



## **Buenos Aires 2004**

*Por Alain Mizrahi*

El siguiente es un reporte eufórico, soberbio, autobómbico, narcisista, vamoarriba, egocéntrico y hasta diría insoportablemente pillado (como se decía en mis tiempos mozos). Así que almas sensibles, ramblers solitarios amargados, PRs frustrados y otros desconformes con su performance, absténganse de seguir adelante y paren aquí la lectura de esta crónica.

(Este renglón en blanco fue una oportunidad adicional para parar de leer. Ahora no hay más excusas, bánquense lo que venga).

### **Antecedentes**

Mi mejor marca era de 3 horas 55, lograda a principios de abril en el Viejo Mundo. En junio corrí en Porto Alegre lesionado y desmotivado y marqué un lamentable 4:17. El Doc. Pereyra me convenció entonces de que dados mis tiempos en 10k era perfectamente posible aspirar a 3:30 en el maratón: me mostró gráficas, cuadros, ecuaciones, paramétricas, funciones helicoidales, asíntotas y cotangentes, me bajó todo por Ruffini, y me mandó un riguroso y exigente plan de entrenamiento para lograr esa meta en Buenos Aires. Tanto hizo que me la creí. Me autoconvencí de que tenía genes etíopes y keniatas y que las tres horas treinta caerían irremediadamente rendidas bajo la suela de mis Pegasus en los cuatro meses que faltaban.

### **Entrenar en invierno a orillas del Río de la Plata**

Ya se ha escrito mucho en esta pizarra ([www.redcorredores.com.uy](http://www.redcorredores.com.uy)) acerca de los vientos que soplan en la Rambla y lo inhóspito que puede ser entrenar de noche en agosto con sensaciones térmicas polares, sin cruzarse con ningún ser más o menos vivo en kilómetros, mascando arena de Playa Malvín (o Ramírez, a elección), y ensoñado por las olas de la Rambla Sur. Debo confesar que el plan de entrenamiento del Doc. fue respetado... digamos... al menos "conceptualmente": alternancia de días "hard" con días "light", aumento progresivo del kilometraje semanal total, "easy pace" de 5:36, pasadas de 400 metros en 96 segundos, y algunos otros detalles. Pero me resultó imposible entrenar la cantidad de días semanales que me exigía el plan y por lo tanto jamás logré llegar al kilometraje total semanal indicado. No obstante, sentía que iba ganando confianza, noté una sensible mejora en mis tiempos de las carreras de la AAU, y superé con éxito el Test de Yasso que me demostraba que las 3 horas 30 eran algo alcanzable. La última vez que hice ese test fue en la cinta de un gimnasio, como para que no me quedaran dudas. Esas máquinas podridas no te permiten apartarte ni medio segundo de tu pace so pena de darte un porrazo magistral. Cuatro long runs superiores a los 30 Km. - la última de 34 -, dos semanas de intervalo entre una y otra y la última cuatro semanas antes del Día M. Un "taper" de tres semanas con casi nada en la última (apenas 16 Km.). En fin, para resumir, llegaba bien pero con dudas acerca de mi tiempo.

### **Mi plan de carrera**

De mis ocho maratones anteriores, las dos en las que terminé más entero fueron las que logré hacer con "negative splits", o sea aumentando la velocidad progresivamente y corriendo la segunda mitad más rápido que la primera. No es fácil de planificar, ya que es imposible prever en qué estado uno va a llegar a los 10k finales, que es donde se define el partido. Juegan tantos factores sobre los que uno tiene escaso o nulo poder de decisión, y falta tanto tiempo, que el pace inicial es una sabia (??) mezcla de experiencia, arte, ciencia, consciencia de sus límites... y una alta dosis de incertidumbre y jugada de poker. El pace promedio



que tenía que lograr para llegar a las 3:30 era de 5:00 por km. Decidí entonces arrancar a 5:30 e ir monitoreando el estado del computador central a medida que pasaran los kilómetros para ir aumentando progresivamente la velocidad e intentar terminar a un pace de 4:50. Experiencias anteriores también me habían mostrado que si bien es muy buen negocio arrancar más lento que el pace promedio previsto, tampoco es bueno que sea muuuuy lento porque se pierden minutos al pedo.

También decidí tomar menos agua que otras veces antes de la carrera ya que siempre me venían ganas de hacer pichí a los 6 ó 7 Km. y esta vez lo quería evitar. También desayuné más liviano que otras veces y decidí reemplazar esa diferencia con más geles Carb-Up durante la carrera. Vaselina en todo el pie para evitar ampollas (¡¡¡funciona!!!) y dos pares de medias (las de abajo más finitas) para evitar hematomas (¡¡también funciona!!).

La ropa planteó, como siempre, serias dudas. El día se presentaba gris y fresco, pero Buenos Aires es traidora con el clima, y podía llegar a hacer mucho calor con mucha humedad. Había llevado todas las opciones posibles: musculosa, camiseta de manga corta, camiseta de manga larga. Opté por una musculosa y una camiseta vieja por encima, que regalaría en algún punto del recorrido si la temperatura aumentaba. ¿Gorro sí? ¿Gorro no? ¿Lentes sí? ¿Lentes no? ... Gorro sí y lentes no fue la decisión.

### **La previa**

El ambiente en el punto de largada era impresionante, como siempre. Como la inmensa mayoría de los competidores sólo compite contra sí mismos, el aire que se respira es de camaradería, de alegría, de que en definitiva todos formamos parte de una especie de cofradía multinacional de anormales capaces de disfrutar corriendo 42 km. Bariatti estaba excitado cual porcino en celo y corría de aquí para allá con movimientos brownianos (movimiento browniano: "movimiento errático y constante de partículas diminutas suspendidas en un líquido o gas...", cf. Enciclopedia "Encarta"). Ramos Green, no menos alterado, declamaba discursos de alto contenido político, preso de un súbito ataque de delirium tremens. Souto no se bancaba ni él mismo y repetía un mantra en voz baja, en el que se distinguían improperios dirigidos hacia la madre y la abuelita de las calles porteñas que iba a pisar. Barreto exhibía un prolijo plan de carrera impreso esa misma mañana, que demostraba una vez más lo obsesivo que es. Yo... muy tranquilo. Demasiado, diría. Era sospechoso. O estaba demasiado confiado o demasiado dormido o demasiado inconsciente... no sé, era algo muy raro. Nunca estuve tan tranquilo a diez minutos de largar un maratón. Me comí un gel sabor Limão en la misma línea de largada.

### **Mi carrera**

Primeros dos Km. a 5:30, según lo previsto. Luego empecé a alternar kilómetros entre 5:10 y 5:20 hasta el Km. 11. Ahí apuré un poco más el paso a alrededor de 5:05 hasta el Km. 21. Escaneé, nortoneé y defragmenté todo mi disco duro, no habían "fallas generales del sistema" ni mensajes del tipo "tus piernas se autodestruirán en 30 segundos". Al contrario, vi que estaba muy bien, y pisé un poco más el acelerador, alternando kilómetros entre 4:50 y 5:05, paso que logré mantener hasta el Km. 39. Los últimos tres me fui a 5:25, y terminé totalmente entero. En resumen y por tramos, primeros 10K a 5:17, segundos 10K a 5:08, terceros 10K a 5:02, cuartos 10K a 5:05. Más resumido aun, hice la primera mitad en el 50.6% del tiempo y la segunda en el 49.4% del tiempo total. Casi perfecto. Terminé finalmente en 3:37, siete minutos más que mi ambicioso objetivo, habiendo mejorado mi PR en 17 minutos entre abril y octubre y mi tiempo de Buenos Aires 2003 en 20 minutos. Como para tirar cuetes.

Algunos otros detalles que creo haber manejado mejor que otras veces: no me vinieron ganas de regar arbolitos en toda la carrera; comí tres geles a 45 minutos de intervalo entre uno y otro (habitualmente como



## La distancia reina en la ciudad más linda

uno solo); tomé Gatorade en todos los puestos (como 4 o 5); también tomé un poco menos de agua, lo que me hizo sentir menos pesado. En total creo haber ingerido unos dos litros a lo largo de la carrera. Finalmente comí menos sólidos: sólo un pedacito de banana en uno de los puestos; y mordí un par de naranjas. El amigo "Tomás Diago" me alcanzó un juguito Baggio en la Av. Corrientes, ¡¡mil gracias che!!

### El paisaje humano

Lo que ocurre alrededor de uno durante una carrera tan larga es indescriptible, y hay que verlo para creerlo. Estos son algunos ejemplos:

Corría alegremente a lo largo de los Bosques de Palermo, por Figueroa Alcorta, siguiendo a unos diez metros a un par de nalgas envueltas en unas calzas negras... digamos... fuertemente llamativas (las nalgas, no las calzas). Junto a esa espectacular cola corría lo que parecía ser su dueño, cuyo físico incitaba a mantenerse a una distancia prudencial (de las nalgas). Súbitamente y sin previo aviso, ambos individuos se apartaron del asfalto y se dirigieron raudos hacia un arbolito. Para hacerla corta, la mina peló sin ningún tipo de pudor, de espaldas (nalgas) hacia la lleca y se puso en "posición inodoro" contra el árbol. Silbidos, aplausos y aullidos de todo tipo se oyeron desde el asfalto.

Un poco más lejos, me encontré corriendo al lado de un león. No sé cómo hizo el hombre para bancarse 42 Km. una inmensa cabeza de león encima de la suya propia. Una niña asustada le gritó "no me comaaaaas". Otro niño, sentado mirando pasar la carrera, vio atónito como me sacaba mi vieja camiseta del Maratón de Porto Alegre año 1948 y se la tiraba gritándole "un regalito". Por la Av. San Juan, una iracunda señora intentaba vanamente cruzar la avalancha de corredores para tomarse un taxi en la acera de enfrente. Cuando finalmente lo logró, se dio vuelta hacia los atletas y espetó "¡¡todos ustedes son unos ridículos!!". Los improperios que recibió de la patota fueron dignos de las mejores tradiciones porteñas: groseeeeeeros y muy ocurrentes. Allá por La Boca, Ramos Green empujaba un centenario árbol, tratando de sacudir sus raíces (jeje, chiste político malísimo) y repitiendo, visiblemente contrariado, "me acalabré, me acalabré". Su humanidad exhalaba un espeso humo negro y muy maloliente. Un poco más lejos un flaco regurgitaba los fideos de la noche anterior contra un árbol haciendo ruidos sumamente desagradables al oído (algo así como "aaaaaaarggggghhhhh, arrrrrrgggghhhhh, glubglubglubglub"). Al entrar a la Av. De los Italianos - que se hace de ida y de vuelta -, me crucé a la ida (o sea que ellos ya volvían, ¿no?; ¿me seguís en el plano cartesiano?) con el coyote Willy y más lejos con Didier. A la vuelta con la Ultima Fila, sonriente y fresca como lechugitas como si recién arrancaran (estábamos por el Km. 32). Saliendo de Puerto Madero y cruzando Leandro Alem estaba Bariatti, arrastrándose, quemando aceite, expeliendo humo gris por el capó, y emitiendo sonidos guturales en los que mencionaba a la madre del que le dio la idea de correr un maratón.

### Filosofía de boliche

Compruebo una vez más que la mística del maratón puede más que cualquier cosa: pude superar un severo bajón anímico y arañar lo que para mí era un objetivo hazañoso, las 3:30, y bajé 45 minutos mi tiempo en un año y medio y cinco maratones. Mi amigo el Gusano Ramblero Solitario pudo vencer sus ganas de abandonar desde el Km. 7 al 42 y terminar igual, aunque fuera en una pata. Está deprimido por lo que considera "el peor día de su vida", pero habiéndolo pensado en todos estos días, me doy cuenta que en el fondo es una victoria del carajo de la mente sobre el cuerpo. Varios amigos corrieron su primer maratón y llegaron enteros y con una sonrisa para la foto. Querida gente de esta comunidad de dementes, esto no es un deporte cualquiera. No nos damos cuenta pero es un deporte extremo. Entrenamos meses para una determinada fecha, sabiendo de antemano que ese preciso día cualquier eslabón de la cadena puede romperse y hacer fallar todo el plan. He abandonado un maratón pasado el Km. 30, sé de qué hablo.

PUNTA DEL ESTE  
Km 42<sup>195</sup>

1ª **MARATÓN** Internacional de  
**PUNTA del ESTE** Uruguay

7 de Septiembre de 2008, 8 hs.

3ª Maratón de la Agrupación de Atletas del Uruguay

**MARATÓN DE PUNTA DEL ESTE**  
7 de Septiembre de 2008

**La distancia reina en la ciudad más linda**

Disfrutamos congelarnos en invierno, correr contra el pampero o empapados por una sudestada, hacer 400 Km. para ir a Durazno a cocinarnos un domingo a las 10 y media de la mañana, subir y bajar el San Antonio, levantarnos un domingo a las 7 para hacer una long run de más de tres horas, manejar 700 Km. para ir a correr una carrera de mierda al Litoral... y no les cuento las maratones que sueño con correr antes de que me saquen con los pies para adelante en un sobretodo de madera, porque... bah, sí, se las cuento: la Maratón del Fin del Mundo en Ushuaia, la de Reijavyk (Islandia), obviamente la de Atenas ("the original one"), la del Sahara, la de Honolulu, y varias otras más. Cada vez que cruzo la meta imagino a Filípides el griego despatarrado de la risa desde el más allá y diciéndose "pensar que yo solo quería avisar de la victoria sobre los Persas en el año 490 AC. Estos tipos deben estar locos de atar".

¿Cuándo es la próxima?  
Maratón o Muerte.  
Venceremos