

## MI PRIMER ABRAZO TUYO

**Víctor Cárdenas Fernández**

En tan sólo un segundo, el silencio... abrazado por un hormiguelo gélido que discurre veloz por cada poro de mi piel, algo similar a la transmisión átomo a átomo de una barra de metal expuesta a una fuente incandescente. Y es en ese momento cuando tomo conciencia de la situación, bajo el agua, braceando como si en ello me fuera la vida y con un acelerado golpeteo ahogado bajo mi pecho...

Antes de afrontar un nuevo reto, uno hace sus propios cálculos. Son las horas previas al Triatlón de Torre del Mar (Málaga), mi primer Tri. Mi hábitat deportivo natural, ya sabes, siempre han sido las carreras de fondo; diez miles, medias maratones, maratones... controlo ese mundo, entiendo sus tiempos, desgrano cada prueba como si de una ecuación se tratase. A un lado, el entrenamiento acarreado a nuestras espaldas, el descanso de los días previos, la cena de la noche anterior, la motivación intrínseca o extrínseca por un objetivo; al otro, un resultado consecuencia de todo lo anterior, casi inevitable, débilmente influenciado por otras variables situacionales como el estado climatológico, el nivel de nuestros rivales (a veces en la pugna por un puesto de la clasificación, otras por la mera honrilla frente a un compañero de entrenamientos diario), algún contratiempo en carrera.

Paseando a tu lado por el paseo marítimo, sintiendo la brisa del Mediterráneo refrescar el ambiente, se atisba a lo lejos cómo el sol quiere dar por finalizada su jornada buscando un bello ocaso lleno de esplendor... me siento pleno, días así hacen difícil volver a distanciarse... creo que comienzas a notar un poco de frío –toma, ponte mi sudadera–, mañana recordaré este instante impregnado en ella y me desbordará la nostalgia. Doy vueltas a lo que nos espera mañana, calculo el tiempo que soy capaz de emplear en el sector de carrera, afinando por lo alto, la confianza en mí mismo es una de mis mayores virtudes y, cuando de correr se trata, sé que estoy preparado para rendir al máximo nivel. Los sectores de natación y ciclismo ya son objeto de pura especulación, afino por debajo; la competición termina por aportarte un plus de rendimiento que suele sobreponerse a las previsiones más halagüeñas.

El día amanece feo, entendiéndolo por tal una mañana gris, cortada por una ligera brisa amenazadora, premonitoria de un mal augurio; calma tensa que solo puede ponernos en antecedente ante dificultades inaplazables. Te he dejado durmiendo un poco más; de esta forma toda mi atención se centra en cada uno de los metros a recorrer hasta entrar en meta. Departamento con nuestros amigos, mientras desayuno con ellos, sobre la mejor estrategia con la que afrontar la prueba; hacemos cábalas, bromeamos, nos lanzamos órdagos mutuamente. Los nervios previos a la cita comienzan a hacer acto de presencia. Desayunar se convierte en casi un gesto mecánico de ingesta alimentaria, el cuerpo ya se encuentra en estado de alerta, activado ‘modo competición’.

Son las 9:00h de una mañana fría, la ciudad aún duerme, acercándonos a la playa podemos comenzar a ver algo de movimiento. Triatletas que van llegando poco a poco descargan sus bicis, colocan las ruedas, comprueban la presión de las gomas, ajustan los cambios. Todo un ritual que se hace aún más farragoso para los que provenimos del atletismo. Aunar tres disciplinas significa triplicar el material necesario y contemplar situaciones tan diferentes como la de sumergirse en el agua, combatir el viento sobre dos ruedas o sudar cada paso sobre el asfalto.

Parece que las peores predicciones se van a cumplir. Comienzan las primeras gotas que pronto se tornan en una lluvia persistente mientras recogemos los dorsales y realizamos el control técnico de los jueces. Ya no cesará en toda la mañana, lo sabes tú bien que tuviste que soportar estoicamente bajo el paraguas el transcurso de los minutos mientras yo daba buena cuenta de lo que, en teoría, debía ser un acto de pura diversión.

A partir de ese momento todo se acelera. Yo siempre digo que la lluvia sólo es agua, nada más, ni siquiera mancha, pero inevitablemente desata el caos allí donde esparce su manto. Carreras de un lado a otro, ajustes de última hora por parte de la organización. Reuniones, debates sobre si seguir adelante con la prueba. Mientras

tanto, Jesús y yo nos preparamos en los vestuarios, esto va a dar comienzo ya – ¡caray!–, tengo que aprender a controlar mejor los tiempos para no ir tan acelerado; cuánto empleo en vestirme, cuánto en ubicar el material en los boxes, cuánto en calentar... demasiadas consideraciones para la primera vez.

En una prueba de triatlón, el uso del traje isotérmico de neopreno se hace voluntario por debajo de los 20o de temperatura del agua. No teníamos ningún medidor, pero calculo que rondaríamos una temperatura ambiente de 12-15o, habitual de un mes de abril. El día anterior, escuchamos, la organización había controlado en torno a los dieciocho o diecinueve grados de temperatura del mar, pero las condiciones en las que amaneció esa jornada de domingo estaban abriendo el debate sobre la conveniencia de aplazar una prueba ya deslucida de por sí en lo que a espectadores se iba a referir, más allá de familiares y acompañantes.

Quince minutos antes de la hora prevista de comienzo salimos al exterior. El agua ya campa a sus anchas por el suelo de las instalaciones y el viento racheado deja pocas posibilidades de cobijo. Tenemos que comenzar a activarnos, hay que moverse para no quedarse congelados. La organización insta a la participación con traje para el segmento de nado. Es mi primer acercamiento al Tri, y en buena lógica, carezco aún del equipamiento adecuado para optimizar las condiciones, no en vano la bicicleta con la que compito debo agradecerse a mi amigo José Luis.

La prueba definitivamente dará comienzo a la hora prevista. La playa se inunda de pingüinos embutidos en sus trajes de neopreno con gorros blancos y gafas engomadas alrededor de la cabeza. Muchos de los atletas que se cruzan conmigo durante los escasos movimientos de calentamiento se acercan, algo tímidos, a estrecharme la mano –¡eres un valiente, compañero!– dicen al pasar a mi lado. No siento frío en ese momento, la liberación hormonal producida por el estrés que anticipa mi participación en la competición concentra toda mi energía; disfruto de estos momentos. Amo el deporte. Esto nos asemeja a los guerreros durante esas épicas batallas que narran las películas, luchando por el honor de un pueblo o por el amor de una bella doncella. Nosotros también buscamos nuestra particular gloria. Pero sí, siento todas las miradas depositadas sobre mi espalda mientras correteo por la arena apelmazada con mi gorro de látex y mi bañador tipo slip que deja al descubierto casi la totalidad del cuerpo. La organización cede ante mi insistencia y decide dejarme participar, bajo mi responsabilidad, sin la utilización del traje isotérmico. La piel de gallina es un mero reflejo externo. Internamente, estoy cien por cien concentrado.

La estampa es algo caricaturesca. Visto con posterioridad en fotos, se distingue a la perfección mi presencia entre la multitud. Semidesnudo, como cualquier bañista en el mes de agosto, frente a la seguridad que otorga la preparación específica de trajes personalizados y tremendamente efectivos por su aporte a la flotabilidad durante el esfuerzo, hecho éste que puede llegar a menoscabar el ánimo de quien decide tomar parte por primera vez en un Tri; por suerte, eso a mi nunca me ha coartado en la profusión de mi máximo rendimiento. Esto es una competición, y cada puesto se va decidir a partir de quién sea capaz de bracear mejor sobre las olas, pedalear más y correr en pos de su propia agonía, sin apreciaciones sobre la estética o la adecuación estilística concreta.

El juez árbitro da la señal de preparados. Cientos de triatletas se tensan en el cubículo delimitado por cintas sobre la arena mojada. Inmerso entre ellos, yo disfruto del momento, es mi debut, no tengo referencias y tampoco objetivos respecto al crono, sólo espero saborear todo lo posible esta experiencia. Ya vendrán los días en los que, bajo el apremio de una marca personal o una rivalidad, la diversión en carrera deje paso a la responsabilidad y la concentración máximas para optimizar un rendimiento. Por ahora ¡hagamos lo que nos gusta! –¡Ya! (pistoletazo de salida)–; cabalgar ajetreado hacia el rompeolas de cientos de piernas arrojando tras de sí toda la arena y los nervios que hasta ese momento definían la instantánea. En apenas unos segundos, que transcurren como un flash, me encuentro con la mente en blanco y bajo el agua... estamos en marcha.

Más tarde, analizando la carrera desde la tranquilidad y la perspectiva que da el tiempo, concluyo, entre otros aspectos a mejorar de cara a futuras participaciones, acerca de la decisión precipitada de arrojarme al agua (a fin de cuentas, sector de natación es nadar). Cuanto más tiempo sea capaz de avanzar saltando sobre el

oleaje, tanto mayor será la ganancia... –Hoy vamos a evitar problemas, nademos sorteando patadas y manotazos–. Las sensaciones son muy buenas, no siento frío, la adrenalina aún continúa apoderada de mi estado... acompaso la respiración, refreno el impulso inicial donde, de manera inevitable, el espíritu competitivo que nos corroe por dentro a los deportistas me lleva a casi perder el aliento durante los primeros metros, notando los músculos tensos, en su máxima expresión... debo relajarme y encontrar mi ritmo crucero.

Consecuencia de la jornada de reflexión contigo y los demás durante el día anterior, decido avanzar por el ala derecha del grupo de nadadores, trazando una trayectoria algo menos directa pero omitiendo encontronazos, choques y contratiempos. Breves vistazos me dejan apreciar que tras de mí, aún son varios los participantes que se afanan por cubrir la distancia a mi zaga; esto me motiva, hacía casi diez meses que no probaba el agua y, aunque nadar es algo que la mente esquematiza y no olvida, la técnica siempre sufre por la falta de preparación. El trazado entre boyas es cuadrangular y, al paso de la última, enfilamos la recta de final del segmento, oteando la orilla a los lejos. El impulso es el de apretar los dientes y acelerar el ritmo, pero pronto éste se ve refrenado por la constricción de bíceps femoral y gemelos, el frío, que mentalmente parece no hacer mella, debe haberse instalado en mi interior y amenaza con atenazarme. Tengo que incrementar la patada para adaptarme de nuevo a la posición bípeda, la mayor parte de la sangre se acumula en el tren superior durante el estado de proyección horizontal.

Y tomo contacto, como un naviero que vagara perdido durante largas jornadas en busca de tierra firme; comienzo a erguirme, no sin tambalearme algo descoordinado, es cuestión de dos segundos que recupere el control, tranquilidad. Parece que hubiéramos estado fraguando nuestro esfuerzo en otro mundo, aislados de lo que aquí acontece, en una realidad paralela donde solo existía la siguiente brazada. Escucho tus gritos aunque no te veo. Eso me da alas. Puedo notar la emoción en tus palabras de aliento y eso me estremece. Quizá no tenga demasiado sentido esto que hacemos, pero tu empatía sincera me hace sentir el chico más importante sobre la playa. Arrojo las gafas allí donde identifico la proveniencia de tu voz junto a nuestras amigas. Ahora sí te veo, parapetada detrás de un paraguas, con esa mirada cargada de sentimiento tan característica en ti. Ahora sí que tiene sentido. Sigo adelante. Un miembro de la organización trata de limpiarnos la arena de los pies en la entrada a boxes apuntando con una manguera, pero yo en ese instante ya estoy mucho más concentrado, sólo pienso en dar caza a aquellos que me han aventajado en el agua, como un gladiador en el Coliseo Romano, buscando tu admiración.

No me había percatado de que continúa lloviendo de manera intensa. El asfalto áspero y empapado que da entrada a los boxes y el reflejo gris de decenas de personas tras sus paraguas me hace recobrar la ubicación. Las zapatillas están empapadas, debe hacer frío porque tiritó mientras hago equilibrios con una pierna para colocármelas. La mezcla del intenso esfuerzo y las bajas temperaturas instilan en mí una torpeza que no se ve ayudada por las prisas del momento. Me coloco el casco, descabalgo mi alazán de dos ruedas y me precipito raudo a la salida del recinto. Esta necesidad acuciante por librar tan dura pugna ante cada segundo del reloj resulta estresante. Rebaso la línea marcada sobre el frío asfalto y monto en la bicicleta; ahora mi atención se centra sobre el triatleta que atisbo apenas unos metros delante de mí. Antes de llegar a la primera rotonda he dado buena cuenta de él y me encamino hacia el siguiente totalmente decidido. Vuelvo a templar el ansia y calmar tanta adrenalina desbordada; tengo que centrarme en pedalear. Meto plato grande, reduzco coronas, me pongo de pie sobre la bicicleta y la lanzo hacia delante con ímpetu.

Pero sigue acuciando la lluvia sobre nosotros y el frío se ve acentuado por el rozamiento contra el viento propio del avance. Percibo un castañeteo, lo noto muy cerca aunque toda mi atención sigue centrada cien metros adelante en línea recta desde mi nariz. Creo... sí, creo que soy yo mismo castañeteando los dientes; es un gesto involuntario, incontrolable, mi tez y cada trocito de mi piel tienen un aspecto pálido. La elección de la indumentaria ha sido deficitaria, en camiseta de tirantas y completamente mojado ofrezco escaso resguardo frente la climatología... –¡Vaya! se me sube el gemelo izquierdo–, reduzco desarrollo, vuelvo más redondo el pedaleo, me estiro sobre los pedales... El gemelo derecho se une a la fiesta, no tenía que estar invitado, pero también noto la contracción espasmódica en toda la porción posterior de los muslos. Me veo obligado a parar la marcha y desmontar...

Aquí digo adiós a mi carrera, bajo la guardia y empiezo a ser consciente de la situación. Apostado contra un quitamiedos trato de aliviar la musculatura. Algunos triatletas comienzan a rebasarme, la ira me come por dentro. Veo participantes en sentido opuesto, ataviados con chubasqueros y prendas adecuadas al agua, afanados en su pedalear con seguridad; buena elección, pienso –apuntar para la próxima ocasión: ropa impermeable–. Vuelvo a subir a la bici aunque, tras apenas unos metros de desmañado pedalear tengo que volver a bajarme y estirar. Veo pasar a los últimos participantes... Pero eso de abandonar nunca ha ido conmigo, tú lo sabes bien, por eso dices que soy demasiado cabezota. Vuelvo a montar y poquito a poco, fijando el objetivo en el último de los ciclistas, avanzo. Miro el cuentakilómetros, 8 km/h, esto hay que tomárselo con paciencia; el terreno se empina para colmar la fotografía del momento; suelto la cabra para buscar un apoyo más estable sobre el manillar pero mi cuerpo se encuentra ya totalmente agarrotado; resbalo y... al suelo. Ya todo parece confabularse para agravar la situación, –¡qué cúmulo de despropósitos!–... pero todo eso se va a volver a mi favor. A contracorriente soy un rebelde y lucho con fuerzas renovadas contra un sino impuesto que no considero de justicia. Realizo una evaluación rápida, no hay daño grave. Monto una vez más y retomo la ascensión con mayor brío. Pronto hago cima, cubro la mitad del recorrido.

Comienza el descenso y la velocidad se dispara. Es un alivio, pues no tengo que concentrarme en pedalear, sólo en direccionar la bici. Rebaso a algunos corredores que se toman este tramo con mucha más precaución. Yo confío en la providencia y hago caso omiso del piso mojado. En pocos minutos me encuentro de nuevo a punto de incorporarme en un desvío donde personal de la organización hace indicaciones de precaución por una rejilla ubicada a nivel inferior al de la carretera con curva de izquierda. Paso volando sobre ella y encamino mi marcha de vuelta a la playa. Para mi sorpresa, el tráfico ha sido reestablecido (o quizá en ningún momento se ha limitado) y circulamos paralelos a los coches. Esto le da a uno la sensación de encontrarse entrenando en su ciudad o pueblo un día cualquiera, un mal domingo – ¿Qué sentido tiene esforzarse en cada pedalada? ¿Qué hago aquí?–.

Encaro la entrada en la zona de transición, se acaba este vía crucis. Puedo escucharte otra vez al paso por la última rotonda... –¡¡Frío!!...– es lo que alcanzo a gritarte. Tú piensas que para que yo diga eso...

Cuelgo la bici, me despojo del casco y enfilo la salida... Ahora empieza mi “sólo en el concierto”, éste ya es mi terreno. Voy a resarcirme de tantas penurias. El trazado discurre por el paseo marítimo, entre la gente, lo que ayuda a incrementar la sensación de “sin sentido”. Pero paso junto a ti y vuelvo a flotar, no sé por qué (más tarde lo entenderé). Te escucho comentar con nuestras amigas: –¡Como un toro! ¡Como un toro!... Esto ya es lo suyo... ¡No veas, ¿eh?!–. No voy a defraudarte, pongo un ritmo agresivo, levanto la mirada, visualizo a los rivales, ahora sí mirando mucho más a lo lejos, confío en mi rendimiento... y comienzo a adelantar atletas.

Algo me incomoda en el pie derecho. Parece una broma que alguna piedrecilla se haya colado en el zapato para rematar la faena, dudo si pararme. Cualquier registro válido hace tiempo ya que dejó de ser factible, se trata de terminar con buenas sensaciones. Hago una pausa, me descalzo rápidamente y compruebo sorprendido que nada discurría por el calzado. Es mi propio talón congelado que no percibo como mío, qué paradoja. En fin, nada que no se pueda obviar. Reanudo la marcha aún con más ganas, establezco un ritmo frenético y vuelvo a recuperar terreno mientras mi respiración se agita de manera agónica.

A mi paso, los triatletas me miran sorprendidos pensando –¿de dónde viene éste?– Luego, al finalizar la prueba alguno se acercará a felicitar me por el segmento de carrera realizado. Participar en un triatlón no me hace un triatleta consolidado, pero correr es correr, y eso sí lo sé hacer bien. Veo el arco de meta a lo lejos y me vacío en el esfuerzo. Esprinto los últimos metros de igual forma que si estuviera jugándome la medalla de plata en el podio. No te veo pero te sé allí. Quiero que te sientas orgullosa de mí. Mi entrada debe estar a la altura de tus ánimos y tu apoyo.

Cruzo la línea de llegada y... ahí estás tú, con mi sudadera –te sienta bien–, con ese brillo en los ojos que estimularía al más apático de los mortales. Eres la primera en acudir corriendo a reunirme conmigo, corriendo en sentido literal para abalanzarte sobre mí; cuidado, no conservo demasiadas fuerzas. Esa sonrisa sincera es espectacular, es un tesoro. En ese momento no aprecio cuánto valor tiene. Acabas de dar un puñetazo letal en

mi pecho y colarte de lleno en él; acabas de apoderarte de mi corazón de una manera vil para hacerme ser consciente de mi suerte. Días más tarde comprenderé y valoraré todo esto en su justa medida.

12:16h de un domingo veintiséis de abril de 2009... Mi primer abrazo tuyo, Campa.