufado en lo mío (por suerte los recién llegados entienden mi actitud y me alientan con todo), estoy muy contento de verlos, es una gran motivación ver a todas las personas que quiero.

75 KILOMETROS. Voy trotando a buen ritmo, a la distancia veo el perfil de dos personas que van caminando,... sigo trotando, me aproximo a ellos, es Figueroa y a su lado alguien que lo acompaña... me acerco... lo aliento a que siga, que no se quede, que ya falta poco, sigo trotando un poco más y me detengo a elongar y hacer gimnasia, me hace bien,... ya casi no tengo dolores... Figueroa sigue y se va adelante con paso cansino,... por mi parte comienzo a trotar nuevamente muy suave, me siento entero y con muchas ganas.

Mis acompañantes consiguieron agua caliente y están tomando unos mates y comiendo algo..., por fin comen algo... me siento bien y relajado.

85 KILOMETROS, ya está anocheciendo, queda muy poca luz..., regulo el ritmo, trote despacio y lo voy haciendo bien, pruebo algo de leche condensada pero me empalaga y parece ser que no la digiero bien,... sigo tomando mucha agua; el frío se siente cada vez más, me cambio el buzo y me coloco el equipo completo de lluvia además de los guantes.

90 KILOMETROS... ya está instalada la noche... cerrada, la ruta se torna peligrosa,... paro nuevamente a hacer gimnasia y elongar... ya no me duelen las rodillas... está muy oscuro... quisiera llegar ya.

Por primera vez siento un poco de temor por los coches en la ruta, Franco y los del coche que me acompaña me tranquilizan, me dicen que vaya tranquilo que ellos me cuidan... (son extraterrestres...o no ?) me alientan una vez mas, y van...,

Voy a buscar los últimos 10 kilómetros recuerdo que ya llevo 12 horas de carrera, me voy hablando para tranquilizarme, me enfrío mentalmente para pensar con tranquilidad.

Encuentro que es mejor caminar por el pasto de la banquina cuando vienen coches y cuando veo que no viene nadie, corro por el asfalto, voy bastante bien... siento que lo estoy logrando, desde el coche me siguen alentando.

El frío sigue sintiéndose más, veo a la distancia un coche con las balizas prendidas que va acompañando a alguien, los que van a mi lado me dicen que es Figueroa, sigo trotando, me acerco y finalmente lo alcanzo... vuelvo a alentarlos, calculo que vamos por el **kilómetro 94 o 95**. ... le digo:

“Vamos Alejandro, vamos, aunque sea gateando... pero tenés que llegar...”

Solo atina a mirarme,... lo veo mal,... sigo... aprovecho el haz de luz del coche que acompaña y comienzo a trotar, a correr sacando lo último que está quedando... todo lo que mis piernas pueden dar en ese momento, sin dejar de disfrutar cada paso que doy, baja Caloi del coche y me acompaña... le pregunto cuanto falta... me dice que 4 kilómetros.

Sigo corriendo... se acerca un coche,... me tocan bocina... me alientan..., me aplauden..., (es Figueroa que abandonó... que lástima Alejandro, faltaba tan poco...) pero cuidado... no es momento de desconcentrarme ya falta poco... ***¡Vamos negro, vamos nada más que 3 kilómetros...!!!***

Ahora tengo mucho más frío, no se ve nada en la ruta, y sigo trotando... vuelvo a preguntar cuanto falta, les pido... les imploro que no me mientan, que me digan la verdad, llevo los dientes apretados, me siento con toda mi potencia,... estoy bien... estoy disfrutando...

Me dicen *“ya está... ya la tenés..., solo faltan 2 kilómetros...”*

“ Dios..., que es esta sensación que estoy sintiendo...?, Me siento bien,... pero estoy sumamente ansioso por llegar”. Pienso...,

Allí a poca distancia veo unas luces amarillas titilantes, desde el coche me gritan que es la llegada...

“No... no puede ser, me digo, como la llegada..., si está todo oscuro...”. Pienso

Claro, después supe que la llegada era en el medio de la Ruta 6, frente al Aeródromo de San Vicente, pues allí era la marca de los 100 kilómetros que se iban marcando, (se acuerdan del principio, cuando cerca de los 10 kms., me pasa en bicicleta Rolando Czerwiak...?), y eso era campo desolado, pues allí no había ninguna edificación. Como también supe después que la cinta que corte era realmente un trozo de papel higiénico, pero eso ya es anecdótico.

Comienzan a tocar bocina, veo a alguien que viene corriendo hacia mí,, es Czerwiak... me alienta... me dice que ya está... que faltan 500 metros para llegar... y corro... corro... lagrimeo... estoy llorando de alegría, estoy corriendo y llorando... estoy llegando...**SIIIIIIIIII**....., hay gente que aplaude, lloro como un niño..., corto una cinta de llegada,... sacan fotos.... **LLEGUE...LLEGUE...LLEGUE...iiiiiiiiii**.....sigo llorando como un chico.

Gracias a Dios llegue, me abrazo con Adriana y Mariela mi pequeña hija y con Adrián, en un abrazo interminable, y todo el mundo está llorando... estoy feliz.. **ESTAMOS FELICES**iiiiiiiiiiiiiiiiii llegue bien, contento, exultante, esto es maravilloso...es una sensación única,...en este momento...es lo máximo...

Me embarga una alegría inmensa... comienzo a relajarme... y me duele hasta mi propio deseo.

Internamente, le prometo a mi cuerpo y a mi mente todo tipo de cosas por haber llegado a la meta..., algunas pueriles..., otras magníficas.

Pienso que..., YO HICE TODO LO POSIBLE...Y LO IMPOSIBLE...,LO HIZO DIOS.

Hasta aquí, este relato, que trató de hacerles participar de alguna forma de esta primera Ultramaratón de 100 kilómetros, que se hizo por primera vez en el país.

Los pioneros de los 100 kms. fueron, Brigido Fernández, Alejandro Figueroa, Osvaldo Sosa, Alberto Machicoti, Horacio Amendola, Daniel Pombo, Horacio Glade, Osvaldo Mazzochi, Hugo Mendy, y Adalberto Maidana., mi saludo y reconocimiento a todos ellos.

Ojalá que algún día, alguien los recuerde con buena estima, valore esto que ellos hicieron, y se les haga el homenaje que merecen.

A partir de allí, vendrían una cantidad de carreras de 10, 21 y 42 kilómetros, que harían de mí un atleta con todas las letras, también estarían otros 100 kilómetros que se realizó en Ezeiza, de la cual también participé y donde se impuso el Record para la distancia, logrado por ese gran corredor que es Rubén Aguiar con 7 horas 23 minutos.

También en ese ínterin tuve mi bautismo de fuego, al debutar internacionalmente en los 100 kilómetros de Uberaba (Brasil), donde por primera vez 4 atletas argentinos participaron de tan importante prueba en el ámbito internacional, ellos fueron: Brigido Fernández, Roberto Gaccione, Horacio Glade y Adalberto Maidana.

Gracias a la calidad deportiva y por sobre todo humana de estos amigos, esa prueba se convirtió en un clásico con el tiempo, donde fueron a participar muchos ultras argentinos, y donde son siempre bien recibidos todos los que allí van a competir.

Ese camino fue abierto por estos cuatro atletas que menciono anteriormente y que llevan también en el alma y en el corazón su pasión por el Ultramaratón.

Por mi parte, seguía entrenando y junto al Dr. Murano, íbamos incorporando distintas técnicas y formas de entrenamiento para lograr mejores resultados en la disciplina, la cual se iba imponiendo poco a poco y se iba transmitiendo a otros atletas, deseosos de vivir la experiencia del Ultramaratón.

LA GRAN MOTIVACIÓN...

Las pruebas de fin de semana se iban sucediendo, y cada vez me sentía más complacido con lo que estaba realizando.

Poco a poco noté que mis marcas iban mejorando y anímicamente me sentía bien, con muchas ganas. Allí comencé a darme cuenta que la única forma de poder hacerlo era entrenando..., entrenando y..., entrenando. No había otra alternativa. No existían pociones mágicas, ni vitaminas poderosas, ni nada que se le parezca, solo entrenar, y entrenar.

Mejoré mis rutinas diarias y ya comenzaba a salir más temprano a sumar kilómetros, sobre todos los días sábados y domingos que era cuando disponía más tiempo para hacerlo.

Aquel domingo de 1988, como tantos otros, había regresado de la rutina de hacer mis 25 kilómetros, y después de un reparador baño, me senté en la cocina a desayunar con Adriana mi esposa, y mientras lo hacía, comencé a hojear el diario Clarín en forma despreocupada. Las hojas iban pasando..., cuando de pronto algo llamó mi atención.

Allí estaba, una nota muy pequeña..., con una fotografía de alguien que no conocía, y con un título que me impactó inmediatamente y nunca más olvidé, decía:

“Exigente prueba en Grecia”

Hablaba de una prueba pedestre que se realizaba en Grecia, sobre una distancia de 250 kilómetros y que recordaba la gesta del soldado Filiphides. Mencionaba que la prueba se hacía recorriendo distintos pueblos de Grecia y que la misma era la Ultramaratón más importante que se hacía en el ámbito mundial. En la misma participaban atletas de todo el mundo. El ganador de la última edición había sido el griego Yannis Kouros, que era quien estaba en la pequeña fotografía que ilustraba el artículo.

Muy pequeño el artículo, pero para mí fue más que suficiente.

Recuerdo que comentamos con Adriana lo fantástico que debería ser participar y finalizar esa prueba..., lo que debería ser aquello..., ***correr en Grecia...!!!***

Sentí una rara pero agradable sensación..., mientras leía y releía ese artículo, tratando de descubrir algo más, y obtener un poco más de información...,
“Exigente prueba en Grecia...”

Sería posible participar en esa prueba...? Cómo será la preparación...? Es posible correr esa distancia...? En cuantos días se hará...? Los que corren, serán seres humanos o extraterrestres...?

En ese momento no sabía que dos años más tarde, iba a estar participando en esa prueba, corriendo junto a Yannis Kouros, el Número 1 de la Ultramaratón en el ámbito mundial, e iba a ser el primer Argentino y primer Sudamericano que participaba en esa... *“Exigente prueba en Grecia...”*

Pero no quiero adelantarme a mi relato. Tengan en cuenta que como digo anteriormente, yo no sabía que dos años más tarde..., allí estaría...¡¡¡¡¡

Recorté el artículo y lo guardé cuidadosamente (en la actualidad forma parte de mi archivo personal, donde guardo todas las notas relacionadas con la disciplina)

Pero aunque lo veía muy lejano (más no imposible) esa fue mi gran **MOTIVACIÓN**, para seguir entrenando cada vez más.

Cuando le hablé de esa prueba a mi amigo el Dr. Murano, este se entusiasmó y me apoyó, diciéndome que era posible correr esas distancias, que el cuerpo humano no tiene límites y que con una buena preparación se podría llegar a hacer semejante distancia.

Mi entusiasmo fue creciendo día a día, ***pero sabía que no sabía nada*** sobre como prepararse para esta prueba, ya que lo máximo que había corrido hasta ese momento fueron 100 kilómetros, pero aquí eran..., **250 kilómetros...¡¡¡¡¡**

De todos modos, allí estaba ese nuevo desafío. En el ínterin, se presentó la posibilidad de ir a correr a Brasil nuevamente y hacía allí partí, logrando una buena participación en otra prueba de 100 kilómetros, en la ciudad de Uberaba, estado de Minas Gerais.

LA PREPARACIÓN PARA EL SPARATHLON (Parte I)

Me dirigí a la Embajada Griega en Buenos Aires, para hacer las averiguaciones pertinentes con respecto al Sparthatlon.

Tuve la suerte de dar allí con alguien que practicaba la disciplina y hasta había corrido en algún momento un Maratón, era el Vice-Cónsul Eleftherios Kouvaritakis, quien al momento de escribir este relato, se encuentra en Suiza cumpliendo con su trabajo consular, y con quien a través del tiempo hemos formado una grata y entrañable amistad.

Él fue quien me ayudó con todo lo relacionado a averiguar sobre las características de la prueba, ya que pudo hacerme llegar los datos que necesitaba para conocerlos (tiempos, inscripción, necesidades, etc.)

Así es que pude saber que la prueba se realizaba en forma ininterrumpida, y que el tiempo límite de llegada era de 36 horas, partía un sábado a las 6 de la mañana y finalizaba el día domingo a las 6 de la tarde. Se corría como si fuera un rally de autos, con chek points y que había que llegar en determinado tiempo a las distintas etapas que se hacían, en caso de no llegar a tiempo el atleta era eliminado de la competencia, motivo por el cual eran muy pocos los que finalizaban la prueba... ***“Exigente prueba en Grecia...”*** (se acuerdan...?)

Al tener estos datos y a mi regreso de Brasil, decidí mejorar el entrenamiento y aumentar el kilometraje diario.

Así comencé a hacer 30 kilómetros por día de lunes a sábados, a dos turnos, y le agregué una vez por semana, trabajos de fuerza en el gimnasio y/o en las tribunas del Estadio, por lo que sumaba de 150/180 kilómetros semanales, lo que creía era una muy buena distancia para estar en buenas condiciones. A esto habría que agregarle que también se había incorporado una buena dieta.

El problema que se presentaba es que solo realizaba entrenamientos diarios, y no tenía la posibilidad de competir, ya que en Argentina no se organizaban pruebas de Ultramaratón, solo quedaban las pruebas de fin de semana y alguna que otra Maratón de 42 kilómetros. Pero eso no nos daba a mis médicos y a mí la medida de la preparación que estábamos haciendo.

Las pruebas en que participaba, las finalizaba bien.

Como digo anteriormente mis marcas mejoraban, sentía que el entrenamiento que realizaba lo estaba haciendo con prolijidad, pero eran distancias que no permitían ver si servía ese entrenamiento para participar en una prueba de 250 kilómetros.

Dejé de participar en pruebas algunos fines de semana, y entonces tomaba ese día para hacer un entrenamiento largo hasta Lujan (Provincia de Buenos Aires) que eran 70 kilómetros.

Lo hacía acompañado por el Dr. Murano quien iba en su coche y cada 10 kilómetros, se hacían los controles de rutina (controlábamos la orina, la glucosa en sangre, y al finalizar los 70 kilómetros en Lujan, se hacía un electrocardiograma), junto con el Dr. Orlando Cabrera quien era Cardiólogo y se había incorporado al equipo.

Hasta allí todo bien, sentía que estaba en el camino buscado, teniendo en cuenta que toleraba también el chocolate, las pasas de uva y la miel, junto con el agua glucosada y las sales hidratantes.

El hecho de hacer una vez por mes esta rutina de 70 kilómetros, me permitía trabajar un poco menos en cuanto a los kilómetros diarios (siempre me mantenía en 150/180 kilómetros semanales), y aprovechaba para hacer pasadas en la pista del club de 1000 y 2000 metros, para aumentar un poco más mi velocidad y así no quedarme en el ritmo cansino de hacer fondo exclusivamente.

Mis pasadas se hacían a 4:45/4:50 el kilómetro, con una recuperación de 1 minuto, hacía 10 pasadas de 1000 los martes y 10 pasadas de 2000 los jueves.

La conclusión era buena, las pruebas médicas daban buenos resultados y el entrenamiento se hacía en forma ordenada y con disciplina, aunado esto a que no había lesiones, lo que me hacía ver que estaba haciendo las cosas con mucho... ***Sentido común...*** (a mi entender el gran secreto de entrenar)

LA PREPARACIÓN PARA EL SPARTHATLON (Parte II)

Buenos Aires – San Nicolás (250 kilómetros)

Hacía 6 meses que estaba entrenando de esta forma, estaba todo bien, pero..., Pero no había pruebas de Ultramaratón.

Un día escuchando radio, mencionan que un cantante de rock (Raúl Porchetto) había hecho una promesa de ir a visitar a la Virgen del Rosario de San Nicolás, e hizo una caminata de 6 días para llegar hasta el Santuario que estaba todavía en construcción en la localidad de San Nicolás (Provincia de Santa Fe)

Saben a que distancia está San Nicolás de Buenos Aires...?

Si..., acertaron..., 250 kilómetros...¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡

Soy creyente a mi manera. Siempre mis grandes emprendimientos de correr, tuvieron como punto de partida o llegada algún Santuario. En ese momento me decidí y prometí llegar hasta el Santuario de San Nicolás..., corriendo en un tiempo máximo de..., 36 horas...

La distancia y los tiempos del Sparthatlon.

Entonces pensé que como no se organizaban pruebas de Ultramaratón, iba a generar yo mi propia prueba, con mi gente y así poder saber como rendía y como me sentía con el entrenamiento que habíamos realizado.

No fue fácil prepararlo. Cuándo lo mencioné, la mayoría dijo..., imposible, eso no se puede hacer...¡¡¡¡

Fueron muy pocos los que creyeron y el equipo quedo conformado con mi hijo Adrián, el Dr. Silvio Murano, el Dr. Orlando Cabrera, mis amigos, Brigido, Roberto, Marcelo (Cabeza), una enfermera (Marta) y un amigo, periodista y camarógrafo que iba a filmar todo el recorrido (Oscar Finkelstein).

11 de Noviembre de 1988.

El reloj frente a Plaza Congreso marcaba las 5 de la mañana. Allí está el mojón del kilómetro 0. Estamos todos con un silencio expectante ante el inicio de la aventura. Me despido con un beso de Adrián, un abrazo con los amigos, y me lanzo a correr por Av. Callao con rumbo a la Av. Córdoba.

Voy a buscar por Av. Córdoba, el Parque Sarmiento para cruzar la Av. General Paz, y tomar luego la ruta Panamericana hasta la ruta Nacional N° 9.

Salgo a buen ritmo, al poco tiempo pienso que estoy muy abrigado, por que comienzo a transpirar mucho. **Primer error.** Sigo trotando a buen ritmo. Me siento muy ansioso. Bebo agua recién a los 10 kilómetros. **Segundo error.** Cuando tomo la ruta Panamericana, el sol comienza a hacerse sentir. Paro a cambiarme recién en el kilómetro 25. **Tercer error.** Allí como un poco de chocolate. Sigo. Mantengo mi ritmo y voy bien. En el kilómetro 40 paro nuevamente a cambiarme y comienzo a comer miel, varias cucharadas de miel. **Cuarto error.** Estoy ya en la ruta Nacional N° 9. Comienzo a tomar mucha agua. Voy parando cada 10 kilómetros. Me acompaña en algunos tramos mi hijo Adrián junto con los amigos que me alientan constantemente.

En el kilómetro 65 comienzo a sentir nauseas y una sensación desagradable en el estómago. En el kilómetro 70, me dan gotas de Paratropina para que me pase el malestar. Como en otras oportunidades, me controlan la presión arterial (120/150) y la glucosa en sangre, al igual que la orina. Sigo tomando mucha agua, y comiendo miel

Llevo casi 10 horas corriendo. Voy por el kilómetro 85, el viento me da de lleno en la espalda y me produce una sensación desagradable.

Siento que me estoy debilitando. Paro a tomar un poco de café y leche, y le agrego muchas cucharadas de Nestum. Parece ser que me recupero. En el kilómetro 90 vuelvo a tomar varias cucharadas de miel.

Llevó casi 12 horas corriendo cuando completo los primeros 100 kilómetros.

Paro a descansar más de una hora, cambiarme, y a realizar controles médicos.

La molestia en el estómago no se me ha ido del todo. El sol de la tarde está a pleno y pega fuerte. Les digo que se adelanten que caminaré un poco para

recuperarme y luego seguiré corriendo. Comienzo a sentir sensaciones extrañas, me siento un poco mareado. Además de la debilidad que la siento a flor de piel, como un cansancio externo, que no permite siquiera pensar con tranquilidad en lo que estoy haciendo.

Llevo ya recorridos 120 kilómetros.

Siento que mi mente quiere, pero el cuerpo me dice que no. No puedo levantar las piernas.

Mi mente dice si..., el cuerpo dice no. Siento mucho frío...

Mi mente dice si..., el cuerpo dice no. Siento sobre mi cara caer gotas de sudor...

Mi mente dice si..., el cuerpo dice no. Noto que no son gotas de sudor...

Mi mente dice si..., el cuerpo dice no. Son lágrimas. Estoy llorando...

Mi mente dice si..., el cuerpo dice no. Llego caminando hasta donde me están esperando, en el medio de la ruta N° 9.

Llevo recorridos 130 kilómetros..., y 18 horas de carrera.

Mi mente dice...,no..., mi cuerpo dice...,no.

Mi mente dice...,no..., mi cuerpo dice...,no. Sigo llorando...

Decido tener *sentido común* (se acuerdan) y abandono mi intento.

Es la primera vez que abandono una prueba... (y será la última)

Me faltaban solo 120 kilómetros...

Se acercan los amigos y Adrián, me abrazan..., nos abrazamos, no hay reproches. Solo elogios y felicitaciones..., el Dr. Murano y el Dr. Cabrera se suman junto con Oscar y Marta..., nos abrazamos todos..., aplauden largamente..., veo lagrimas en sus ojos. Pero a pesar de todo, los médicos están contentos, había logrado pasar la barrera de los 100 kilómetros, y eso era realmente muy importante.

Los vehículos estacionan al costado de la ruta, me acomodan en una reposera, y el Dr. Cabrera con el aparato portátil comienza a trabajar para hacerme un electrocardiograma in situ, mientras Marta me toma la presión y me saca sangre para llevarla de inmediato al laboratorio, junto con una muestra de orina, y sacar luego conclusiones.

Luego en una evaluación de primera mano, me di cuenta que cuando comienzo a correr lo hice muy abrigado y me di cuenta tarde.

Lo mismo con la hidratación, comencé muy tarde a beber agua, debía hacerlo cada 3 o 4 kilómetros en lugar de hacerlo recién a los 10 kilómetros.

Llevé durante mucho tiempo ropa mojada, debí haberme cambiado ya cuando sentí la ropa húmeda en los primeros kilómetros, esto hizo en parte, que sintiera dolor de estómago, por enfriamiento.

El hecho de ingerir miel pura en cucharadas, hizo que mi estómago no resistiera el exceso de glucosa y originó las náuseas que sentía. No es aconsejable comer miel de esa forma. Para que realmente sirva, la miel debe estar mezclada con agua y en lugar de comer miel hay que beber agua glucosada.

Por último, el gran y definitivo error, fue no ingerir alimento sólido, es decir comer alimentos de fácil digestión (por ejemplo, pastas, arroz, pollo, acompañado de un nutritivo caldo)

Estas fueron las conclusiones a que se llegó, después de haber realizado los 130 kilómetros, y era lo que íbamos a utilizar en el próximo intento que se hizo en el mes de Febrero de 1989.

En esa fecha comencé nuevamente en el lugar que había abandonado y logré completar los 120 kilómetros restantes en 15 horas, cumpliendo con mi objetivo de recorrer los 250 kilómetros en dos etapas, con un tiempo de 33 horas.

Pero a pesar de haber logrado el objetivo, en lo personal no estaba contento, ya que la prueba de Grecia debía hacerse en un tiempo de 36 horas, pero no nos olvidemos que se debía emplear determinada cantidad de tiempo para no ser eliminado.

Lo positivo fue, que dio buen resultado la ingesta de comida sólida (en base a pollo y pastas, junto con caldo y frutas), ya que finalicé la prueba entero y en buenas condiciones físicas.

Lo negativo fue, que se hizo muy difícil para mis acompañantes ir durante tanto tiempo cuidando mis espaldas en la ruta a paso de hombre. Sentados en un vehículo, ya que si bien es cierto todos se conocían, se hacía muy monótono el ir a 8 o 10 kilómetros por hora, y en algunos momentos más despacio.

Esto hizo que existiera cierto malestar entre los que acompañaban, y aunque esto no era muy evidente, mientras yo corría sentía que algo no estaba bien, tengo la suerte de ser muy perceptivo en cuanto a situaciones y gestos se refiere cuando voy corriendo. Siempre pienso que el equipo que acompaña a un Ultra, debe estar mejor preparado que el que está corriendo, ya que se pasa por distintas situaciones que hay que resolver sobre la marcha y además el equipo todo debe estar totalmente compenetrado con la prueba que está realizando el corredor, es decir todos deben ser una sola persona, o lo que es lo mismo, trabajar en equipo en pos de lograr el éxito esperado.

Pero hay situaciones como las que planteo, que hacen sentir al acompañante en un estado de mucha tensión, sobre todo cuando van pasando las horas del día y se acerca la noche, más si se está sobre un vehículo que va marchando por la ruta a paso de hombre.

Era algo que debía resolver, ya que en lo personal quería hacer la distancia de 250 kilómetros en una sola etapa o lo que es lo mismo, en un tiempo límite de 36 horas, tal cual estipulaba la prueba de Grecia.

No era algo fácil, pero surgió durante una charla que tuvimos con el Dr. Murano, en el Departamento Deportivo, mientras ultimábamos detalles para el entrenamiento.

Ya que el problema era el que mencioné anteriormente, respecto al cansancio y agotamiento del equipo de acompañantes, decidí que iba a hacer la prueba en un lugar donde mi equipo de acompañantes pudiera descansar bien, y a la vez atenderme mucho mejor. Así yo correría sin problemas.

Y donde lo vas a hacer...? Fue la pregunta.

*Lo voy a hacer en la Pista de Atletismo de 400 metros, en el Polideportivo de Vélez, corriendo alrededor de ella...*dije.

Estás loco, eso es imposible...!!! fue la respuesta de mis interlocutores

LAS PRIMERAS 24 HORAS EN PISTA

Imposible...iiiiiiii

Será esa una palabra mágica para mí?

Lo digo porque cada vez que iba a emprender algo, era la primera palabra que salía a la luz de quienes me escuchaban.

Imposible...???? es una palabra que no está en mi diccionario personal.

No porque crea que todo se puede hacer, sino porque soy un firme creyente de que las cosas que se toman y desean hacer con amor, ganas y **sentido común**, se pueden realizar..., mi lema es...,

Yo hago todo lo posible, y lo imposible..., lo hace Dios.

Y esto era realizable, sentía que podía hacerlo, me imaginaba corriendo en la pista, dando vueltas alrededor de ella, y con la posibilidad de hacer todos los chequeos médicos que se quisieran hacer, parar para masajearme, para comer, para cambiarme, y mi equipo de gente iba a estar allí sin ningún tipo de problemas, atendiéndome como tenía que ser.

Pero claro, había que armar todo esto, teniendo en cuenta que nunca se había preparado una prueba en pista de Ultramaratón. Lo primero que hubo que ver era la distancia que se iba a hacer, sabía por la experiencia anterior, que hacer los 250 kilómetros de una sola vez no era aconsejable, porque no sabía como iba a correr en la pista esa distancia, ya que no es lo mismo correr una Ultra en ruta que en una pista de 400 metros dando vueltas y vueltas.

Entonces decidí olvidarme por el momento de los kilómetros y hacerla por tiempo. El dilema era hacer las 36 horas (tiempo límite del Sparthatlón) pero pensé que de una vez era arriesgado hacerlo, por lo que con el Dr. Murano se decidió hacer la preparación en dos etapas.

Una etapa era correr 24 horas en Pista, y de acuerdo a los resultados que se obtenían, realizar la etapa definitiva de la preparación corriendo las 36 horas en Pista.

Así nacieron las Primeras 24 horas en Pista.

LAS 24 HORAS EN PISTA (Los preparativos)

La decisión estaba tomada, por lo que solo restaba encarar las necesidades. El equipo médico, llevó al costado de la Pista de atletismo, un consultorio ambulante con todo lo necesario, allí estarían mis médicos quienes me iban a atender con todos los elementos a la mano.

Allí mismo, el club dispuso que también estuviera toda la indumentaria que iba a necesitar para cambiarme cuando fuera requerido por mí (remeras, shorts, pantalón largo, equipo de lluvia, guantes, gorras, calzado)

En la marca de los 100 metros, se iban a ubicar las personas que iban a controlar las vueltas, turnándose cada dos horas, es decir que contaba allí con 12 personas que estaban dispuestas a trabajar en forma desinteresada a efectos de controlar las vueltas que daba. Entre ellos había 3 Jueces de la Federación Atlética Metropolitana (Buenos Aires) quienes se iban a encargar de certificar la prueba.

A efectos de controlar el tedio de la prueba, por los altoparlantes que rodean la Pista, se iba a pasar música que fue elegida por mi hijo Adrián y por mí (Vángelis, Beethoven, Mozart, que son mis preferidos, y también música moderna y salsa para alegrar el ambiente cuando fuera necesario).

Conté con el apoyo de mucha gente, incluso de aquellos que no creían fuera posible correr 24 horas en la Pista.

Como siempre mi familia, me apuntaló y apoyó incondicionalmente en todo momento.

También se instaló una cocina de campaña, para poder preparar el desayuno, caldo caliente para la noche, y las pastas que iba a ingerir durante la prueba.

La idea era tener ingestas importantes cada 4 horas, a efectos de recuperar la energía perdida durante la prueba, (desayuno, merienda, almuerzo y cena) y por supuesto la toma de líquidos cada 30 minutos.

Tomé un tiempo de 3 meses para prepararme entrenando todo el tiempo en la Pista, a efectos de acostumbrarme a ella y ver como me sentía.

LAS 24 HORAS EN PISTA (La prueba)

En esta parte, les pido me permitan compartir lo que escribieron y sintieron otras personas, con respecto a esta prueba que fue muy emocionante y estuvo rodeada de muchas cosas lindas, porque sentí tanta energía que provenía de la gente que fue a alentarme, que las sensaciones fueron fantásticas.

Tanto esta primera parte, escrita por la Dra. Marta Vallerta, “*Un motivo superior*” como la crónica que realiza el periodista Alejandro Esteban Bidondo, en la Revista Cuerpo y Mente en Deportes, “*Las 24 horas de Maidana*”, en el que también se incluye el *Informe Médico* de la prueba proporcionados por los Dres. Murano y Cabrera, y por último una nota distinta realizada por el periodista Oscar Finkelstein para la revista Playboy (Edición Argentina), bajo el título de “*Contracara – Adalberto Maidana: Economista de carrera*”, reflejan a mi entender lo que fue esta primera prueba de 24 Horas en Pista que se realizó por primera vez en Argentina, constituyéndose en la prueba pionera de Ultramaratón en Pista en el país.

La prensa de Buenos Aires, se hizo eco de este acontecimiento y hubo algunos títulos “catástrofe” como ser el que publico Crónica:

;;;Bárbaro...quiere correr un día entero...!!!

O Clarín que tituló una breve nota, preguntándose:

¿Hasta donde es capaz el cuerpo humano...?

Algunos pequeños reportajes en radio y televisión, daban cuenta de lo que se iba a hacer, pero sin mucha expectativa. Gran parte del periodismo no creía que fuera posible finalizar la mencionada prueba.

A continuación transcribo parte de las distintas opiniones que tuvieron quienes presenciaron la prueba, aquel día memorable para el deporte Argentino:

UN MOTIVO SUPERIOR (por la Dra. Marta Vallerta)

Un chico rubio siempre a su lado. El vínculo entre ambos casi no se advierte, pero está ahí, silencioso, sereno, firme.

Diez, doce años, es la edad del juego eterno, de la despreocupación.

Sin embargo el chico rubio juega y ríe, pero está pendiente, disfruta, pero observa con detenimiento.

Algunas veces, durante la tibieza de un mediodía primaveral, pero muchas otras en las mañanas heladas del invierno, a las siete, ya en el punto de largada; o a la tarde, a pleno sol del verano, encaramado arriba de un árbol para divisarlo y alcanzarle un poco de agua.

También en la noche, en la llegada de aquellos primeros 100 kilómetros, en aquella carrera audaz, a través de una ruta negra y peligrosa, uniendo General Rodríguez con San Vicente, en la Provincia de Buenos Aires.

No hay siquiera una palabra de aliento, pero el chico rubio está a su lado.

Sean los que fueren, 10, 50 ó 100 kilómetros,... siempre el mismo ritual: precalentamiento, un abrazo, unas pocas palabras murmuradas al oído, un beso lleno de ternura y cariño y suerte...

¿Qué motivación lleva a un Ultramaratonista a seguir detrás de esos objetivos casi inalcanzables?...

Como saberlo, si son tan pocos los que lo logran. Se puede intuir, pero no experimentar.

Sin estridencias, en este caso, hay una clara evidencia de ***“querer estar y permanecer por”***...

(Por alguien o por algo), más que el de aspirar a ***“ser”***.

Un deseo más grande de vencer la fuerza poderosa de ese enemigo invisible que nos dice “*no*” cuando debemos decir “*si*”, que el de ganarle al oponente; vencer a ese “*otro yo*” que resuena constantemente como una doble campana en nuestro corazón y que tenemos que acallar anteponiéndole con humildad la voluntad, el tesón, la perseverancia.

Aquel que corre, sabe bien que a veces sólo bastan minutos para desanimar a cualquiera.

Es difícil definirlo. Se lucha contra un montón de circunstancias.

Los mejores corredores llegan a abandonar un maratón poco antes de llegar a la meta, porque una fuerza superior les dice “*basta*”.

No se sabe si es el cuerpo que grita o la mente, o si son ambos, pero los auxilios no son suficientes en la mayoría de los casos.

Hay que vencer adversarios tenaces que se agrandan a cada paso: fatiga, calor, frío, sed, hambre, sueño, tensión, ansiedad, depresión, calambres, náuseas, etc.,...

Pero no obstante esto, el desafío fue aún mayor para este año: ***24 horas en Pista...***

1º de Abril de 1989, 10 horas de una mañana soleada y agradable, Pista de Atletismo del Polideportivo de Vélez Sarsfield, Buenos Aires, Argentina.

Una escena familiar: un Ultramaratonista, precalentamiento, un chico rubio, una familia, un abrazo, un beso lleno de ternura y cariño, y la largada.

Un desafío tremendo, en donde la mayoría de los que allí estábamos, decíamos con miedo...” ***no sé..., quizás..., a lo mejor..., ojalá..., puede ser, pero...***”.

Pero el vínculo, permanecía firme. El chico rubio y la familia estaban allí.

Toda la noche alentando, con su corazón tierno esperando el final, haciendo fuerza para transmitir energía, esperanza, fe, calma.

Sentado, corriendo, saltando o jugando, pero ahí, como siempre, lleno de vida nueva...

Pero frente al cariño de un hijo, y una familia, no se puede fallar.

Esas pruebas de ultra distancia, se ganan con una gran preparación física, con una gran capacidad mental, con una salud de hierro y con una voluntad inquebrantable, pero más aún con el amor de un chico rubio y una familia en el alma.

Adalberto Maidana, recorrió 175 kilómetros, durante 24 horas de permanencia en la Pista del Polideportivo del club Atlético Vélez Sarsfield, siendo el primer Atleta Argentino que realizó por primera vez este tipo de pruebas de Ultramaratón en el País, estableciendo un record Argentino y Sudamericano de permanencia en Pista

1 y 2 de Abril de 1989

Dra. Marta Vallarta

LAS 24 HORAS DE ADALBERTO MAIDANA

(por Alejandro Esteban Bidondo)

Revista Cuerpo y Mente en Deportes

Veinticuatro horas sobre la Pista. Por los altavoces del estadio, música, y varias veces **“Carrozas de Fuego”**, ese himno atlético del siglo XX. Adalberto Maidana marcaría así un hito en la historia del fondismo Argentino. Un antecedente bien cumplido que le abre las puertas para el **“Sparthatlon”**

Fue el 1° de Abril pasado. Maidana acometió por fin en la Pista de Atletismo de carbonilla del club Atlético Vélez Sarsfield, una empresa que había estado preparando desde hacía algún tiempo.

En nuestro país ya se habían realizado competencias de 50, 100 y 130 kms. y el fondista había participado en ellas, siendo uno de los pioneros de la Ultramaratón en Argentina.

Por otra parte, varios habían realizado largas travesías a la carrera con fines conmemorativos o benéficos, individualmente o en posta... Pero 24 horas corriendo en una Pista de Atletismo, hasta entonces no se habían registrado.

El camino a ese logro le llevó a Adalberto Maidana algún tiempo. Incluso en los últimos días previos, el atleta debió hasta officiar de dirigente y “gerente de relaciones públicas” de su propia iniciativa.

Solo así pudo correr esas 439 vueltas a la pista de Atletismo de su club. Así y con el control de los doctores Silvio Murano y Orlando Cabrera junto al grupo de enfermería del club.

En total fueron 175 kilómetros 600 metros, los cubiertos en la jornada, a lo largo de los cuales amigos del atleta y allegados al club, se fueron turnando para acompañarlo y controlarlo.

La hazaña estaba cumplida. En diálogo con Cuerpo y Mente en Deportes, Maidana se encargó de resaltar en primer lugar que lo había logrado **“con el aval y la ayuda de todo el mundo”**, y de explicar que su preparación fue, sobre todo, “empírica”, pues no trabajó con entrenador alguno en la preparación.

Los recuerdos de aquel día se van desgranando lentamente, poco a poco: por ejemplo no sintió ganas de dormir en ningún momento de aquellas 24 horas; Tampoco lo afectó la monotonía de tantas vueltas el un mismo óvalo de 400 metros y en el mismo sentido siempre.

Tal vez algo haya tenido que ver esa emoción con lo que le transmitían quienes lo habían alentado, quienes lo estimulaban, aún cuando entre algunos de esos admiradores, él mismo lo reconoce; **“había gente que no creía que pudiera lograrlo...”**.

Desde el comienzo de la prueba, el ritmo de Maidana fue excelente, estaba en 5:15 aproximadamente, y 5:30 en algunos tramos.

Desde el primero, cada paso fue acompañado por la música de los parlantes: melodías clásicas o, francamente, modernas; tampoco faltaron temas reconocidos como netamente deportivos y esa omnipresente (siempre que de atletismo se trate) **“Carrozas de Fuego”** de Vángelis.

“Lo más difícil estuvo al principio y al final de la carrera, recuerda Maidana: La gente que se acercaba a verme y alentarme, por un lado, y la emoción de la llegada, por otro, me hicieron temer que se me aflojaran los músculos... Y la idea era terminar corriendo.”

Se habían reservado y dividido los dos primeros andariveles de la pista con una cuerda, para que la gente que lo acompañaba en un total de 400 personas que se rotaban permanentemente, no corrieran sobre el mismo andarivel del atleta y así no fuera este sacado de su paso. Un apoyo que así se sumaba al del **“club del Banco de Galicia..., en todo sentido”** dice Maidana.

El esfuerzo también fue contemplado, entre otros, por enviados especiales de la prensa extranjera (*el Jornal do Brasil y la revista deportiva L'Equipe de Francia*) la cuna del Ultramaratón. Algo notable, pues en ese mismo fin de semana se corría la Maratón "A Pampa Traviesa" en la localidad de Santa Rosa (La Pampa). Pero es bien sabido que no existe empresa periodística porteña que tenga en sus redacciones más de un cronista dedicado al atletismo y que de las diversas maravilla que hacemos quienes amamos esta actividad, no se encuentra la de desdoblarnos en tiempo y espacio. Sin embargo, muchos medios se encargaron de registrar la culminación del esfuerzo, la entrega de premios y una plaqueta que le entregó Vélez junto con un impresionante ramo de flores al atleta, como así también los besos y abrazos de su esposa Adriana y sus cuatro hijos: Adrián (12), Mariela (4), Fernando (2) y Daniela (1).

El día después:

"Mi estado antes de la carrera era óptimo, lo mismo que después, que fue un día sin cama", evalúa feliz el fondista.

"Esa noche dormí normalmente y al otro día fui a trabajar, como después de cualquier competencia. Aunque algo había cambiado: vi todo diferente y sentí que me había superado."

Fue esa misma ansia de superación el detonante básico del emprendimiento del atleta. Aquella meta que le había inspirado una mayor responsabilidad para entrenar y auto disciplinarse y ver crecer en su espíritu la fe en Dios, según confesara.

El desafío ha sido cumplido. Pero las mañanas, para él, siguen siendo iguales (al menos en lo exterior) A la madrugada comienza su entrenamiento; al regreso del Banco otra vez salir un rato, para completar en el día 30/40 kms.

Solo un día a la semana se permite el descanso.

Así todos los días, porque él sabe que es la única forma de lograr finalizar bien y entero este tipo de competencias.

Y aunque se piense lo contrario, no le produce ningún tipo de cansancio mental, porque con su filosofía de vida, Maidana dice, *"disfrutar plenamente, cada corrida que realiza en forma diaria"*.

Balance y los muchos días (o kilómetros por venir)

“Con buen entrenamiento, y una buena y balanceada alimentación el ser humano rinde perfectamente”. Las palabras del Dr. Murano oficiaban de conclusión a un panorama sobre el trabajo hecho por Maidana, y se encargó muy bien de aclarar que no hubo ningún tipo de ***“sobre estimulación, porque quema más energías y es perjudicial. En largas distancias, la estimulación artificial (explicó el facultativo), arroja un efecto contrario al buscado, tanto en lo físico como en lo mental.***

Tomando la palabra, Adalberto Maidana no deja ir la oportunidad sin agradecer además de la gente, a las dos instituciones sin las cuales no hubiera podido lograr su jornada: Su club Vélez Sarsfield y el Banco de Galicia, quienes colaboraron ya fuera en lo económico, como así también con el aporte de agua mineral, alimentos, personal y luz artificial.

Pero las hazañas no han terminado para él.

Parecería que estos han sido sólo los primeros (muchos) pasos.

Más adelante ya tiene pensado correr las 36 horas en la misma Pista, con la vista puesta en forma definitiva sobre el ***“Sparthatlon”*** que será otro desafío, aún después de haber cubierto tamaña distancia. Esta prueba mítica entre los Ultramaratonistas, se disputa entre las ciudades de Esparta y Atenas, con un recorrido total de 250 kilómetros, en tierras griegas.

Una meta que no es ajena a la aspiración de Adalberto, la de mejorar todas sus marcas, desde la de 10 kilómetros hasta la ultra maratón, e incluso es su idea de competir internacionalmente en esta especialidad.

Alejandro Esteban Bidondo

INFORME MEDICO DE LAS 24 HORAS EN PISTA

Antes de emprender la aventura, Adalberto Maidana fue minuciosamente controlado por los doctores Murano y Cabrera.

Ambos acreditan una larga experiencia en la medicina deportiva, a la que el primero suma su especialización en nutrición y conocimientos en aeronáutica espacial y el segundo, en cardiología y trabajo con futbolistas profesionales.

El punto de partida para la supervisión médica de Maidana fueron sus antecedentes registrados sobre los 250 kilómetros que corrió desde Buenos Aires hasta San Nicolás en 33 horas, y en dos etapas (recuerdan?)

Fue a partir de entonces cuando comenzó la preparación exhaustiva para estas 24 horas, una instancia a la cual (según los médicos) debía llegar con 3 Kg. más de peso y un considerable aumento de su porcentaje graso.

La distribución muscular no escapó al análisis y se determinó que habría que incrementar el trabajo físico, buscando mayor “fuerza dinámica.”

Maidana comenzó a correr unos 20 kilómetros diarios con sobrecarga en los miembros inferiores.

En el mes de marzo el atleta pesaba 70,500 kgs, con más volumen muscular, lo mismo que el porcentaje graso. Había echado mano de los polivitamínicos, las sales de magnesio y la carnitina, como suplementos nutricionales.

“También hicimos un estudio controlado durante la prueba, - explicó el Dr. Murano – y registramos el peso, la presión arterial y la frecuencia cardiaca. Además hicimos un estudio sanguíneo que será útil en el futuro, sobre todo en cuanto a la evaluación de la dieta”.

Ese día 1° de Abril de 1989, Adalberto Maidana ingirió mientras corría, 6.000 calorías repartidas en tres comidas, además del desayuno y la merienda.

Bebió agua mineral sola, o adicionada con hidratos de carbono, levulosa y miel, reducida al 15/1000, en un preparado de 15 litros.

El sonograma que le practicaron una vez concluida la prueba no acusó desequilibrio electrolítico.

Su peso a las 9.55 horas (la largada fue a las 10,00 horas del sábado), era de 69,400 kgs. a las 12 horas de carrera, bajó a 67,800 kgs. y a la medianoche 100 gramos menos; completadas las 24 horas, registraba un peso de 66,900 kgs. Es decir bajó su peso durante las 24 horas que duró la prueba solamente 2,500 kgs.

Otros datos indican que bebió 26 litros de liquido, orinó 500 cc, y que los electrocardiogramas arrojaron los siguientes cómputos: la frecuencia cardiaca era de 70 pulsaciones por minuto antes de la prueba; mientras su presión arterial acusaba una máxima de 12 y una mínima de 8.

En carrera, el pulso orillaba los 128/140 latidos por minuto.

Y algo más para la anécdota, el corredor no cambió en momento alguno el sentido de su marcha. “No servía ni hizo falta” dijo quien durante toda esa dura jornada no probó otro alimento que pollo desmenuzado, flanes de fécula de maíz, leche, miel pastas y café.

Dr. Silvio Murano/Dr. Orlando Cabrera

REVISTA PLAYBOY (Edición Argentina)

CONTRACARA

(por Oscar Finkelstein)

ADALBERTO MAIDANA: Economista de Carrera

El tipo está rematadamente loco. Es un buen comienzo, como cuando el Negro se levanta cada mañana cinco horas y media más tarde de la medianoche, ***“con lluvia o con frío, en invierno y en verano”***, y sale a correr por las calles todos los días de la semana menos uno.

Uno, que él llama con cierto candor ***“día de descanso activo”***, en el que la actividad es andar en bicicleta y ***“una horita de gimnasia”***. Nada más.

“Corro treinta, treinta y cinco kilómetros por día promedio”, dice relajado. ***“Me siento muy tranquilo, manso”***. Cuesta imaginar a este Economista, trotando durante tres horas al día, cubriendo más de mil kilómetros al mes, o lo que es lo mismo decir más de doce mil kilómetros al año. El lo acepta, y cuenta su historia con cierta emoción.

El licenciado ***Adalberto Ramón Maidana*** - nueve años en bancos de Venezuela, hoy Oficial de Negocios (cargo jerárquico del área de Créditos) en el Banco de Galicia – era lo que se dice un tipo normal: dos o tres atados de rubios por jornada, bebida y comida a discreción, un picadito de fútbol de vez en cuando, hombre casado, bancario.

El hito: un 4 de abril de 1984, el Triatlón de San Isidro, previo correspondiente chequeo, lecturas sobre el tema, módico entrenamiento. Después, las Fiestas Mayas, y el primer maratón (42 kilómetros de carrera), el primero de veintitantos que lleva.

Segundo hito: 1 de Junio de 1985, cincuenta kilómetros de recorrido y su debut como ***hombre de hierro***, como ***Ultramaratonista***.

Al final se aprende a no preguntarle el porqué. Y trata de buscarse en esa transpiración infinita, en ese gesto mezcla de dolor y placer, tamaña respuesta. En los músculos tensionados hasta la ruptura inminente, según se especula desde la vereda. Pero no hay tal respuesta.

“Disfruto totalmente cuando corro, pienso en toda mi vida, en cada cosa, cada momento, en mis amigos, en mi familia, en los que no creen que esto sea posible, en Dios. Es una sensación de paz interior muy íntima. Parecerá tonto pero es como que uno se vuelve más bueno, es un sentimiento inexplicable”

Dice *esto*, pero *esto* no tiene fin, no tiene límites, ni metas últimas. Corrió varias veces cien kilómetros, una vez ciento cincuenta, en diferentes rutas, y luego durante 24 horas – seguidas, claro – lo que le permitió el récord sudamericano en pista y una distancia recorrida de 175 kilómetros en el Polideportivo de Vélez Sarsfield, ahí no más de su casa de toda la vida.

Y cuando algún industrial es recibido en audiencia por este señor de impecable traje, vocabulario gerencial y modos de ejecutivo aggiornato, y cree ver allí sentado a aquél con quien se cruzó en la avenida Juan B. Justo rumbo a la provincia, corriendo en pantalones cortos, con el *walkman* sobre la cabeza y la remera empapada en la mano, es más, cuando le pregunta si efectivamente era él mismo o bien un sosia improbable, el licenciado Maidana, el Negro de Floresta, sonríe y se aboca a su rol.

Algunos, a los que es imposible engañar así como así, disparan las consabidas preguntas, las de siempre, las de todos. Y el porqué otra vez se queda sin respuesta.

Apasionado, enamorado, amator, *amateur*, pero como si no lo fuera, profesional sin contrato ni retribución. Y en eso anda Maidana, en busca de sponsors, de otros enamorados, apasionados, amadores, profesionales con alma de *aficionados*. Aunque insiste en dejar en claro que se trata de ***“un amateur obligado, porque si me dan un premio por supuesto que lo agarro”***. No tan loco, entonces, como para negar las bondades de la profesionalización.

Pero no es ése su **leimotiv**. Y ahí anda, a la bien-intencionada pesca de auspiciantes para el siguiente síntoma de su locura.

La pregunta es: ¿cuál es esa locura? Bueno, pues correr durante 36 horas en la misma pista de su club amado, lo que implica transitar unos 250 kilómetros, más o menos, distancia similar a la que pretende desandar entre Atenas y Esparta, en el *Sparthatlon* anual.

Son solo sus próximas metas. Es decir, el caso no está cerrado y su historia clínica apenas ha comenzado a ser bosquejada.

Autodidacta, auto entrenado, con el control médico de un cardiólogo, un deportólogo y un nutricionista, pilas de vitaminas, proteínas, dietas rigurosamente vigiladas y convenientemente dinamizadas, según sea época de entrenamiento o de precompetencia, ocho horas diarias de sueño (*“dormir es parte de la preparación”*), todo para lograr el equilibrio necesario entre lo físico y lo mental.

Para la prueba de las 24 horas en pista, varios altavoces alrededor de la misma, repetían la música, elegida por él y por Adrián (el mayor de sus cuatro hijos y el *“culpable”* de que estuviera en esta disciplina), con la que entrenó en las semanas previas a la carrera.

Lo ayuda a sentirse bien, *“a ver todo claro, distinto”*, y lo acompaña cuando se siente *“suspendido en el aire, y como si me viera correr desde afuera”*.

Y para argumentar normalidad (o para confirmar la locura), comenta que al día siguiente fue a trabajar, como siempre.

Tras la *prueba de 36 horas* y después de competir en el Sparthatlon, piensa seguir en esto y ya está en su mente entrenar para la *prueba de las 48 horas*, la prueba de los *Tres días* y si todo va bien, como hasta ahora, para *las Mil Millas*.

¿Por qué? ¿Para qué?...

“Cuando corro hago uso de mi libertad”, dice.

Era por eso.

Oscar Finkelstein

COMENTARIO FINAL SOBRE LAS 24 HORAS

Creo que lo anteriormente escrito sobre estas primeras 24 horas en Pista, son muy elocuentes y sentidas.

Las apreciaciones vertidas por las personas que firman sus notas, hablan por sí solas. He tratado de compartir las notas más significativas donde se puede apreciar las distintas sensaciones vividas por sus protagonistas.

Me gustaría completar estas notas haciendo algunas reflexiones sobre la prueba.

Debo decir que fue algo fantástico y maravilloso poder finalizar la misma. La emoción y el sentimiento que tenía cuando llegó ese momento, era indescriptible, ver mi familia, los amigos, los compañeros, en fin ver a la gente reunida alrededor de la pista, aplaudiendo, gritando, alentando, fue algo muy emocionante y que quedaron grabadas en mis retinas, ver a las personas mayores y no tanto, como lagrimeaban de la emoción, hizo que me sintiera muy bien, pero por sobre todo, me encantó ver a los padres con sus hijos pequeños, y no tanto, que se acercaban a saludarme y abrazarme, para demostrarme toda su estima.

Pero no fue solo eso, mis sensaciones, sobre todo cuando ya había pasado las primeras 6 horas de carrera, y comenzaba a anochecer, fueron únicas.

Cuando el sol se ocultaba, sentí como que alguien se estaba despidiendo por unas horas, y así fue, cuando vino el amanecer, y volví a sentir sobre mi cuerpo el abrigo del sol.

En la noche, el frío se hacía sentir, pero ese cielo estrellado y una luna llena increíble, que me acompañaron permanentemente, hicieron que mi alma y mi espíritu volaran hacia ellos a compartir mi experiencia, mientras pensaba en mis seres queridos, los amigos y circunstancias felices de mi vida. Dios estaba conmigo, y fue una experiencia única.

LOS AMIGOS... INVISIBLES

También en las primeras horas de carrera, comencé a recibir la visita de unos amigos que son inseparables cuando realizo este tipo de pruebas, siempre me acompañan, y nunca me abandonan, como recordándome que ellos están allí para ayudarme a finalizar.

No llegan todos a la vez, lo hacen en forma separada, pero cuando están todos juntos, hacen una fuerza..., que no se imaginan, son pocos pero forman la hinchada más grande que tengo en mis competencias.

Quiero que los conozcan, pero antes de presentárselos, me permito pedirles que no los juzguen mal, que los entiendan, y sepan perdonarles el fanatismo que sienten por la actividad que realizo y por ser mis más grandes admiradores.

Pero saben algo...? Desde que nos conocimos, (de esto hace ya algún tiempo) conformamos una muy buena amistad, llegamos a entendernos tan pero tan bien, que con un pensamiento, nos ponemos de acuerdo enseguida sobre lo que queremos o necesitamos durante las competencias.

Es tan importante la presencia de estos amigos, que debo decirles que más de una vez gracias a ellos pude finalizar mis competencias en las mejores condiciones.

Por otra parte están siempre presentes, en la soledad de una ruta, o en las noches cuando compito en pruebas que duran varios días, y ya no queda nadie para acompañarme, están ellos para hacerme sentir que no estoy solo, para recordarme por que y para que estoy allí en ese lugar haciendo lo que más me gusta: **CORRER.**

Los voy a presentar por su nombre de pila, directamente para que no haya confusiones y trataré de explicarles, la función que tiene cada uno durante mis pruebas.

Como digo anteriormente son mi hinchada, yo soy su atleta favorito, y por estar conmigo en forma permanente, sin fallar nunca, son también mis amigos del alma.

Ellos son la sed, el dolor, el hambre, el cansancio, el sueño y las ampollas.

MI AMIGA... LA SED

La sed, es la primera amistad que se me acerca, prácticamente inicia las distintas competencias conmigo. Es más, generalmente se hace presente antes de iniciar las distintas pruebas y me obliga a hidratarme constantemente.

En realidad está allí para hacerme saber que debo beber en forma permanente, (le hago tanto caso, que aunque no esté compitiendo, bebo en forma diaria entre 5 y 6 litros de agua)

Durante mis pruebas, no siempre los puestos de agua están cada tres o cinco kilómetros, por lo que muchas veces tuve que tomar agua de los charcos que se encuentran al costado del camino, o de alguna vertiente que baja de alguna montaña; pero debo confesar que en varias oportunidades tuve que recurrir a algo extremo como es escurrir mi gorra o mi remera y saborear esas gotas saladas de mi propia transpiración o beber mi propia orina.

Todos estos amigos son importantes, pero considero que la sed está por encima de los otros, yo sé que nunca debo descuidarla y de esa forma tengo asegurado un buen funcionamiento de mi cuerpo... y de mi mente.

Como se ve, no siempre es agua lo que bebo, por lo que en algunas oportunidades, gratifico a esta amiga con alguna bebida refrescante o algún preparado especial tipo Isostar o Gatorade, pero el premio mayor que siempre está, algunas horas después de finalizar una prueba y en el momento de la recuperación mientras cenó o almuerzo con un abundante plato de pastas, es una buena y helada botella de cerveza.

La sed siente y sabe, que nunca reniego de ella y que por el contrario, es tratada por mí con mucha consideración, creo entonces que justamente por eso ella se siente tan a gusto conmigo.

Considero que por ese buen trato y la buena comunicación que existe entre nosotros, pasó a formar parte del grupo inseparable que siempre me acompaña a todos los lugares donde voy a competir, y me ayuda a finalizar mis pruebas en las mejores condiciones.

MI AMIGO... EL DOLOR

Los que corremos, hablamos mucho sobre el dolor, algunos decimos que es grande, fuerte, agudo, insoportable, feo, terrible, y lo ubicamos en distintas partes del cuerpo.

Generalmente cuando el dolor aparece, es el pretexto para muchos corredores de abandonar la competencia, y echarle la culpa a él.

Les cuento algo... Cuando conocí al dolor, realmente no me gustó mucho; pensé todo lo que menciono anteriormente, pero tuve la suerte de poder ver un poco más allá y me hizo dar cuenta que eso grande, fuerte, agudo, insoportable, feo, terrible, era en definitiva como ese monstruo que nos da miedo al verlo, pero cuando poco a poco nos acercamos a él, notamos que lo que pretende es sentir una caricia, una palabra de amor y hacernos ver que no es tan malo como lo imaginamos y que en definitiva es como un niño travieso que le gusta jugar a las escondidas y para eso tiene todo nuestro cuerpo para hacerlo.

Pero también como todo niño travieso, hay momentos en que se pone un poco fastidioso y es necesario ponerlo en su lugar y tratar de que se quede un poco tranquilo.

Me di cuenta que en su juego, había un lugar donde nunca se escondía, ese lugar era LA MENTE, y me pregunté porque no lo hacía.

Llegué a la conclusión que no lo hacía porque sabía que allí no podía jugar, era un lugar donde había alguien tan poderoso como él, y lo respetaba, mas no le tenía miedo, porque sus fuerzas eran muy parecidas y siempre estaban en una lucha permanente por tener el control del individuo.

Analiqué toda esta situación, y concluí que para poder realizar mi actividad de correr sin problemas, debía estar en armonía total CUERPO Y MENTE, por lo que para evitar el conflicto y ver quien era superior, se decidió que se iba dejar jugar al DOLOR, en el momento que quisiera y por todos los lugares del cuerpo que deseara, pero cuando comenzara a ponerse demasiado fastidioso, iba a recibir un llamado de atención de LA MENTE para que volviera a su cauce normal y de esa forma poder convivir sin problemas.

A partir de ese convenio de convivencia, el dolor se fue transformando poco a poco en un gran y necesario amigo, ya que cada vez que aparecía en mis distintas competencias, estas apariciones eran un llamado de atención para que yo tomara las precauciones necesarias, y no llegar a lesionarme además de aprender a convivir con los dolores, hasta el final de cada prueba.

Esta convivencia hizo que cambiara mi forma de pensar respecto al dolor y lo incorporo a mi equipo de amigos permanentes, teniendo en cuenta que me demostró que su presencia es importante y de gran ayuda.

Así el dolor comienza a acompañarme a partir de las cinco o seis horas de iniciada cada competencia, él va apareciendo lentamente, en forma casi imperceptible y se instala en un lugar privilegiado para no perderse detalle de la prueba en la que estoy participando, sabe que no está solo por lo que les mencioné anteriormente, pero además está su amiga la sed, quien ya está desde hace tiempo instalada también en un lugar de privilegio, acompañándome, haciéndome sentir que ya no estoy solo, aunque esté corriendo por una larga y oscura ruta en la soledad de la noche.

Y siempre es bueno saber que no se está solo, sobre todo en estas circunstancias.

A pesar de lo que puedan pensar quienes están leyendo esto, no es una carga llevarlos sobre mis hombros en una mochila imaginaria y tenerlos como referentes en forma permanente ya que están allí para ayudarme y no, como se pueda pensar, para hacerme daño..., al fin y al cabo son una parte importante de mi, son parte del grupo que forman mis inseparables amigos; y los amigos siempre tratan y hacen todo lo posible para que uno se sienta bien..., o no?

MI AMIGO... EL HAMBRE

Le toca el turno al amigo más apetitoso de todos, el hambre.

Está allí, y a veces me lo imagino profundamente dormido, pero también lo pienso compartiendo con los otros amigos los pormenores de la competencia.

Se hace notar a partir de las tres o cuatro horas de competencia, y realmente es muy fácil de conformar, porque acepta todo, absolutamente todo lo que le voy dando ya que es algo conocido por él, teniendo en cuenta que en mis entrenamientos también pruebo lo que debo ingerir durante las competencias.

Es un goloso del dulce de membrillo, las pasas de uvas, bananas, manzanas, y naranjas, pero realmente se gratifica mucho cuando recibe una buena taza de caldo caliente en una fría y lluviosa noche, corriendo por rutas Griegas o un abundante plato de pastas, con aceite de oliva, en el kilómetro 50, la mitad de la etapa de una Ultra en la Republica Checa, o con un sabroso desayuno de Café, leche, miel y Nestún, en un hermoso amanecer al pie de las montañas en la ruta Cristo Redentor (Mendoza) con destino a Buenos Aires.

Es un amigo que se adapta a las circunstancias gastronómicas, con mucha facilidad, teniendo en cuenta que son distintos los países donde voy a competir y por lo tanto las comidas también son distintas, y no siempre consigo ingerir lo que estoy acostumbrado.

Por otra parte, sé que debo tratarlo con mucha delicadeza y ser solidario, ya que depende de él que el hígado tenga un buen funcionamiento y permitir así que todos los demás órganos estén bien.

Generalmente, programo las ingestas importantes para que este amigo se encuentre en plenitud, pero acepta lo que le doy sin ningún problema y aunque a veces no lo siento, se que está allí, junto a los demás alentándome, ayudando y poniendo todo de si para que pueda finalizar mi prueba con éxito.

Es muy solidario, y cumple su rol dentro del equipo, consagrándose como un amigo muy importante, motivo por el cual, también él me acompaña permanentemente en esa mochila imaginaria que llevo permanentemente.

MI AMIGO... EL CANSANCIO

Comienza a trabajar a partir de las seis o siete horas de iniciada cada prueba, hasta tanto, está también en su lugar de privilegio disfrutando de la misma, pero sabe que a partir de ese tiempo, tiene que comenzar a trabajar junto a los demás amigos, es muy tierno y empieza a trabajar en forma muy suave, pero una vez que hace acto de presencia, se instala definitivamente y no deja de trabajar hasta que finaliza la prueba; tanto lo conozco que me atrevo a decir que el cansancio... “es incansable”.

Es también, como todos los demás, muy importante para mí, porque me va marcando cuando debo mantener mi ritmo de carrera..., aminorar la marcha..., o caminar e incluso cuando debo parar.

Lo tengo muy en cuenta, porque de él depende que los otros integrantes del “equipo” trabajen en buena forma y puedan cumplir su rol. Debo tener en cuenta que el cansancio, es también un amigo al que debo gratificar, como a todos los demás.

Pero en este caso, a diferencia de los otros es mucho más sencillo complacerlo, ya que con solo seguir sus instrucciones el se pone bien, porque sabe que le hago caso en todo lo que me manifiesta y en lugar de ponerme a pelear o discutir con él, como soy conciente de su sabiduría, simplemente le hago caso y el me va guiando por el buen camino (no deben olvidar que es mi amigo, y como tal, solo quiere lo mejor para mi)

Como los demás, necesito que me acompañe, sé que es muy importante en mi rendimiento y por eso también está inscripto en forma permanente como integrante imprescindible de mi equipo.

MI AMIGO... EL SUEÑO

El más perezoso de mis amigos, es el sueño.

Esa misma pereza que tiene, hace que cuando le toca trabajar, lo quiere hacer durmiendo..., se imaginan?

Lo comparo con el niño que permanentemente está pidiendo una golosina y la madre no se la compra. Entonces el niño, comienza a insistir en su pedido, hasta lograr lo solicitado. Así es el sueño.

Comienza poco a poco. En mi caso después de 14 o 16 horas de prueba, pide lo suyo e insiste, y a medida que va pasando el tiempo y no logra su cometido, le pide ayuda a su gran amigo, “el cansancio” y juntos forman un buen equipo, se los puedo asegurar...

Por mi parte y ante tanta insistencia, recurro a otro amigo “la mente” y entonces les propongo realizar alguna actividad al sueño y el cansancio, en la cual también participe la mente y de esta forma pasar el tiempo de la mejor forma.

La actividad es cualquiera que se ocurra en el momento, no importa cual, lo importante es jugar a algo, hasta que finalice el viaje que hemos emprendido.

El sueño generalmente accede a jugar, pero haciendo valer su condición de que en determinado tiempo, la actividad se termine ya que el debe hacer lo suyo, o sea dormir, y yo acepto su condición. Sé que no puedo estar sin dormir más de 48 horas, ese es mi tiempo límite y el sueño lo sabe.

Comienza entonces algo maravilloso, que solo lo puedo realizar cuando el sueño se decide a acompañarme. La actividad preferida por el sueño es compartir y escuchar historias, cuentos, comentarios, recuerdos, algunos mágicos y otros pueriles, hasta que llega el momento de ir a descansar.

Esa es la simple forma en que conformo al sueño, así como la madre lo hace con el niño al comprarle sus golosinas.

Es un amigo muy importante, porque realmente es quien me marca el límite.

MIS AMIGAS... LAS AMPOLLAS

Son primas hermanas del dolor, pero son más independientes y están a la vista, la ventaja es que además de sentir las, muy al contrario de los otros amigos, a las ampollas..., puedo verlas. Eso las hace distintas, porque las puedo conformar en cualquier momento.

Generalmente se hacen presentes cuando hace mucho calor, y el asfalto tiene una temperatura demasiado elevada, o cuando el calzado comienza a mojarse, ya sea por efectos de haber pisado un charco de agua, por la lluvia o por la transpiración.

Son las amigas que más fácil se conforman, ya que con solo quitarles el líquido que almacenan, hacen que el dolor desaparezca como por arte de magia.

Pero a pesar de eso, no es fácil ponerlas bien, porque para poder hacerlo, es necesario parar, quitarse el calzado, las medias y con algún elemento punzante, darles una caricia y hacer que el líquido desaparezca, y esto no es fácil de hacer ya que se estaría perdiendo el ritmo que uno puede llevar, además de tiempo.

En lo personal hago lo siguiente: cuando estas amigas aparecen, bajo un poco el ritmo de mi carrera, y comienzo a pisar de determinada forma para que pueda ir raspando a esa ampolla y que la misma se rompa sola y expulse el líquido que tanto dolor produce, de esta manera no pierdo tiempo en parar, y mi amiga, la ampolla me agradece permitiéndome finalizar mis pruebas sin ningún tipo de problemas, a sabiendas que una vez finalizada la prueba, van a ser curadas como realmente se merecen.

Se podría decir que allí están, y les doy la especial atención que se merecen, ya que se de mucha gente que por recibir la visita de las ampollas, han abandonado su prueba, porque no las podían soportar.

Como vieron, no es ese mi caso.

Como dije al principio de este capítulo, quise hacer la presentación de estos amigos invisibles, para que los conozcan más profundamente y realmente no los juzguen mal.

Se habrán dado cuenta que, tratándolos con cariño, ellos van a tratar de no interferir en la actividad. Es importante que todos aquellos que corremos, nos demos cuenta que estos son amigos verdaderos, y que nunca dejan de acompañarnos.

Espero que esta breve descripción que les hice de ellos sea de utilidad, y de aquí en más los incorporen al equipo de cada uno.

Tal vez al principio no les resulten del todo cómodos, pero a medida que va pasando el tiempo, se darán cuenta que realmente son necesarios y se harán inseparables.

Casi me atrevo a asegurar que después de leer mi relato y de incorporar a estos amigos invisibles que les he presentado, hasta mejorarán sus marcas, cualquiera que sea la distancia que corran.

Ténganlos en cuenta, respétenlos, gratifiquenlos, y déjenlos hacer su trabajo, créanme, ellos saben lo que están haciendo.

Lo más importante es que ustedes los entiendan, comprendan y escuchen; recuerden que son amigos, y los amigos siempre quieren lo mejor para uno.

Es así de simple.

SEGUNDA

PARTE

LAS PRIMERAS 36 HORAS EN PISTA EN ARGENTINA

El entrenamiento

Increíblemente había logrado el objetivo de las 24 horas en pista, y la preparación hacia el Sparthatlon en Grecia, estaba bien encaminada.

Con mi equipo médico, estábamos contentos, ya que la experiencia anterior había sido positiva. Nos quedaba ahora mejorar lo que estábamos haciendo para lograr finalizar las 36 horas en Pista, y completar los 250 kilómetros.

Estaba totalmente motivado, y definitivamente sentía que íbamos en el camino correcto para llegar a la ansiada meta, al premio final de correr en Grecia.

Fue mucho más fácil conseguir el apoyo material ya que era un poco más conocido en el ambiente del atletismo, y algunas empresas podían sacar rédito de ello siendo los costos de la prueba absorbidos por ellos. La parte médica estuvo permanentemente conmigo y lo completábamos con un riguroso entrenamiento haciendo fondo en la pista del club y en la cinta de correr.

Dos veces por semana realizaba mi kilometraje en la Pista, era un entrenamiento a ritmo (5:30 a 5:50 el kilómetro) y completaba los 40 kms. por día, distribuidos en dos turnos.

Tres veces por semana sumaba 25 kms. por día, en la cinta de correr, también a dos turnos (5:30 a 6:00 el kilómetro).

Los dos días restantes, generalmente sábado y domingo, salía a trotar libremente por la calle y hacía en un solo turno 50 kms. diarios o en su defecto unía los 75 kms. con Luján solo uno de los dos días. Cuando esto ocurría al día siguiente solo hacía de 10 a 15 kms. a ritmo muy lento.

Durante tres meses, previos a la competencia llegué a sumar de 250 a 270 kms. semanales. Entrenaba los 7 días de la semana, y esa fue mi rutina de entrenamiento que me llevó a tener éxito en mis competencias.

Luego, y hasta la actualidad, mantuve mis entrenamientos diarios los siete días de la semana. Mis descansos son totalmente activos, y lo complemento generalmente con una buena sesión de masajes, una buena dieta, como de todo, absolutamente de todo (a excepción lo que conocemos como comida basura o chatarra, Ej. ; hamburguesas, fritos, grasas.

Bebo diariamente de 6 a 8 litros de agua.

Los medicamentos que ingería y que los mantengo actualmente son: Redoxón, Total Magnesiano Sport, y de vez en cuando alguna Cafiaspirina. Todo esto era complementado con sesiones semanales de yoga.

Seguramente algunos de los que están leyendo esto, se estarán tomando la cabeza y/o pensando, vaya a saber que..., pero esa fue mi rutina.

No digo que esa sea la mejor y la que hay que hacer, pero tal vez muchos entrenadores la consideren inapropiada, tal vez algunos le agregarían o quitarían algo, y algunos médicos también con las vitaminas, pero créanme..., en esto de la "Ultra", no hay mejor entrenador que uno mismo.

Poco a poco nos íbamos acercando a la fecha de la prueba, 4 y 5 de Marzo.

La idea era hacerla en esa fecha, ya que en ese mismo año, pero el 26 y 27 de Septiembre era la prueba de Grecia y tendríamos mas de cinco meses para ponernos en un nivel del 80 al 90 % de entrenamiento, y así durante la prueba llegar a estar 100% del estado físico y mental.

Por mi parte la prueba de 36 horas en pista, ya la había corrido..., en mi mente.

Aunque esto suene un poco loco, en lo personal ya había corrido estas 36 horas en la Pista, mi mente había recorrido cada uno de los 400 metros que tiene la Pista de Atletismo, y dado infinidad de vueltas a la misma, sumando y sumando kilómetros había finalizado bien, sin ningún tipo de problemas, y me sentía totalmente motivado.

En algún momento se lo mencioné a algunas personas, pero no lograron entender como era posible que yo les diga que ya había corrido y finalizado bien la prueba, es más, algunos hasta pensaron que el hecho de correr las distancias que estaba haciendo, me había afectado psicológicamente y hasta llegaron a insinuarme si no tendría que pensar en lo que estaba haciendo ya que consideraban que estaba loco o algo así. Desde ese momento y para evitar malos entendidos o discusiones en el futuro, opté por no comentar sobre mis experiencias a todo el mundo y mantener mis comentarios solamente con los mas allegados.

La prueba

Viernes 6 de Abril de 1990.

22 horas de una noche húmeda, un cielo hermosamente estrellado, y una bella luna que me miraba sonriente.

Mientras iba caminando por la Pista hacia la línea de largada, (la marca de los 100 metros, donde estaba la carpa de los Jueces de la Federación Atlética, que iban a controlar la prueba) a mí alrededor se había congregado una gran cantidad de gente, sentía el murmullo y la música que me iba a acompañar durante las 36 horas, pero mi mente estaba en blanco, me sentía como si estuviera en otra dimensión, en otro lado; mí cuerpo estaba allí preparado para la gran aventura, junto con mi mente y mi espíritu, pero la sensación era extraña.

Respondía a los saludos en forma automática, y en un momento me di cuenta que estaba hablando solo, bueno, yo creía que lo estaba haciendo, en realidad estaba saludando a mi amiga la Pista, que era quien me iba a acompañar durante toda la prueba, junto con los otros amigos que mencioné en ocasión de las 24 horas.

No hay mucho mas que decir sobre la prueba en si, ya que casi se repitieron las mismas experiencias que las anteriores 24 horas, si debo mencionar que en este caso, se agregó un nuevo integrante al equipo que siempre me acompañaba, era la lluvia.

La prueba había comenzado muy bien y me sentía muy tranquilo corriendo en la pista, los chequeos se iban realizando con total tranquilidad y solo debía seguir corriendo para completar las 36 horas deseadas.

La noche del sábado la había pasado bien y la mañana amaneció un poco nublada, sentía la humedad que flotaba en el ambiente y hacia el mediodía el cielo comenzó a poblarse de oscuras nubes que hacían presagiar una tormenta.

Esto había sido motivo de comentarios por parte de mi equipo y estaba la duda de que iba a pasar si comenzaba a llover, ya que la pista era de polvo y generalmente se inundaba. Alrededor de las 3 de la tarde el cielo se oscureció totalmente y comenzó a soplar un fuerte viento presagiando una tormenta.

El equipo me comentó que los jueces de la Federación Metropolitana de Atletismo, habían dicho que si comenzaba a llover, la decisión de parar la

prueba iba a ser exclusivamente mía; cuando me transmitieron ese comentario debo reconocer que me puse un poco nervioso, pero fue solo por algunos momentos, yo no iba a dejar de correr aunque se viniera el mundo abajo y entendía que si la pista se inundaba, bueno..., no iba a ser la primera vez que corría bajo la lluvia y en condiciones muy parecidas.

A las 3,30 de la tarde la lluvia comenzó a caer en forma despiadada y tomé la decisión de seguir corriendo bajo la lluvia y tratando de que no se formara mucha huella en la pista, ya que podría torcerme y lesionarme. Al principio corrí con un poco de temor ya que el agua inundaba la pista y no quería resbalar y caer, poco a poco fui tomando confianza y pude continuar con mi prueba.

La lluvia duró hasta pasadas las 8 de la noche, y al parar de llover y bajar la temperatura me sentía con mucho frío, pero la buena atención de mi equipo, hizo que me recuperara muy bien durante las paradas que realizaba.

Además la gente que se iba juntando me alentaba de una manera increíble, y me sentía muy bien, ya que a partir de la medianoche, fue llegando cada vez más y sentía como que se iban turnando para acompañarme en las horas que me quedaban.

Así pasó la noche y poco a poco me iba acercando a la meta deseada de las 36 horas.

El amanecer se fue presentando hermoso y el sol salía para recibirme y saludarme, por mi parte estaba contento y ansioso por terminar mi prueba, sentía una fuerza invisible que me empujaba y me hacía correr con soltura y cada vez más, el aliento de los amigos me daba las fuerzas necesarias para seguir.

Mi familia estaba también alentándome a cada paso y Adrián, mi hijo mayor iba poniendo la música que me gustaba para seguir dándome alegría, mientras Mariela y Fernando iban de un lado a otro de la pista de la mano de Adriana, mi esposa quien tenía en sus brazos a Daniela, y a pesar de estar concentrado en mi carrera, no podía dejar de verlos y mirarlos cada vez que pasaba al lado de ellos, quienes en forma incansable me aplaudían y alentaban a cada momento. Les puedo asegurar que verlos a ellos me daba una fuerza interior tan grande, que estaba seguro de terminar bien mi prueba.

Me iba acercando al final, y la gente se metió dentro de la pista de atletismo, muy cerca de mí, ya que se había puesto una cuerda a partir del segundo andarivel, para poder tener los andariveles 1 y 2 sin obstáculos y correr sin problemas.

Sentía como cada uno de los presentes me alentaba permanentemente y traté de relajarme al máximo, pero no me fue posible, ya que toda la pista estaba cubierta de gente aplaudiendo y dándome fuerzas.

Me sentía fantástico...¡¡¡

Los jueces que fiscalizaban la prueba, se distribuyeron en la pista de manera que cuando se cumplieran las 36 horas ellos iban a marcar exactamente el lugar que yo estaba para medir la distancia recorrida.

Por los altoparlantes escuchaban los agradecimientos a todos los presentes por parte del locutor que iba nombrando a la mayoría de mis amigos presentes, ya faltaba poco..., tal vez 10 minutos o 10 horas...? no lo sabía..., corría disfrutando todo lo que estaba pasando a mi alrededor..., pensando en que estaba cumpliendo (una vez más) con lo que me había propuesto... detrás de mí iba un grupo de atletas portando una gran bandera Argentina.

En un determinado momento el Juez Sr. Cabanas, hizo sonar un disparo con balas de fogeo, indicando la finalización de la prueba...

Mi cuerpo se estremeció, bajé el ritmo que llevaba, levante los brazos con los puños apretados..., miré hacia el cielo y comencé a llorar..., me sentí feliz...

Había finalizado la prueba, recorriendo 275 kilómetros, en 36 horas.

Me abrazo con el Dr. Murano y con el Dr. Cabrera, mis médicos quienes me miran con alegría sin decirme nada, pues tampoco pueden, porque están llorando como lo estoy haciendo yo, beso a mi esposa y a mis hijos y a todos y cada uno de los presentes.

Que gran generosidad de la gente en hacerme sentir bien, en valorar lo que hice, los saludo y los miro sin hablar, son todas sonrisas y llantos de alegría..., y pienso en lo bien que me siento porque en esos interminables 10 o 20 minutos de saludos, abrazos, y besos me doy cuenta que mi corrida generó todo eso, y durante esos interminables minutos, puedo decir que también hice feliz a mucha gente..., gracias Dios..., gracias

RUMBO A GRECIA

Luego de finalizada esta prueba, se sucedieron una cantidad de acontecimientos muy lindos y gratificantes para mi carrera deportiva, que hicieron me sintiera muy bien.

La mente estaba puesta en la “exigente prueba en Grecia...” (se acuerdan?) y por lo tanto mi preparación para ir a competir en el Sparthatlon se iba intensificando cada vez más, a todo esto mi equipo de médicos también iba tomando debida nota de todo lo que hacíamos, ya que como dije en algún momento, no existía nada escrito sobre la Ultramaratón.

También tuve la posibilidad de que el Club Velez Sarsfield, me apoyara en todo lo que necesitaba para emprender mi viaje, por lo que lo única que debía hacer era muy simple..., entrenar..., entrenar..., y entrenar.

Así lo hice y con el apoyo de mucha gente y de muchos amigos, iba poco a poco acercándome a la fecha de partida hacia Grecia..., el lugar soñado y para lo que había trabajado enfocando mi mente para estar allí.

El tiempo pasaba rápidamente, y mientras tanto no dejaba de participar en las pruebas que se realizaban en Buenos Aires. Las mismas me servían para no saturarme solo con el entrenamiento que realizaba.

EL SPARTATHLON

- HISTORIA DE HERODOTO

Los Persas, habiendo sometido a Eretria, después de haber esperado unos pocos días, navegaron a Ática, forzando grandemente a los Atenienses con su aproximación, tenían pensado negociar con ellos como habían negociado con la gente de Eretria.

Esta negociación la querían hacer, porque sabían que no había lugar en toda Ática, tan conveniente para sus caballos que la llanura de Maratón y ello estaba además, muy cerca de Eretria, entonces Hipias, el hijo de Pisistratus los condujo hasta allí.

Este pensamiento y la idea de una posible negociación, llegó a oídos de los Atenienses y la rechazaron de lleno, pues no estaban dispuestos a negociar, fue así que pensando que los Persas iban a insistir en lo antedicho, los Atenienses llevaron sus tropas a Maratón y allí permanecieron a la defensiva, teniendo al mando a diez generales de los cuales uno de ellos era Melquíades...

..., y primero, antes de dejar la Ciudad, los generales enviaron a Sparta a un heraldo llamado Pheidippides, quien era por nacimiento Ateniense y por profesión y práctica un corredor entrenado.

Este hombre, de acuerdo con el relato que hizo a los Atenienses a su retorno, les dijo que:

“... cuando estaba cerca del Monte Partenón, por encima de Tegea, se encontró con el Dios Pan, quien lo llamó por su nombre y le pidió que le preguntara a los Atenienses..., porque lo descuidaron tan enteramente, cuando él había sido amable con ellos y los había ayudado en el pasado y además lo volvería a hacer de nuevo en tiempos por venir...

...y los Atenienses, creyendo enteramente en la verdad de este informe, tan pronto como sus asuntos estuvieron otra vez en orden, construyeron un Templo en honor al Dios Pan, bajo la Acrópolis y en retorno por el mensaje recibido, establecieron en su honor sacrificios anuales y una carrera de antorchas.”

En la ocasión de la cual hablamos, cuando Pheidipides fue enviado por los generales Atenienses y de acuerdo con su propio relato, vio al Dios Pan en su viaje, alcanzó Sparta al día siguiente después de haber abandonado la Ciudad de Atenas, a su arribo fue delante de los Legisladores Espartanos y les dijo:

“Hombres de Macedonia, los Atenienses les ruegan apurarse para ayudarles y no permitir que el Estado que es el más antiguo de toda Grecia sea esclavizado por los bárbaros, Eretria, fijense ya está cautiva y Grecia debilitada por la pérdida vil de esta ciudad...”

Así entregó Pheidippides el mensaje que le habían encomendado.

Y los Espartanos deseaban ayudar a los Atenienses, pero no pudieron darles ninguna ayuda, pues no podían ni querían romper con su ley ya establecida. Era entonces el 9º día de la 1º década y ellos no podían salir de Esparta el día 9º cuando la luna aún no había alcanzado la plenitud. Por lo que ellos debían esperar que la luna fuese llena...

Texto tomado del libro “Herodoto, historia de Grecia”

- **ORIGEN DEL SPARTATHLON**

En el año 490 AC. un corredor pedestre y de profesión militar, llamado Filípides, fue enviado de Atenas a Sparta, una distancia de aproximadamente 250 kilómetros, para buscar ayuda de los Espartanos y así combatir a los Persas.

Heródoto, escribió unos 50 años después de la batalla, que Filipides llegó a Sparta..., “al día siguiente después de dejar Atenas...”, y transmitió el mensaje confiado al Rey de Esparta (Leónidas).

En 1982, un equipo de atletas británicos, conducidos por John Foden, quien además era Coronel de la Fuerza Aérea Británica y experto en Historia Griega, luego de completar sus estudios sobre los textos de Herodoto , se propuso emular la hazaña de Filipides y fue a Grecia para investigar una ruta que ellos creían que Filipides, tomó en el año 490 AC.

Las teorías de John Foden, fueron estudiadas y tres personas del equipo, John Scholten, Joseph McCarthy y el mismo Foden, completaron la corrida experimental en 34, 39 y 36 horas respectivamente. El coordinador del proyecto en Grecia fue Mike Callagham.

El Time de Londres, quien en su oportunidad tenía dudas al igual que muchos estudiosos conectados con la identidad del corredor y la ruta que debió haber tomado, informaron en su encabezamiento “RAF (Real Fuerza Aérea) reivindica a Herodoto.”

The Economist de Londres, también reconoció este éxito diciendo que...”Herodoto tenía razón...”. También informes de la corrida experimental a Sparta de 1982, aparecieron publicadas en la prensa de Grecia y en el extranjero.

Mike Callagham reconoció que la ruta no solo era un significativo desafío para corredores de Ultramaratón, sino que creaba una única oportunidad para la continuación de antiguos ideales atléticos fundado en un real evento de la antigüedad, por lo que se propuso consecuentemente una carrera.

Hubo una inmediata y positiva respuesta proveniente de corredores de elite de Ultramaratón de todo el mundo, y fue así que siguiendo con lo pensado en su momento, el Spartathlon '83, se organizó por quienes habían prestado apoyo al proyecto de John Foden, junto con la Federación Helénica Amateur, quien le dio carácter oficial a la prueba.

Esta primera edición del Spartathlon '83, se realizó entre el viernes 30.09.83 y el sábado 01.10.83 y fue ganado por un Atleta Griego, llamado Yannis Kouros, con un tiempo de 21 horas, 53 minutos y 42 segundos. Por haber triunfado en esta prueba, además de haber logrado una marca excepcional, Kouros mantuvo la tradición griega, fijada por Spiridon quien ganó la primer prueba de Maratón que se realizó en Atenas en las Olimpíadas de 1896.

En el año 1984, la dedicación de Griegos y extranjeros al proyecto del Spartathlón, llevó a que se fundara la Asociación Internacional del Spartathlón, y a partir de allí esta prueba se realiza anualmente con singular éxito.

La prueba exige a los corredores que cumplan el trayecto en menos de 36 horas.

A lo largo del camino, las tabernas de los pueblos permanecen cocinando toda la noche, las poblaciones enteras cooperan para atender cualquier necesidad de los esforzados corredores y la Ciudad entera de Sparta, espera ansiosa la llegada para celebrar una gran fiesta en honor de estos especiales atletas.

- **LA LLEGADA A GRECIA**

Eran las 17.30 horas del 23 de Septiembre, el avión de BRITISH AIRWAYS, procedente de LONDRES, se posaba lentamente en la pista y comenzó a recorrerla hasta detenerse totalmente.

Cuando se abrieron las puertas y bajé por las escalerillas del avión, sentí una emoción muy grande; había llegado a la tan soñada GRECIA, estaba en ATENAS, un lugar del que conocía sus bellezas solamente por comentarios, postales o fotos, y ahora tenía la oportunidad de conocerla personalmente, nadie me lo iba a contar.

Pero a la vez mi emoción era doble, porque además llegaba como deportista representando a mi país, ARGENTINA, a participar en la prueba del SPARTATHLON, la competencia atlética de Ultramaratón más importante del mundo, porque recuerda la gesta de FILIPIDES y además forma parte de la Historia Universal.

Esta prueba se realiza todos los años y en la misma participan los mejores atletas del mundo, partiendo desde ATENAS y finalizando en SPARTA, al pie de la estatua de LEONIDAS, al final de la Avenida PALEOLOGOU, en esa localidad, recorriendo 250 kilómetros por rutas y caminos de la legendaria GRECIA.

Al salir del Aeropuerto, luego de cumplir con los requisitos de Aduana, fui ubicado por los organizadores del evento, que me estaban esperando (como lo hacían con todos los atletas extranjeros) en la VILLA OLIMPICA del Estadio que lleva el mismo nombre y que se encuentra ubicado en la zona de KALOGREZA, camino a KIFISSIA.

Allí empecé a sentir el cariño y el respeto con que se me iba a tratar de ahí en más, por la Señora MARIANNA VEREMIS, quien tenía a su cargo recibir a los participantes de la prueba, y que desde el primer momento me hizo sentir como en casa, pero en la medida que pasó el tiempo, sentí que todas y cada una de las personas con las que iba a tratar, eran de la misma forma:

respetuosos, sencillos, simples y siempre dispuestos a solucionar cualquier problema que se presentara; actitud que no me sorprendió ni extrañó, ya que en BUENOS AIRES, sentí el mismo afecto y buena predisposición, cada vez que solicitaba alguna información a mi amigo ELEFTHERIOS KOUVARITAKIS, quien era el Vice – Cónsul de GRECIA en ARGENTINA y además era un corredor de Maratón.

Los días previos a la competencia, realmente no me fue posible visitar ni recorrer totalmente la ciudad de ATENAS (si lo hice después de finalizada la prueba) pero de lo que pude ver y sentir, además de la belleza del paisaje y sus monumentos históricos, rescato el cariño de la gente del pueblo griego.

- **EL INICIO DE LA PRUEBA**

De la prueba en sí, podría escribir mucho y estoy seguro que me faltaría espacio para poder contar todo en detalle. Si debo decir que fue algo extraordinario, muy emocionante, por todo el entorno previo, por la competencia misma y por la alegría del final.

Trataré de resumir estas emociones que comenzaron el día 28 de Septiembre cuando partimos del PANATHINAIKOS STADIUM, en ATENAS, a las 7 de la mañana con destino final SPARTA, éramos 99 atletas de distintos países del mundo, de los cuales solo 35 arribamos a la meta.

Todos y cada uno de nosotros estaba con sensaciones y motivaciones distintas, en mi caso sentía el orgullo de ser el primer argentino y además el primer sudamericano que participaba en la prueba del SPARTATHLON, pero también tenía la motivación de estar corriendo por lugares donde se cimentó la historia del mundo.

Como mencioné, partimos desde ATENAS, atravesamos la ciudad, bordeamos el puerto del PIREO y luego salimos a la Autopista, para llegar al primer puesto de control de la prueba en CORINTOS, a 82 kilómetros de ATENAS, durante el trayecto comenzó a llover en forma intensa lo que hizo aún más difícil la carrera.

Desde CORINTOS, seguimos corriendo hasta NEMEA, pasando por ASSOS, ya era de noche y el frío además de la lluvia se hacía sentir.

De NEMEA, la ruta nos llevaba hasta LYRKEIA, donde llegué aproximadamente a las 2 de la mañana del 29 de Septiembre, llevaba recorridos 154 kilómetros y hacía ya 19 horas que estaba corriendo.

Hasta allí, había sido una prueba muy dura, sobretodo por las constantes subidas y bajadas del camino montañoso. Las luces de las linternas que llevaba cada corredor para iluminar el camino y que fueron provistas por los organizadores, parecían ojos de gatos en la oscuridad, haciendo ver un paisaje nocturno diferente.

- **MI ENCUENTRO CON DIOS**

Mientras observaba lo anteriormente descrito y escuchaba y disfrutaba el silencio de la noche, pensaba también que ya había pasado más de la mitad de la carrera y que las subidas que iba dejando atrás eran lo más duro y difícil, pero todavía me aguardaba una sorpresa: me faltaba escalar el BEY'S LADDER, una cuesta empinada, muy riesgosa, con camino de cabras y guiado solamente por las cintas fosforescentes que indicaban el mismo y el haz de luz de mi linterna.

Me sentía exhausto, cansado y realmente creía que no podía más.

Comencé a ascender lenta y trabajosamente, delante de mí iban un atleta japonés y un francés; en algún momento el japonés se sentó y no quiso seguir más, traté de ayudarlo pero al mirar sus ojos me di cuenta que estaba llorando y no podía seguir más; lo dejé y seguí, mientras subía esa interminable pendiente le pedía a Dios que no me abandonara.

Comencé a pensar en Dios..., a pedirle que me ayude..., a sentirlo en forma intensa..., a rezar.

En algún instante, tuve la impresión de que mi oración había pasado por sí sola, por decirlo de alguna forma, de los labios a mi corazón.

Quiero decir que sentía, que mi corazón en sus pulsaciones, había comenzado a decir las palabras de mi oración en cada latido.

Dejé de rezar mis oraciones en voz alta.

Simplemente presté atención a lo que mi corazón decía.

Luego sentí algo así como una sensación de dulce dolor en mi corazón y una fuerza intensa de amor en mis pensamientos hacia Él.

Era como si lo estuviera viendo, me imaginaba a mí mismo, abrazado a Él, besándole las manos tiernamente, agradeciéndole con lagrimas de alegría, que hubiera permitido con su amor y su gracia hacia mí, lograr lo que me había propuesto.

Sentí luego que llegó a mi corazón un calor misericordioso que me invadió todo el pecho, y una sensación de paz me cubrió totalmente.

Así fue mi encuentro con Dios...

En Grecia, entre Nestaní y Tegea, en la cima del Monte Beys Lader, en una noche estrellada del mes de Septiembre, mientras corría el Sparthatlon uniendo Atenas con Sparta, cubriendo 250 kilómetros, y cuando pensaba que no podía seguir más y había pasado ya el límite de lo humano.

Cuando por fin llegué a la cima sentí una extraña sensación, como una paz interior, difícil de explicar; mi respiración se hizo cada vez más acompasada y había logrado mantenerme tranquilo, en mi mente con más fuerza, estaba la seguridad de que una vez finalizado el descenso de esa ladera y luego llegar a NESTANI, que estaba muy cerca, ya nada podría detenerme y lograría finalizar la competencia.

- **EL FINAL DE LA PRUEBA**

Eran aproximadamente las 6 de la mañana cuando llegué a NESTANI, llevaba recorridos 175 kilómetros y hacía ya 23 horas que estaba corriendo y de allí continúe rumbo a TEGEA, donde llegué cerca de las 10 de la mañana, en esa aldea, sentí una vez más el cariño emocionado de la gente del lugar que estaba en las calles alentándome a cada momento; también vi el llanto doloroso de otro corredor japonés que no pudo continuar y tuvo que abandonar la prueba, era el kilómetro 193.

Me cambié, comí algo y continué rumbo a SPARTA, pasando por MAGASAKI, y KLADA. Mi equipo de médicos, el Dr. Murano y el Dr. Cabrera me acompañaba y alentaba permanentemente, dándome las indicaciones y los cuidados necesarios para finalizar la prueba con éxito

- **LA LLEGADA A SPARTA**

Estoy en la entrada a la ciudad de SPARTA, son las 16,30 horas de la tarde del día sábado 29 de Septiembre.

Voy corriendo por la Avenida que pasa muy cerca del Templo de ARTEMISA rodeado de niños que me acompañan en bicicleta, estoy emocionado, a punto de lágrimas, siento en esos niños que va a mi lado, el cariño y el amor de mis hijos Adrián, Mariela, Fernando y Daniela que me acompañan permanentemente en mi corazón y mi mente durante todas las competencias en las cuales participo.

Sigo corriendo, totalmente distendido y feliz, trato de no desconcentrarme, sé que falta poco, doblo en la Avenida PALEOLOGOU, y veo la estatua de LEONIDAS que marca el final de la prueba, y ya no puedo contener las lágrimas, pues mi alegría es incontrolable.

La gente a mí alrededor aplaude, me saluda, se emociona y me alienta una vez más al grito de ARGENTINA..., ARGENTINA..., ya que me identifican porque voy corriendo con la bandera Argentina en mis manos, y sigo llorando emocionado, como un niño, la estatua de LEONIDAS, está allí, esperándome, las sensaciones que siento son incontables, pienso que en este instante, estoy culminando una prueba que comenzó hace mucho tiempo y que todo el esfuerzo que me llevó la preparación, bien valía la pena de hacerla..., estoy casi al pie de la estatua..., voy subiendo los escalones que me separan de ella,

para tocar su base y dar por finalizada la prueba..., la gente a mi alrededor es increíble como alientan, aplauden, se emociona (no solo conmigo, sino todos los corredores)..., pero que mas les puedo decir, si por mas que escriba y escriba, siempre me faltarían palabras para poder explicar todo lo que me está rodeando.

Llego al pie de la estatua y veo un grupo de tres niñas que están vestidas con la indumentaria tradicional de la época (vestido blanco largo), me apoyo en la base de la misma y de esa forma se certifica que llegué al final de la prueba, sigo llorando emocionado, mientras el Mayor de SPARTA, Mr. Matalás, coloca sobre mi cabeza una corona de laureles y olivos, y me saluda con un efusivo abrazo, me entrega una hermosa medalla por haber finalizado y una niña me da de beber agua en un recipiente en forma de plato, siguiendo la tradición histórica, al igual que lo hacían con los antiguos guerreros, que llegaban cansados de la batalla.

Sigo saludando y muy contento, me abrazo con todo el mundo, mientras viene a mi memoria, la partida de ATENAS, 35 horas atrás (ese fue el tiempo que demoré en recorrer los 250 kilómetros), y los rostros desconocidos pero bondadosos y llenos de amor que fui cruzando en el camino, como el de aquella señora, en una aldea entre NESTANI Y TEGEA, que se acercó a mí en un momento que me detuve a beber agua, me dio un beso y me regaló una flor; o como aquel grupo de niños y niñas que me esperaba a la salida de TEGEA y me regalaron una pequeña corona de laureles y algunos caramelos; o como la gente de la organización de la carrera que en cada puesto de abastecimiento que paraba me atendían y se preocupaban por mí como si fuera un amigo de años.

Muchos recuerdos más se atropellan en mi mente, mientras continúo disfrutando con mi equipo de médicos el sabor de la gloria por haber finalizado esta exigente y dura prueba del SPARTATHLON.

Estaba contento, mi mente retrocedió algunos años atrás, al hermoso recuerdo de un momento en que leía una nota en el periódico, un domingo después de entrenar, mientras estábamos desayunando junto a mi esposa Adriana, y que decía...

“EXIGENTE PRUEBA EN GRECIA...”

...Lo había logrado... me sentía feliz.

MENDOZA – BUENOS AIRES (1360 kilómetros)

- **Cristo Redentor – Pista de Gimnasia y Esgrima en Palermo**
En la frontera con Chile y llegada a Buenos Aires

Recorrido de la prueba

Las Cuevas	Uspallata
Uspallata	Mendoza
Mendoza	La Dormida
La Dormida	La Paz
La Paz	San Luis
San Luis	Mercedes
Mercedes	V. Mackenna
V. Mackenna	Rufino
Rufino	D. de Alvear
D. de Alvear	Vedia
Vedia	Junín
Junín	San Andrés de Giles
San A. de Giles	Luján
Luján	Buenos Aires

Domingo, 10 de Marzo de 1996. Allí estaba...

Voy corriendo por la Av. Juan B. Justo, pasando frente a Vélez Sarsfield, el club de mis amores y de mis inicios, con rumbo hacia Palermo.

Pista de Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires.

El final deseado.

¡¡ **Grande negro...!!**, me alentó alguien...,

Estaba finalizando una prueba maravillosa, fantástica... que la había iniciado el 25 de Febrero de 1997..., 1.360 kilómetros atrás..., allá al pie del Cristo

Redentor, en Mendoza (Argentina), donde los hombres marcaron una línea imaginaria, en el medio de la Cordillera de Los Andes, para dividir a dos países hermanos como lo son Chile y Argentina.

Allí estaba..., comenzando a correr por una cinta de asfalto interminable como es la Ruta Nacional N° 7 hasta la pista de Atletismo del club GEBA, en Palermo, Buenos Aires, (Argentina)..., pasando por distintas provincias, corriendo una media de 90 kilómetros diarios, y para lograr llegar en 15 días, tal cual lo había planeado, durante 2 años.

Todo iba bien...

Lo estaba logrando una vez más...

Estaba materializando, lo que en mi mente ya había hecho hacía dos años atrás, pero que como siempre, para muchos era imposible..., una locura...

¡ Qué bárbaro...! 1.360 kilómetros en 15 días...

!!! Grande, negro...!!! siento que me alientan

Faltaban todavía algunos kilómetros para llegar, los amigos que iban detrás de mí acompañándome, formaban un grupo alegre, pero silencioso, participando y disfrutando de lo que estábamos haciendo, respetando las reglas que habíamos establecido que eran de no hablar, durante los últimos kilómetros que me iban a acompañar.

Ellos debían estar conmigo hasta la subida del puente de Av. Juan B. Justo y de allí en más se irían en el autobús hasta la pista de GEBA a esperar mi llegada.

Allí estaba..., suelto..., relajado..., sintiendo mi respiración, acompasada..., lenta..., tranquila..., imaginaba mis pulsaciones en 110/130, como casi durante todo el trayecto..., y en un momento sentí que mis pies ya no pisaban el asfalto..., tuve la sensación de que mis piernas se convertían en alas..., que con su movimiento comenzaron a elevar mi cuerpo..., y mis manos acariciaban el viento, dándole forma a las nubes...

LOS PREPARATIVOS DE LA PRUEBA

Mi mente regresó al principio..., al inicio de todo..., ¡¡¡ 20 días atrás...!!!, cuando junto con mi equipo de apoyo, comenzamos el viaje desde Buenos Aires hacia Mendoza y dábamos inicio a esta aventura de correr 1.360 kilómetros..., prueba que me llevó realizarla desde que la comencé a pensar nada más y nada menos que dos años..., pero no nos apuremos ya llegaré a ese momento.

Debo hacer honor al equipo que me acompañó en esta oportunidad: Alberto y Don Juan, quienes se ocuparían de conducir la camioneta durante todo el trayecto y además solucionarían todos los problemas mecánicos que se pudieran presentar en la ruta..., dos personas fantásticas; junto a ellos otro gran amigo Jorge Rocha, quien se encargaría de toda la logística, de la comida y la indumentaria que utilizaría durante el trayecto; el cuarto integrante era mi “hermano” Jorge Basiricó, un magnífico atleta, mejor entrenador y por sobre todo..., excelente persona, el estaría encargado de coordinar que todo funcione bien..., y por último..., mis vitaminas..., mi energía..., mis ganas..., mi gran motivación..., todo lo que yo necesitaba para estar completo y pleno..., mi hija Mariela de 12 años, quien se encargaría con su presencia de lo más bonito de todo..., hacer que yo disfrute mi prueba.

En ella estaban representados mi esposa Adriana, mis hijos Daniela, Fernando y Adrián y mi querida Mafalda, mi madre.

Estaba estipulado que tanto Jorge Basiricó como Mariela, estarían conmigo hasta el sexto día de la prueba y luego se volverían a Buenos Aires, ya que Jorge tenía obligaciones que cumplir y Mariela debía comenzar el Colegio.

El viaje de ida en la camioneta, fue muy agradable y casi sin darnos cuenta luego de algunas horas llegamos a nuestro alojamiento en el Hotel Uspallata, en la localidad del mismo nombre, en la Provincia de Mendoza.

Nos acomodamos en las habitaciones y decidimos descansar después de saborear una rica cena, teníamos dos días para aclimatarnos ya que la idea era hacer poco a poco, una pequeña aclimatación a la altura antes de emprender la aventura.

Había decidido que la largada sería dos días después al pie de el monumento al Cristo Redentor que está a 1800 metros de altura, enclavado en la frontera

Chileno – Argentina, muy cerca del túnel del Cristo Redentor, en el inicio de la Ruta Nacional Numero 7.

Estos dos días de descanso que tuvimos fueron de mucha importancia ya que nos sirvió para que todo el equipo se compenetrara y comprometiera mucho más con el proyecto, ya que también albergaban algunas dudas sobre el éxito de la empresa.

LOS PATROCINADORES (una anécdota de tantas...)

Ellos por su parte recordaban lo que yo les contaba sobre todos los problemas que tuve para lograr conseguir algunos patrocinantes para realizar la prueba, ya que la mayoría de las Empresas no querían arriesgarse a invertir en lo que se necesitaba, por que tenían dudas en el final feliz de la travesía.

Es más, en algún momento intenté realizar esta prueba a beneficio de una Institución de Niños Discapacitados, que está en Villa Luro, para ser más preciso sobre la Av. Juan B. Justo, Institución a la cual me acerqué para ver sus necesidades, que realmente eran muchas, por lo que decidí contactar a algunas Empresas. Pero fue imposible lograrlo...

Aquí voy a desviarme solo por esta vez de mi relato, para contarles sobre esta experiencia del por que... fue imposible lograrlo.

Algunas de las necesidades de esta Institución pasaban por renovar los colchones de las camas de los internados (aproximadamente 20 colchones) y renovar la ropa de cama (20 juegos de sábanas, frazadas y fundas), 2 televisores para esparcimiento, y la renovación de los elementos de cocina (platos, vasos, cubiertos, cacerolas, etc.), como así también 10 sillas de ruedas y 10 pares de muletas.

Como se verá nada de otro mundo ya que si sacamos el costo, veremos que no es un monto que pueda asustar y realmente el esfuerzo bien valía lo que iba a solicitar a las Empresas.

Pues bien, poco a poco comencé a desilusionarme, ya que la mayoría de las Empresas no estaban ni siquiera dispuestas a colaborar parcialmente con lo solicitado, ya que “su Presupuesto” estaba agotado.

Pero no me desanimé y seguía hablando con gente y visitando Empresas, con el consiguiente desgaste que esto representa ya que tenía que soportar muchas veces que los “Encargados de Promoción” tuvieran disponible tiempo para atenderme, y en muchas ocasiones, debía realizar esperas de muchas horas hasta que lograba que me atendieran y explicarles mi proyecto.

No siempre era fácil que me escucharan.

Solo había logrado que dos Empresas colaboraran con los gastos de todo el equipo (una con el alojamiento y comida para todos nosotros y la otra con todo lo concerniente a la indumentaria y el calzado que iba a utilizar).

Mientras tanto seguía con mi proyecto de conseguir cubrir las necesidades de la Institución que había elegido..., hasta que logré dar con... la Empresa que estaba dispuesta a colaborar... Les cuento.

Después de varias entrevistas, recibí el llamado telefónico del Gerente de Marketing de la Empresa quien me invitaba a pasar por sus oficinas a efectos de firmar la correspondiente documentación para que “mi Institución”, recibiera todo lo solicitado.

Que alegría que sentía, estaba contento..., una vez más lo había logrado..., pero...,

Pero siempre hay un pero...,

Cuando llego a la entrevista me recibe la persona que iba a ver, una vez en su oficina y mientras saboreábamos un café, este señor me hablaba de “lo bueno que haya gente como Ud., que se preocupa por los demás” y que además me merecía hacer la prueba que tenía pensado “por el bien del deporte y para que mucha gente se contagie” y bla..., bla..., bla...,

Yo lo escuchaba y contestaba sus preguntas sobre la prueba, como lo iba a hacer, cuantos kilómetros por día, que comía, como entrenaba, etc., etc.,

Luego de un rato de charla, yo comienzo a agradecerle a la Empresa en su persona, el que hayan tenido la generosidad de colaborar con “mi Institución” a cambio de la publicidad que llevaría durante todo el trayecto y es allí que se produce el siguiente diálogo:

Para nosotros es un orgullo colaborar con un deportista como Ud., - me dice

Muchas gracias, también estoy muy contento de colaborar con Ustedes en la promoción de su Empresa con la publicidad que tendrán en la camioneta que me acompañara y en la indumentaria utilizaré durante todo el trayecto, además de que esta gente estará contenta con todo lo que recibirá..., - le contesto...

Me extiende unos papeles que dicen que a cambio de publicidad mientras dure la prueba, la Empresa colaborara con la Institución en otorgarle lo que había solicitado..., todo bien y me dispongo a firmar, mientras le comento...,

En realidad, - le digo - les estoy doblemente agradecido ya que están entregando prácticamente el doble de lo que les solicité (40 colchones, 40 juegos de cama, 4 televisores, etc. etc.) seguramente esta gente también estará doblemente contenta...,

Maidana...,- me dice con voz pausada, pero firme...,- en realidad ellos van a recibir lo que se solicito originalmente..., como entenderá..., no fue fácil lograr que se apruebe su pedido, por lo que hay que quedar bien con otra gente..., por eso es que se ha duplicado lo solicitado..., usted me entiende, no?, pero quédese tranquilo..., su gente recibirá lo que Ud., ha solicitado..., firme tranquilo su recepción que no habrá ningún problema...

No podía creer lo que estaba escuchando..., me quede en silencio un buen rato..., o unos segundos..., no sé..., comencé a decirle cosas, a putearlo, a acordarme de su madre y toda su familia..., pero por su tranquilidad ante mis palabras, parecía que estaba acostumbrado a esa situación, por que ni se movió de su silla..., le dije que lo iba a denunciar...,

Hágalo..., será su palabra contra la mía..., - me dijo.

Me levanté de mi silla como para comérmelo, pero ese segundo pensante que todos tenemos, me detuvo..., solo recuerdo que lo volví a putear, dí media vuelta y salí de su oficina dando un portazo.

Bajé por el ascensor, con la bronca contenida..., poco a poco me fui tranquilizando, salí a la calle y fui caminando por Coronel Díaz, al llegar al bar Tolón en la Av. Santa Fe entre a tomar un café y tratar de aclararme.

Allí, en ese momento decidí dejar la idea de hacer la prueba a beneficio de alguna Institución, ya que todo esto me hacían desviar mi energía, y mi intención era solamente realizar la prueba..., me hubiera gustado hacerlo a beneficio de..., pero como ya vieron no era fácil conseguir lo que uno se había propuesto.

Si me quedó la alegría de acercarme a “mi Institución” una vez finalizada la prueba, ya que con la ayuda de algunos amigos, pude comprar 1 televisor y algunos colchones y hacerles entrega de parte de lo que necesitaban. El resto, es algo que tengo pendiente para con esa gente.

Les comento que anécdotas de este tipo tengo para completar otro libro, por lo que si me extiendo demasiado en este escrito, creo que me saldría un volumen de muchísimas páginas, por eso me permito dejarlo para otra oportunidad.

EL COMIENZO DE LA AVENTURA

Como les decía anteriormente, mi equipo, cuando escuchaban las historias que les relato más arriba, también se iban dando cuenta de que no siempre se logra lo que se quiere, pero en este caso, yo les decía que la prueba ya la había corrido con mi mente, y en la misma había finalizado la misma con todo éxito.

Durante ese tiempo pude hablar y darles la confianza necesaria animándolos, y haciéndoles entender que el éxito estaba seguro, ya que en lo personal estaba convencido de que se iba a lograr llegar al final.

En la medida que les iba contando como iba a ser la experiencia, notaba en cada uno de los que me escuchaban que la confianza se adueñaba cada vez más de ellos, y al final concluimos que ni siquiera la avería de nuestra camioneta, nos iba a impedir llegar a Buenos Aires.

Realmente me sentía bien, ya que notaba en mi equipo una confianza ciega en el buen desenlace de la aventura que íbamos a emprender, me sentía fuerte, confiado, y con muchas ganas..., tenía MOTIVACIÓN.

Nos levantamos muy temprano aquel día, eran las 4 de la mañana y la idea era llegar desde Uspallata (nuestro lugar de concentración) hasta al pie del Monumento del Cristo Redentor, tocar su base y comenzar la prueba sin quedarnos ni un solo minuto, ya que no quería sentir mucho los efectos de la altura.

Llegué al pie del Monumento cerca de las 6 de la mañana, la camioneta me esperaba en Las Cuevas, a la entrada del túnel..., miré hacia arriba..., el cielo limpio y estrellado, junto a una luna majestuosa eran testigos silenciosos de aquel inicio lleno de magia..., rece, me persigne y comencé a bajar lentamente..., dando comienzo a mi aventura..., la temperatura estaba bajo cero, y el frío se hacía sentir..., en poco menos de una hora, me reencontré con mi equipo en el caserío de Las Cuevas donde hice mi primer parada para abrigarme un poco más.

Allí ya me tenían preparado un poco de té, que tomé con muchas ganas..., el túnel de Las Cuevas estaba allí..., esperándome desafiante para que me internase en el y siguiera mi camino por la interminable Ruta 7.

La camioneta se puso detrás de mí y con su haz de luz iba iluminando la ruta, en algún momento siento que mi hija va contando 1, 2, 3... y me grita...

Papi..., ves las liebres como van corriendo...¡¡¡¡¡¡ las estoy contando y ya van como 10..., viste que lindas...¡¡¡

Pienso..., - Dios..., gracias por esto..., gracias por acompañarme y permitirme tener esta felicidad...¡¡¡

Siento esa felicidad en los gritos de aliento y comentarios de mi hija Mariela, parece que no se cansa nunca de alentar..., voy pensando que la tengo que calmar o si no se quedará afónica, y yo me quedaré sin hinchada, ya que también los demás que van en la camioneta, no se cansan de cantar y aplaudir, dando rienda suelta a toda la emoción contenida durante estos días antes de la partida.

El amanecer es fantástico, único..., en el cielo azul se dibuja el entorno de las montañas..., poco a poco va amaneciendo y la salida del sol me descubre un paisaje increíble..., fascinante..., indescriptible.

Siento que mi ritmo es muy rápido y se me hace difícil concentrarme, estoy muy intranquilo..., demasiado acelerado..., trato de mantener cabeza fría, pero no puedo.

La ruta me hace sentir que voy en bajada, poco a poco me voy tranquilizando..., el destino final de esta primera etapa es Uspallata a 104 kilómetros y hacia allí voy..., me estoy relajando, ya pasaron casi 4 horas y allí voy.

Sé que este primer día va a ser uno de los más difíciles, ya que siempre me pasa lo mismo en el inicio de cualquier prueba que realizo.

En algún momento siento como que me falta el aire, pero se que es producto de la altura ya que recién en Uspallata estaré a 700 metros de altitud, pero me tranquilizo ya que dentro de dos días, llegare Mendoza y allí ya casi estaré a nivel cero.

En la zigzagueante ruta, voy atravesando muchos túneles y me voy sintiendo cada vez mejor, ya el sol comenzó a calentar y debo quitarme un poco de abrigo; una larga subida me recuerda que ya estamos cerca de finalizar la primera etapa.

Bajan a acompañarme de la camioneta y se van turnando entre ellos en distintos momentos de la carrera y Mariela, mi hija lo hace en la bicicleta que llevamos para que todos tengan la oportunidad de acompañarme. De allí en más así sería durante todo el trayecto. Realmente me sentí muy protegido por mi equipo y desde el primer día se comportaron fantásticamente.

Son las cinco de la tarde y estamos entrando en Uspallata, acompañado por Mariela en bicicleta y con Jorge Basiricó acompañándome detrás llevando la bandera Argentina, como en casi todas las etapas que se concluían.

Había finalizado la primera etapa, me sentía cansado..., pero muy contento..., lo estaba logrando.

DISTINTAS SITUACIONES DE LA TRAVESIA

En los primeros días, el aire había penetrado en mis pulmones con cierta dificultad, a borbotones, raspando mi garganta como si fuera papel de lija.

Pero ahora ya en el sexto día de la prueba, las inspiraciones-expiraciones de mi respiración eran equilibradas, mis pasos eran zancadas que no tenían nunca ni un centímetro más o menos de lo necesario, con independencia de cómo era el estado del asfalto.

Corría como si la ruta y sus contornos hubieran sido hechos a la medida de mis piernas, sólo para ellas, y no para los automóviles y camiones que la transitaban, y pasaban a mi lado.

Y como una confesión, sentía que la carrera me purgaba y me limpiaba, llevando a mi mente una corriente permanente de recuerdos incontrolados y únicos. Buenos y de los otros.

Sentía que corría como si tuviese dentro de mí un preciso mecanismo de relojería, actuando con mucha prudencia en vez de lanzarme en forma apresurada y sin control a correr sobre la ruta, que parecía invitarme a hacerlo con sus brazos abiertos.

La sensación era de que me había transformado en una máquina..., alimentada con oxígeno y sangre que circulaba en forma incesante e incansable, con la cantidad justa de oxígeno para cubrir sus necesidades, era un atleta de fondo, un corredor de largas distancias, me sentía un ultramaratonista.

Para mí, el camino se había convertido en un hermoso sueño, y como en todos los sueños hermosos, la sensación era mágica.

Los días eran calurosos, tal cual se había previsto y en todos ellos estuve siempre bien hidratado, pero fue en el décimo día, donde sentí mucho más el calor..., era agobiante..., es más..., ese día el calor era..., sofocante, y fue el día donde creí que se terminaba todo..., en esta ocasión ni siquiera sudaba, pero sí sentía que mi cuerpo comenzaba a quemarse enseguida y deseaba tomar agua con desesperación.

Fue una de las pocas sensaciones extrañas que sentí durante la prueba que me dejaron muy marcado, y que realmente me hicieron creer en lo que estaba haciendo, a pesar de los peligros que presentaba, por que logré equilibrar una vez más mi cuerpo y mi mente.

Me sentía muy lento..., como pesado..., casi como que sin ganas de correr..., a lo lejos, pude ver las luces rojas de los frenos de la camioneta que se había detenido a esperarme tal cual estaba convenido que lo hiciera, cada cinco kilómetros, cuando llegué a ellos después de casi quince o veinte minutos de trote (que me parecieron una eternidad), tomé agua a grandes sorbos, pero en esta ocasión no sentía placer al hacerlo.

Al margen de la cantidad de líquido que bebiera, sentía que mi cuerpo absorbía el agua del mismo modo que la interminable cinta asfáltica que proponía la ruta, me estaba absorbiendo a mí.

Llevaba ya recorridos, casi 84 kilómetros, y faltaban solo 8 kilómetros para terminar esta etapa.

Comencé a desesperarme, no dije nada a mi equipo, pero el tan temible enemigo de la deshidratación, se estaba instalando en mi cuerpo, amenazando mi mente.

Nunca me había pasado, y ahora estaba allí, me daba la impresión que estaba corriendo dentro de un horno sin aire.

Traté de aclarar mi mente, y pensar en otra cosa.

Mientras trotaba, comencé a contar los postes que iban al costado de la ruta sosteniendo los cables eléctricos, pero me parecían más bien crucifijos que se extendían a lo largo de esta.

Todos los mensajes que mi cuerpo enviaba al cerebro le decían que se detuviera, al fin y al cabo no tenía sentido que siguiera corriendo.

Seguía bebiendo el agua que llevaba en mi cantimplora y que me parecía ya de un sabor desagradable.

De un modo u otro era consciente de lo que me estaba pasando, y eso me daba una última posibilidad: estaba consciente y tenía claro lo que estaba haciendo.

Sabía que mi mente continuaba trabajando, luchando su propia batalla interna.

Tome la decisión; le dije a mi equipo que se adelantaran y me esperaran directamente al finalizar la etapa (ya que cada vez que llegábamos a una población importante, ellos siempre se adelantaban para arreglar la reserva del hotel, así cuando yo llegaba, iba directamente para la habitación del mismo, sin perder tiempo), y me dejaron otro botellón de agua y un limón partido en cuatro. Que no se preocuparan que yo llegaría en aproximadamente una hora.

Así lo hicieron...

En la soledad de la ruta miré hacia el cielo y me imaginé el mejor de los paisajes..., las cosas mas bellas que me ocurrieron en mi vida..., y seguí adelante...poco a poco...

Me detuve y mientras bebía agua, y chupaba un pedazo de limón, decidí tener sentido común y terminar esa etapa caminando, charlando con todos mis amigos invisibles y conociendo en la intimidad a uno nuevo: la deshidratación.

Cuando finalicé esa etapa, le día gracias a Dios, por darme la suficiente claridad y finalizar de la forma en que lo hice.

Tal vez si seguía corriendo otra sería esta historia.

LAS ETAPAS FINALES Y LA LLEGADA

Ya en el penúltimo día, saliendo de San Andrés de Giles hacia Lujan, tuve la gran alegría de ver a los amigos que se acercaban a acompañarme en la ruta, quienes a cada momento se bajaban de sus vehículos para acompañarme y disfrutar conmigo la alegría del correr.

Cuando llegamos a Lujan, fui a la Basílica a darle gracias a la Virgen por permitirme llegar hasta allí; luego se hizo una gran mesa en la cual almorzamos todos juntos y recuperamos fuerzas, ya que iba a afrontar la última y difícil etapa de 76 kilómetros de Lujan a Buenos Aires.

Se preguntarán por que digo “difícil” etapa, si es la última, y si llegué hasta allí..., como va a ser difícil hacer 76 kilómetros más..., les cuento.

Las sensaciones que se tienen en pruebas de este tipo, son incontables..., en algunos casos indescriptibles..., pero eso sucede siempre y cuando tengamos controlada nuestra mente..., si ese control se dispara..., si ese control desaparece..., se da paso a lo que yo llamo “síndrome de ansiedad”, que es el deseo de hacer todo en un segundo..., correr más y más rápido y llegar cuanto antes a la ansiada meta..., y eso si que no es posible en la Ultramaratón.

Por eso digo que la última etapa era la más dura..., allí en Lujan me estaban esperando para partir conmigo corriendo al día siguiente, más de ochenta personas..., ochenta atletas..., ochenta amigos..., de la Agrupación Las Aguilas de San Martín, del Club Ferrocarril Oeste, de Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires, de Agronomía, de Plaza Devoto, de mi querido Velez Sarsfield y de otras instituciones que habían decidido también acompañarme..., entonces yo tenía temor de querer llegar demasiado rápido a la meta deseada y correr sin controlarme.

No era fácil..., pero decidimos junto con mi equipo, que íbamos a comenzar la etapa corriendo con paradas cada cinco kilómetros como lo veníamos haciendo durante todo el trayecto, para que el ritmo que llevásemos no fuera más allá de esa distancia y tratar de hacerlo en un tiempo de 30 minutos, de esa forma podría parar, hidratarme y si era necesario cambiarme de indumentaria..., además no iban a correr junto a mí, sino detrás de mí para no sacarme de mi paso...,

También decidí que la partida desde Lujan sería lo más rápido posible, ya que si al llegar a la entrada de la Basílica (lugar elegido para la partida) me detenía demasiado tiempo para saludar a todos..., me iba a sentir con demasiada presión y no iba a poder contener la emoción, eso me iba a aflojar e iba a ser perjudicial para lograr un buen desempeño durante los kilómetros a recorrer...

Así se hizo...

Junto con mi equipo nos levantamos a las 4 de la mañana..., desayunamos..., tuvimos una charla muy linda entre todos..., nos abrazamos con nostalgia, ya que ese era el último momento que íbamos a tener para estar solos..., en la intimidad..., por mi parte les agradecí todo lo que hicieron y lo bien que trabajaron para poder llegar a buen fin y se nos escaparon algunas lágrimas..., fue un momento muy emocionante y aún hoy lo recuerdo con nostalgia y alegría.

Salimos del hotel y me subí a la camioneta que me llevaría hasta la Basílica de Lujan, a no más de 800 metros de allí..., cuando llegamos a la plaza vi aquella cantidad de gente que menciono mas arriba y les puedo asegurar que me emocioné mucho..., me sentí contento de haber congregado a todos aquellos atletas a correr juntos..., la camioneta se detuvo justo donde debía comenzar a correr..., bajé de la misma y comencé a trotar muy lentamente mientras saludaba con mi brazo en alto, y detrás de mí, a unos 10 metros más o menos, se iba formando un grupo nutrido y compacto de atletas tal cual lo habíamos preparado..., pero yo me permití dejar de ser en ese momento una máquina y deje escapar algunas lagrimas..., me sentía feliz...pero no debía aflojarme ya que todavía faltaban 76 kilómetros.

Se dan cuenta por que digo que la última es la etapa más difícil...

Tomamos por Av. Gaona y cada cinco kilómetros íbamos haciendo las paradas estipuladas, permitiendo a un grupo de seis corredores, que se relevaban cada parada, para que corrieran junto a mi, con la sola condición de que no me sacaran de mi paso..., así se hizo y creo que todos tuvieron la oportunidad de correr a mi lado mientras íbamos por Av. Gaona.

Cuando estábamos cerca de Gral. Paz una atleta disfrazada de Odalisca, y con un cartel en la mano, me anunciaba que estaba solo a un kilómetro de entrar en la Capital y me alentaba a seguir.

Veo a mi lado que en la camioneta está el Colorado Martínez transmitiendo por radio esta llegada..., me saluda..., veo en otro vehículo gente filmando..., y sigo contento hacia delante...

Cuando tomamos la Av. Juan B. Justo y pasamos frente a mi Club Velez Sarsfield, se sumaron más atletas para acompañarme..., mientras que la emoción se adueña una vez más de mí..., cuando al pasar cerca de mi casa..., en la esquina de Bahía Blanca y Juan B. Justo, Mafalda, mi madre me saludaba, aplaudía y alentaba junto con algunos vecinos.

;;;Grande negro...!!!, me alentó alguien.

Estoy llegando al puente de Juan B. Justo y Córdoba y ya me quedo solo corriendo, porque quienes me acompañaban subieron al autobús para llegar a la pista de Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires y esperarme allí..., faltan aproximadamente dos kilómetros...

Estoy llegando a Pacífico y me siento relajado..., ya falta poco..., cruzo Av. del Libertador..., estoy cada vez más cerca..., frente al hipódromo doblo a la derecha y veo una multitud de personas en la entrada de Gimnasia y Esgrima..., aplauden..., gritan..., alguien me alcanza una bandera de Argentina..., entro corriendo a la Pista..., y doy dos o tres vueltas..., mientras la gente respetuosamente sigue aplaudiendo y gritando..., comienzo a caminar y siento la efusividad de los abrazos y las felicitaciones de quienes están allí..., miro el reloj..., son las 11,30 de una soleada mañana de domingo, como no se imaginan...

Esto es increíble..., saludo a todos y me confundo emocionado en un abrazo con toda mi familia...

Alguien me acerca un micrófono y comienzo a hablar agradeciendo y tratando de compartir mis sensaciones..., siento un extraño sudor en mi cara...,

;;;Grande..., negro!!!..., siento que me alientan...

no es sudor..., son lagrimas y estoy llorando...

;;; Grande negro..., grande...!!! pienso para mí.

Y DESPUÉS...QUE?

Todo había finalizado..., había logrado cumplir mi sueño..., al día siguiente cuando me levanté, me sentía bajo los efectos de una sensación mágica..., única..., indescriptible.

Durante mucho tiempo rememoré cada paso que dí durante esa increíble prueba..., cada situación por la que pasé..., y cada vez que lo hacía me sentía muy feliz, pero..., (siempre hay un pero...), si mi sueño estaba cumplido..., doblemente cumplido..., que me quedaba ya por hacer...?, era la pregunta del millón.

Disfruté durante mucho tiempo las mieles del éxito..., y comencé a notar que la gente pensaba que ya no había nada más por hacer..., que ya no se podía correr más de lo que yo había corrido..., que ya había cumplido y me hacían sentir bien..., entonces me pregunté..., es así?, será cierto que no se puede correr más?, es este el límite? aquí se terminó todo?.

Estuve algún tiempo pensando sobre mis interrogantes..., y la respuesta me llegó por correo, cuando menos me lo esperaba.

Mis “travesuras” de correr en pista y el haber participado en el Sparthatlon, y luego el Raid Mendoza – Buenos Aires, me habían dado a conocer en el exterior y fue así cuando comenzaron a invitar a distintas pruebas de Ultramaratón en el exterior...

Los 100 kilómetros de Uberaba..., en Brasil, los 640 kilómetros de la Barcelona – Madrid..., en España, los 500 kilómetros de la Moravian Ultramaratón..., en la República Checa, las primeras 24 horas de Madrid, donde corrí 198 kilómetros..., los 75 kilómetros de Moscú..., los 490 kilómetros de la Minoa-Keleftos recorriendo la hermosa isla Griega de Creta de punta a punta, durante 12 días..., además de todas las pruebas de Ultramaratón que se realizaron en Argentina.

Todas y cada una de estas pruebas han sido de las mejores, siempre digo que la última prueba que corro es..., la penúltima..., ya que mentiría si digo cuando voy a dejar de correr..., pero para que tengan una idea..., quiero emular al

famoso Magiclik ..., y correr hasta los 104 años, y aunque suene muy loco, aquellos que me conocen saben que ese es mi pensamiento.

Aclaro que estoy preparándome para llegar hasta allí..., hasta los 104 años, haciendo lo que más me gusta... que es correr.

Pero atención que no solo participé en estas pruebas que estoy mencionando, no se piense que me dedique a correr en el exterior, tuve la suerte de participar con grandes atletas y amigos en Argentina y quiero me permitan recordarlos con todo gusto en estas líneas, ya que ellos cuentan con mi más sincera admiración y me siento orgulloso de sentirlos mis amigos..., tal vez ellos no tengan esta oportunidad de darse a conocer..., o tal vez ya los conozcan..., pero en estas líneas les quiero rendir mi homenaje, en la persona de mi amigo Brigido Fernández, un gran Ultramaratonista.

Recuerdo que en las pruebas que participaba en mi país, eran todas y cada una de ellas, muy gratificantes y en todas..., sin excepción sentía la bonanza de tantos amigos corredores que me expresaban su cariño y yo por mi parte les hacía saber de mi admiración hacia ellos por practicar esta hermosa actividad.

Podría seguir escribiendo sobre la experiencia en distintas pruebas realizadas, pero eso será motivo de otro libro, considero que esta historia merece que quede inconclusa en esta primera parte de mi vida, como también las distintas pruebas que participé y participo son merecedoras de un escrito más detallado y esto pretende ser el inicio de algo, que, como dije anteriormente, se cuando comenzó pero no cuando va a terminar.

Por eso siento que estoy llegando al final de este libro, mas no de la historia..., esta sigue escribiéndose todos los días, en distintos lugares, con distintos paisajes, con distintas calles, campos, montañas, con nuevos amigos y sobre todo con nuevos y hermosos desafíos.

Hacia allí voy..., los espero en cualquier parte del mundo..., en cualquier carrera de calle..., en cualquier prueba atlética, para seguir compartiendo sensaciones únicas..., inigualables..., magníficas..., mágicas..., por que quiero hacerles saber que..., mi cuerpo..., mi corazón..., y mi mente..., no permiten que nadie me impida seguir, por eso..., yo los invito a que me vean seguir, y sepan que si lo intento es porque estoy convencido, que para lograr algo hay que insistir...y a eso los invito..., a insistir...y a soñar.