

UN PASO TRAS OTRO**Ekaitz Ortega Rodríguez**

Un medio maratón no es tanto si lo piensas fríamente, tienes dos horas y cuarto para correr 21 kilómetros. Casi cualquier persona con un mínimo de preparación lo puede afrontar. No hay acto heroico en llegar hasta la meta, aunque siempre guste levantar los brazos cuando acabas una carrera o un proyecto.

Una hora antes de comenzar mi primer medio maratón ya estaba cambiado y paseaba de un lado a otro sin saber bien qué hacer. Me había metido un buen café y el desayuno descansaba desde hacía horas en algún sitio de mi maltrecho estómago. Llevaba más de dos horas cerca de la salida, fui con antelación para poder aparcar el coche sin problema y porque ya no podía dormir.

El despertador sonó a las siete menos cuarto, aunque ya llevaba un buen rato despierto, no creo que durmiese más de una hora sin despertarme. La habitación era un pequeño zulo cuya extensión estaba casi completamente ocupada por la cama. Por la ventana se veía la extensión verde cántabra, bañada por la bruma, no daba la sensación de que luego fuese a hacer tanto calor. Me duché para despertar el cuerpo y desayuné. La fibra la había desechado para evitar sustos estomacales en carrera y comí un poco de ensalada de pasta, un té frío, dos galletas, una barrita energética de chocolate y un plátano y medio. Me tumbé en la cama, evitando pensar en la llamada o en la familia. Encendí la televisión y zapeé sin encontrar nada que me interesase demasiado hasta encontrar el resumen del partido de baloncesto que había visto la tarde anterior. Cuando sonó el himno nacional tres hombres vestidos con chándal blanco se levantaron e hicieron el gesto fascista hasta los últimos acordes. Nadie aparte de mí pareció fijarse en ellos. Fue un emocionante partido en el que cambié de banqueta en cada cuarto, buscando el lugar en que no me enfocase el aire acondicionado, temeroso de enfermar. A la salida del hotel crucé una doble raya continua para coger la carretera y conduje los veintipocos kilómetros escuchando música motivacional.

Estiré, trote con suavidad, fui al servicio dos veces. Observé a los demás corredores: yo era de los más jóvenes y también de los más voluminosos. Me pregunté cuántos más de los setecientos deportistas que había allí pesarían ochenta kilos, muy pocos. No me sentí un amateur, pero tampoco en mi ambiente. Hacía meses que no me encontraba cómodo en ningún lado, estaba sufriendo demasiada tensión emocional y me costaba relajarme. El 2010 iba a ser un año para olvidar. Me sirvió para descubrirme, pero se estaba llevando demasiado de mí, aún hoy no lo he superado.

Como en todas las carreras en que participaba, me coloqué a tres o cuatro metros de la línea de salida, entre los más rápidos. Me gustaba esa posición, sentía que la marea humana me arrastraba durante el primer kilómetro. Preparé el pulsómetro, con GPS, para que sólo me apareciesen en la pantalla las pulsaciones, la distancia y el tiempo. No quería más detalles, iría a buscar sensaciones. Mi objetivo era bajar de hora y cuarenta y cinco, aunque a los demás les dije que me contentaba con acabar –lo cual era cierto–. Sabía que podía llegar a correr en una hora y treinta y cinco si tenía una buenísima carrera. El sol comenzaba a calentar sobre los hombros. Apuré el último trago de la botellita de agua que llevaba y la lancé a un lado de la carretera. Estiré, salté, respiré con velocidad para subir las pulsaciones. Esperando, esperando. La salida se retrasó los clásicos cinco minutos y cuando sonó el disparo de salida la tensión se palpaba en todos los corredores, tanto que pareció un orgasmo liberador el poder dar las primeras zancadas hacia delante.

Empujones, miedo a tropezar, las manos en la espalda de otros corredores para evitar que se cruzasen en mi camino. El sentir que las vías respiratorias se abrían e incluso dolían al querer absorber todo el oxígeno que me rodeaba. Correr, para eso estaba allí. Llevaba cuatro meses con la idea en la cabeza, diez corriendo con asiduidad. El último trimestre salía a trotar a media tarde, cuando había acabado en el hospital, siempre con espartana regularidad. Había llegado el momento en que me obligaba a entrenar como fuese, corría a 420 buscando la sombra de los pequeños árboles que me encontraba o subía al monte en medio de una tormenta. Sufrí todo lo que marcaba el plan de entrenamiento. Me liberaba y transformaba en físico el dolor que estaba

sintiendo, se había convertido en mi medicina. Me daba igual que no lo entendiese la familia o se riesen los amigos al verme, el mundo se había transformado en una cruenta lucha que parecía querer vencerme y yo me rebelaba como podía. Mi cuerpo funcionaba bien y las lesiones llevaban años sin aparecer a pesar del maltrato al que lo sometía

Los primeros kilómetros pasaron volando, notaba que funcionaba cual máquina de vapor, controlando la respiración cada tres zancadas y con un ritmo, quizás, excesivo. Las pulsaciones iban disparadas, pero pensaba que podría controlarlas según avanzase. Los corredores nos habíamos disgregado según el ritmo que llevásemos, a mi alrededor eran todo hombres, casi todos en buen estado de forma. Íbamos dirección al sol por una carretera de doble sentido, siempre pegados al lateral en que pudiésemos agenciarnos algo de sombra. Estaba consiguiendo mantener mis procesos mentales alejados de distracciones. Intentaba concentrarme en la carretera, la longitud y posición de cada movimiento, la sensación de estar descendiendo o lo que quedaba hasta la siguiente curva. No me sentía estresado ni ansioso por llegar a meta, el agobio de “todavía me quedan dieciocho kilómetros” no llegaba. Iba con un tiempo demasiado bueno, superando el de mis mejores carreras de diez kilómetros.

El camino hasta el primer avituallamiento lo hice volando, el tapering parecía haber funcionado, las piernas tenían potencia. Cogí la botella y bebí la mitad. No tenía sed, pero sabía que el calor me haría sufrir en la segunda parte de carrera. Me preocupaban las pulsaciones, siempre rozando mi máximo, sin bajar de 170, lo que solía ser mi pico puntual entrenando. Factura, pagaría la factura. En el tramo que iba hasta mitad de carrera supe que sufriría.

La noche anterior pasó entre continuos despertares, dolor estomacal y ganas de lamentarme. Mi cerebro me pedía que fuese alguien duro, el chico más duro de todos. Dos días antes de la carrera me había despedido de mi abuelo, dejándolo en paliativos, más enjuto que nunca. Me habló un poco, desgraciadamente no recuerdo sobre qué. Ya lo había vivido antes, años atrás otra abuela había muerto en el mismo hospital. Sientes cuando es la última vez que vas a ver a alguien, lo supe anteriormente y lo supe con mi abuelo. Me fui triste, sabiendo que no volvería a ese hospital más, que por fin se apagaría su sufrimiento. Recordé sin quererlo, sin poder evitarlo. Fueron cuatro meses de hospitales, desde el descubrimiento de que tenía un cáncer demasiado extendido hasta aquellos días. Todo lo demás vino rodado. La operación, la decadencia. Sabes que algún día sonará el teléfono y será el comienzo – o final– de una situación terrible. En el 2010 sonó. Recordé cuando el médico nos dijo que era terminal, recuerdo el hablarlo con su mujer –mi abuela–, con mi hermano. Las lágrimas de todos. El tener que mirar hacia delante. Ocultarle la enfermedad para que pudiese disfrutar, por llamarlo de algún modo, sus últimos meses. El mentirle a la cara y hablar con los médicos antes de que lo atendiesen.

Los pensamientos se amontonaban cuando crucé la señal de los diez primeros kilómetros en un tiempo inferior a 44 minutos. Demasiado bien, me dije. Entré en el pesimismo más absoluto y me empecé a hundir mentalmente. La cabeza me bullía en pensamientos y mareos. El calor resultaba cada vez más sofocante y los brazos goteaban sudor. La visera ya estaba seca de la esponja húmeda que había vaciado en su interior. Pasado un kilómetro nos cruzamos con los que iban por el nueve e intercambié miradas con algunos. Mi cara debía ser de cuadro. En el doce me hundí. Tuve que dejar de correr para hacer footing. Tomé el gel que llevaba en el bolsillo y cogí aire. Los corredores comenzaron a adelantarme. Miré el reloj y me di medio minuto. Las piernas no querían responder pero las obligué a hacerlo, un paso tras otro, no al ritmo de antes pero a una velocidad adecuada. Con el sol abrasándome. Adelanté a un corredor que se había sentado fatigado en el suelo, él estaba mucho peor que yo. Pensé que había forzado demasiado y la apuesta se estaba tomando su precio.

Las piernas pesaban, me dolía la base de la espalda. Se me nublaba la vista y la lengua pedía líquido, mucho más líquido del que bebería en toda mi vida. Podía rendirme, pero sabía que era una estupidez. Los trece kilómetros los había superado en decenas de entrenamientos. Hasta los veinticuatro podían ser corridos a nada que me motivase. El cansancio era mental, pero tenía que saber separarlo del físico. Mi cuerpo estaba fatigado, aunque aguantaría lo que yo le echase, como siempre.

Busqué los pensamientos positivos, la abstracción del mal.

Pensar en deporte, en partidos, me relajaba a la hora de dormir cuando la negatividad me abordaba en la oscuridad. Pero en aquel momento no era lo que yo buscaba.

Fui a por la reserva:

La noche anterior hablé por primera vez con una chica con la que llevaba manteniendo un contacto muy intenso por Facebook, mail y mensajes de móvil durante los últimos dos meses. Yo había atrasado el contacto telefónico lo más posible, en ocasiones anteriores había sido un fracaso y no quería que se rompiera la magia. En aquel momento aquellas letras que recibía vía tecnológica estaban siendo de los pocos oídos que podía tener. Sabía que debía avanzar, aunque no que meses después me trastornaría hasta tal punto de querer olvidarla. La charla de dos horas de la noche anterior fue inmejorable. Llamé cuando subí a la habitación tras acabar el partido y el diálogo fue agradable, muy personal, lleno de referencias comunes. Me había ganado y sabía que yo también la tenía ganada. Pero estaba mentalmente destrozado en aquellos días y me costaba articular palabras con los demás. Por eso me evadía en los silencios y las carreras. Aquella noche me sentí salvado, volviendo a ser yo mismo. Apartado de la muerte que tanto aplastaba mi forma de pensar.

Pensé en la llamada, en ella.

Pero no sirvió de nada.

Me dije “Aguanta hasta el final. Aunque llores por primera vez en años. Aunque vayas andando. Aunque te dé un ataque al corazón”. Y fue tan sencillo como eso. Sufrí hasta el kilómetro quince. Allí bebí una botella entera con tranquilidad y volví a trotar. La carretera empezó a serpentear y los árboles a cubrirme. Me reencontré y volví a un ritmo aceptable. Incluso sentí que adelantaba a gente. La cuesta del antepenúltimo kilómetro –de la que ya me habían avisado– la subí tirando de gemelos. Rompiéndolos. Extasiado y sufriendo.

Cuando quedaba medio kilómetro sentía que mis pies eran masas de líquido cerca de explotar. Llegaría rozando la hora y cuarenta, por mitad de los participantes.

Lo cual no estaba mal si juzgaba que era mi primera carrera en esa distancia y todo lo que llevaba sobre los hombros. La última recta se me haría eterna, lo supe en cuanto vi la meta al fondo. Todavía no sabía que nada más cruzar la meta bebería un litro de Gatorade de un trago, que andaría medio kilómetros hasta el coche y casi no podría descalzarme. Ni que conduciría una hora hasta casa, teniendo que parar a mitad de camino para escribir un mensaje a la chica del teléfono y comprar una botella de dos litros de agua que iría bebiendo mientras conducía. Que había perdido cuatro kilos. Que nada más aparcar bajaría mi hermano a ayudarme con la mochila y me diría que mi abuelo había muerto. Que la chica me haría las dos únicas cosas con las que podía causarme dolor. Que mi desesperación no cesaría ni medio año después, ni mientras escribo esto. No sabía nada de eso, sólo observaba la meta, dudando si tendría fuerzas para levantar los brazos una vez que la atravesase, pero con la sensación de que podía lograr todo lo que me propusiese.