

5 MILLAS DE LONDRES

Pues nada, que yo también me he hecho un record personal de racewalking, el de las 5 millas, eso sí, nada del otro mundo, 42m57s que me deja sin sensaciones para el sábado, gané la prueba de marcha, y de haber sido por categorías viendo las edades yo habría estado en chupetines. El que quedó segundo. Peter Ryan de M59 me siguió de cerca el primer km y luego me adelantó, hasta casi llegar al 3, ahí creo que se desinfló y le recuperé los 20 metros que me llevaba y le adelanté, e hizo un esfuerzo para seguirme hasta el km 5 aprox. luego ya se quedó. Todo el mundo me trató muy bien y me hablaban de mi participación el sábado en el 50, veremos cómo se me da. También se quejaban de que hizo bastante calor, menos que en España, creo yo. En el link están los resultados y edades de los competidores, yo calenté con el más veterano. Hay alguna foto y no estoy yo, aunque creo que igual acaban subiendo más en esa página.

<http://www.vetsac.org.uk/Results-2013.html#23/07>

CAMPEONATO BRITÁNICO DE 50 KM, COVENTRY

Bueno, pues ya ha acabado, me ha tocado sufrir en la prueba, pues con molestias debajo del pecho desde el 10 y dolores allí mismo a partir del 20 y una ampolla desde ese 20 que parece que sea de cava, a partir del 20 se aflojó el ritmo y con más dolores por encima del tobillo, al frente de la pierna pues más jodíos los últimos 20.

Aún así, acabé (con dos avisos, enseñados en el primer 10 y subidos en el 24 y 26, cuando los dolores me llevaban de culo, y eso que uno de los que me subió el suyo me felicitó por mi técnica -manda güevings-). Se me estropeó el tiempo, y acabé por lo que me dijeron en 5h05m58s (además de marca personal, record de España, claro), además pasé el 30 en 2h52m50s que también son récord de España y personal (este era mío).

Circuito, no muy liso, y alguna subidilla y bajada que comparado con Chequia era como una cinta de gimnasio, aunque se dejaran notar, como resistencia tenía no me afectaban mucho, si acaso que había que bordearlas porque tenían baños de esos para los coches, como en Pollestres. 40 vueltas que se hacían largas, sobre todo después del 30.

Me habían dicho que yo no tenía derecho a premios, cosa que entiendo normal, pero como resultó que gané tanto el 30 como el 50, pues al final me han dado dos chapas, una de campeón inglés de 50 km race walking 1st male de la federación inglesa de atletismo (aunque a ellos les repartieron otras como 1º, 2º y 3º, además) y otra de la Masters (veteranos) de allí como ganador del 30. La verdad no me puedo quejar (mi ampolla tampoco, en vez de reventarla me la han tapado y tendré que ir el martes en Madrid a que me apañen, no estaba JJ). No pensaba que ganaría, pero bueno, ya veis cómo se me estropeó el tiempo a partir sobre todo del 30 (el 20 lo pasé en 1h 52 medios y el 10 sobre 54m39s). El segundo hizo casi 5h40m pero lo fuerte es que también lo hicieron 2 mujeres que acabaron (varios hombres abandonaron en el 50 y en el 30 -aquí abandonó uno que me había doblado dos veces cuando llevaba casi 25 km, muy raro-, 2 dqf del 30 hubo) y la primera de ellas, Sandra Brown seguro que la conoce Bernardo, creo que tiene 100 y pico récords mundiales, W60 acabó en 5h29m, aunque yo iba roto, no le gané metros en los últimos 10 km cosa que al segundo clasificado, sí. La semana que viene tiene una prueba de 100 millas (hoy pasó el 30 en 3h12m). También Bob Thompson, que creo lleva más de 100 y mucho 50's desde esa misma década. Creo que éramos unos 20 en el 50 pero bastantes desertaron, aunque todos iban detrás o muy detrás mío.

Así que en una prueba he conseguido dos récords de España, que para las condiciones de mi cuerpo no me puedo quejar.

Añado algo más. Los primeros 10 KM creo que los hice muy bien, pues esta bien el tiempo de paso (54m39s), no me sentí ir a tope y estos últimos meses me costaba mucho esfuerzo bajar de 55m, iba a gusto, luego empezaron molestias (y si a partir del 10 tienes molestias, el final es un poco calvario), y después del 20 en 1h52m20 y algo, ya no pude recortar más tiempo del margen de 5 horas (de hecho creo que del 15 al 20 recorté no muchos segundos). Luego, el dolor debajo del pecho (si veis fotos con el dorsal, entre el 1 y el 6 era donde más rato me dolió, aunque luego también por donde están las costillas, pero no eran las costillas lo que me dolía). Además me tocó hacer toda la prueba en solitario sin opción de adelantar ni de ser adelantado. Hasta el 30 con ganas, para rebajar el record que tenía y lo hice en 2 minutos más

o menos, luego costaba todo más.

Como son ingleses, los giros eran al revés, hacia la derecha y ahí es donde yo creo que se me hizo la ampolla, dos de 180 grados y una de algo más de 100 (había una de 90 pero a la izquierda, problema 0), me tenían amargado, incluso uno que fue bastante rato segundo detrás mío (dorsal 13) antes de abandonar, se paraba a hacerlas andando, igual si lo hubiese hecho yo así habría hecho mejor tiempo y no tendría que llorar mi ampolla.

Me preguntaron varias personas si era mi marca personal y les dije que sí, que mi mejor y mi peor marca en el 50, pues sólo había hecho uno, y les costaba creérselo.

Como en el hotel no teníamos neverita y en recepción nos dijeron que guardarlas ellos era ilegal que te cagas, pues tuve que apañar comprar hielo, que ayudó mucho, y cuando se acabó los otros “avitallers” (familiares, que con jueces era todo el público que había) le dejaron hielo a Ana, que no sólo me hidrataba perfectamente cuando pasaba delante, sino que hacía las fotos cuando pasaba enfrente, que era donde nos daban la esponja, que realmente iba fenomenal, de 40 vueltas, creo que la usé en 36 o así y encima el voluntario, Trevor, muy amable nos paró después cuando estábamos en la carretera para pillar el bus y nos dejó en Coventry (era en la Warwick University, con una cantidad de metros cuadrados enorme que estaba a unas 5-7 millas del mismo Coventry)

El tiempo soleado toda la prueba, creo que con bastante calor en algunos ratos (nunca mucho), y los últimos km de los veteranos que hacían solo el 30 o de la mayoría de los que hacían el 50 fueron prácticamente andando.

Cuando a las 6 y pico ya estaba en el pub, al lado de la ventana, entonces cayó la del pulpo, eso en la prueba habría sido duro, pues creo que todos los del avituallamiento, o casi se habrían largado.

Al acabar di las gracias a los que me habían ayudado o animado por el circuito y cuando nos íbamos me preguntó si es que nos íbamos un organizador, le dije que sí y me dio una medalla si es que yo no iba a estar en la “presentation”. Y aunque mi mujer e hija estaban con ganas de largarse ya, nos quedamos por respeto a la molestia de darme un premio, que luego fueron 2, ganador del 30 veteranos y del 50 absoluto. Me habían dicho que yo como extranjero no tenía derecho a ningún premio y me parecía normal, pues no fui por eso (ni pensaba que quedaría de los primeros). Por supuesto me quedé y disfruté del momento y el honor que me hacían.

La verdad, aunque igual lo haya dicho antes, marchadores, familia, jueces y organizadores, todos, me han tratado muy bien y aunque dolido (por la ampolla, que no sé si meter el pie en la deportiva o la deportiva en la ampolla) estoy muy contento de haber participado.

http://www.racewalkuk.com/EventDetails.asp?id=4876&race=UKA/RWA_78th_National_50km_Championships

JULIÁN IGLESIAS