



Race Report - Porto Alegre 2004

Por Alain Mizrahi

Canta, oh diosa, la ira del Gusano Alain al darse de cabeza contra la pared en el Km. 36 (mis disculpas a Homero por el plagio). Decididamente, Porto Alegre es mi condena, mi maldición, y mi frustración. Y por más que un maratonista se diga "esta la corro solo pá la joda", la mística puede más y siempre cabe en algún rincón mal atornillado de la psiquis la ilusión de hacer un PR (Record Personal, en la jerga atlética) aun estando en las peores condiciones para lograrlo. Já! Es mi octava maratón, ya me las sé todas. Já! Me río de la "pared". Já! Hice una en 3:55 hace dos meses, no entrené un joraca desde entonces, pero solo por inercia igual voy a lograr una sub-4 (horas, por supu). Já! Es la tercera vez que corro en Porto Alegre, conozco el recorrido de memoria, sé dónde están las trampas anti PR. Pues como dice mi colega Gusano Carlos - "el Ramblero Solitario" de la pizarra de RedCorredores - si usted es uno de los que piensan y dicen ese tipo de frases, usted no entendió nada; jodasé!

Mal entrenado, y con casi diez días parado por una contractura bestial en el cuello, qué joder, decidí igual correr POA 2004. El lunes anterior, aun no me decidía, y mi fisioterapeuta me había casi convencido de no hacerlo: "Negativo Central", me dijo mirándome con cara de mala. El miércoles, a punto de darme el alta, me miró fijo y me preguntó: "¿Vas a correr a Porto Alegre? NO ME MIENTAS!!" Agaché la cabeza y susurré que sí. "¡Lo sabía!", contestó furiosa. "Mirá que veo deportistas de todo tipo y especie, pero ustedes los fondistas son los más locos de todos". Y sí, qué v'hacer, reivindico mi locura con orgullo. La mística del maratón pudo más que la mitad cuerda de mi cerebro, y la mitad insana ganó la batalla una vez más.

Llegada a Porto Alegre vía EGA con la Patrona, acompañados por varios corredores maragatos en el mismo ómnibus. Ocho de la mañana, no nos permiten instalarnos en la habitación del hotel hasta el mediodía (o hotel tá lotado), así que nos fuimos hasta el hotel donde supuestamente estaban los Coyotes para fraternizar con esos bichos peludos. Efectivamente allí estaban, listos para "un pequeño trote regenerativo para sacarse la resaca del viaje". Así como estaba, de jogging, me largué a acompañarlos. Dimos unas vueltas por el parque Farroupilha, media hora por reloj. Dardo se llevó un veterano por delante corriendo hacia atrás (dice que es bueno para estirar no sé qué músculo), Sergio rechazó varias propuestas indecentes de veteranas cuya edad superaba los sesenta años. Nos sacamos unas históricas fotos frente a un monumento en homenaje a los soldados brasucas que se fueron a pelear a la segunda guerra mundial en setiembre de 1944, cuando ya estaba todo el pescado vendido, qué vivos, así cualquiera. Al regreso, parada frente a un puesto de frutas en la calle. Delante de un montón de bergamotas, un cartel rezaba "Bergas bem doces". Andrés no se animó a pedir las de esa forma y dijo "deme una bolsa de esas".

Almuerzo en plaza de comidas del Shopping Total. Arturo nos sorprendió a todos con sus amplios conocimientos de portugués: pidió ñoquis y le trajeron pollo con bambú. Dardo y Sergio se dedicaron a chupar cerveza tras cerveza, explicando que era una bebida isotónica. Recorrido por el supermercado Zaffaroni. Pablo logró convencerme de llevarme tres Gatorades, además de las barritas de cereales que la tentación consumista ya me había hecho poner en el canasto. A la salida del Shopping, "Outlet Reebok". GUAU !! Todos p'adentro. A algunos les fue imposible resistir al consumismo desenfrenado y a la compra compulsiva: Dardo salió con unas cuerdas para alpinismo y una mochila para canotaje, implementos sumamente útiles para una maratón.

Cena nuevamente en la misma plaza de comidas, con algunos ya marcando ausencia: Dardo, Mauricio y Fernando se quedaron durmiendo en el hotel (dicen ellos). Luego de la cena, deserción de Arturo y Sergio. Los restantes recorrimos medio Porto Alegre para encontrar dónde tomar una cervecita. Todo el mundo



parece estar tremendamente motivado y listo para batir el record de Paul Tergat. Quien suscribe solo espera, por una vez, disfrutar de la carrera sin preocuparse por su reloj. Ya sabemos que no logrará esto último.

La previa siguió siendo espectacular, con un día D-1 (sábado) super motivante. Retirada del kit en el gimnasio de la Brigada Militar, encuentro con todos los demás uruguayos, fotos con despliegue de bandera - sí, esa misma que me dio vergüenza hace un par de noches en el Estadio -, mucho entusiasmo. Estudiantes de Nutrición hacían una encuesta sobre la alimentación de los maratonistas antes, durante y después de la carrera. Coyote Dardo les mintió descaradamente diciéndoles que sólo se alimentaba de milanesas de seitán y hamburguesas de soja, Coyote Sergio no tuvo ningún problema en confesarles su adicción a la Cajita Feliz de Mc Donald's. Un equipo de médicos hacía un experimento con "una nueva bebida isotónica a base de agua de coco" y buscaba conejillos de Indias. Acepté participar, lo que significaba que en lugar del Gatorade previsto en varios puestos y/o esos repugnantes geles Squeezy, Power Gel u otros yo debía tomar su mejunje a base de coco en los puestos situados en diferentes puntos de la carrera, y hacer pichí en un frasquito antes y después de la maratón para los análisis. Quién sabe, me dije, ¡capaz que es la poción mágica de Asterix y corro cual Obelix detrás de los legionarios romanos! Me dieron una cintita verde para ponerme en la muñeca.

Siete de la tarde, nos vamos rumbo al Jantar de Massas (equivalente de la Pasta Party de los gringos). Una sola descripción posible, como de costumbre: PUAJ !! Realmente, si no fuera por la parte social, preferiría comer un plato de pastas en la plaza de comidas del Shopping Praia de Belas. Imaginen un gran gimnasio con mesas circulares como en un casamiento, y dos mesas largas en el centro con fuentes llenas de fideos que flotan - y la palabra flotar se torna más adecuada a medida que a uno le va tocando lo que queda en el fondo de la fuente - quienes en una "salsa bolognesa", quienes en una "salsa carbonara", quienes en "alho e óleo" (ajo y perejil). El jeito consiste en ir observando el deambular de los mozos y zambullirse en palomita sobre una fuente apenas la misma fue repuesta, a fin de lograr conseguir algo más sólido y sustancioso que algo de salsa de tomate diluida. Coyote Andrés, en solidaridad con cada nuevo integrante que se iba sumando a la mesa, se servía un nuevo plato de fideos de una fuente especial que tenía un cartel "comida para coyotes marca ACME", sin importarle demasiado la proporción de líquido y sólido que había en su plato.

De regreso al hotel, comienza el primer rito de la logística: dejar todo preparado en un rincón para no enloquecerse en la mañana: ropa por si hay sol, ropa por si llueve, ropa por si hace frío, dejar el número ya abrochado a la camiseta, revisar medias y zapatillas, el chip, todo pronto, todo en orden, y a la cama a las 10 de la noche.

Desayuno a las 6:30, consistente como siempre - es otro de mis ritos cualquier día de carrera - en café negro y abundante, cereales con un poco de leche, pan con dulce y una banana. El agregado los días de maratón es medio litro de agua.

Encuentro en la largada con el grupo de Coyotes, los Maragatos y demás uruguayos. Faltan quince minutos, hay mucha adrenalina en el aire. Coyote Fernando me propone arrancar juntos, le advierto que no espere grandes performances de mi parte. Abrazos, deseos de buena carrera entre todos, suena el tiro de obús, largamos con la música de "Carros de Fuego" de fondo.

Primeros kilómetros muy tranquilos a 6:00. Fernando a mi izquierda hace grandes esfuerzos por mantener mi paso y no tentarse de acelerar, Daniel - otro uruguayo que se suma a estas odiseas - a mi derecha me dice que su entrenador le prohibió ir más rápido que 6:15. Voy a citar una vez más a mi amigo Gusano Carlos: "Búsquese un socio para correr la carrera juntos. Correr acompañado es mejor que correr solo. Si el socio



está cansado, jódase. Si el socio no está cansado y usted sí, jódase. Si se le ocurre que dos tipos van a poder correr al mismo paso 4 horas y sentirse igual de bien o de mal, jódase" (Martinatto, Carlos: "Cómo joderse bien jodido en 32 lecciones", escrito luego de POA 2003, reclámenlo, está muy bueno).

A los tres o cuatro Km. Fernando decide irse a la mierda sin saludarme y desaparece varios cientos de metros más adelante entre dos o tres maragatos. Vamos charlando con Daniel hasta que éste decide ir a regar un arbolito más o menos a los siete km. Gritos de aliento de Silvia y Fernanda con bandera desplegada. En el Km. 8 cometo mi primer error: acelerar levemente el paso y empezar a bajar el promedio hacia los 5:50. Era demasiado pronto para entusiasmarse. Porto Alegre está totalmente desierta un domingo de mañana. Cruzamos todo el Centro sin ver más seres vivos que algunos mamados saliendo del baile. A nadie le importa un pito esta maratón. Nada de multitudes alentando ni nada que se parezca. Corremos a lo largo del puerto, al costado de la vía del tren para volver a pasar por el punto donde están Silvia y Fernanda. Nuevos gritos de aliento. Empezamos a bordear el Río Guaíba, por algo parecido a una Rambla pero más feo. Los diuréticos que me recetó el Doc. Pereyra surten su efecto, riego una primera vez un arbolito. Mi ritmo es totalmente desperejo y oscila entre 5:35 y 6:05. La verdad es que no tengo la más remota idea de a qué ritmo correr y voy estudiando kilómetro a kilómetro "cuántas monedas me quedan en el bolsillo" (como dice el querido Porteño Andrés).

Empiezan a cruzarse los que ya están volviendo. Llego a ver a Andrés, corriendo al ritmo en que yo hago mis pasadas de mil metros por la rambla, Arturo un poco después, y Pablo. Nos metemos en un barrio residencial en la punta de la rambla sobre el Guaíba. Aproximadamente en el Km. 20 veo que me aproximo al sureño Mauri. Al momento de pasar al lado de él lo miro y le digo "Mauri ¿estás bien?" Ninguna respuesta, Mauri sigue concentrado conectado a su walkman. "Mauri, ¿¿¿estás bien???", repito unos decibeles más alto. Nada. "MAURI, ¿¿¿ESTAS BIEEEEEENNN ????" Mauri me mira con cara desencajada, saca un auricular de su oído y me dice algo así como "quedate tranquilo que llego". Bueno, Mauricio vive y lucha.

Retomamos la rambla del Guaíba. Los puestos de hidratación siguen prolijamente colocados cada tres Km., y había varios puestos de Gatorade. Yo debo recordar buscar los puestos donde se ubicaron los del Centro de Capacitação Esportiva con su poción mágica a base de coco. La verdad es que resultó una agradable sorpresa. Era muy rica, algo así como un agua de coco un poco más espesa y bastante más dulzona, ciertamente más rica que cualquiera de los sabores de Gatorade. Pero me empieza a invadir una sensación molesta. ¿Qué es? Empiezo a pasar lista de todas las sensaciones molestas que pueden surgir a lo largo de una carrera de cuatro horas: ¿Una ampolla? No. ¿Dolor en el aquiles? Tampoco. ¿Pipí? Niet. ¿Popó? Menos. ¿¿Qué mierda es entonces?? En eso llega a mis narinas el olorcito de un asado y se me hace la luz: era simplemente hambre. Pero empieza a ser persistente, y comienzo a imaginar desde una tira de asado bien cocida hasta una simple banana, pasando por pan marsellés o aquella barrita de cereales que opté por no llevarme la pé que me pá.

El Km. 28 es para mí una maldición. Es mi punto crítico en las maratones. Si estoy bien entrenado logro mantener el mismo ritmo y no pasa nada. Pero si estoy en malas condiciones el primer aviso viene en ese kilómetro exactamente, ni uno más ni uno menos. Aquí, sin que me diera cuenta e independientemente de mi voluntad, mi ritmo baja súbitamente más de veinte segundos por km. Como dice Milquibus en su relato, las piernas tienen voluntad propia y hacen lo que se les canta. Me doy cuenta que el final va a estar muuuuuu difícil.

Km. 33, último grito de aliento de Silvia. Fernanda ya debe hacer como una hora que se fue a esperar a los Coyotes a la llegada. Nos metemos de nuevo en la ciudad. Pero carajo, ¡qué hambre que tengo! En años anteriores había frutas, ¿dónde mierda están este año? Empiezo a resignarme a que no habrá ni bananas ni tiras de asado ni pan marsellés ni Big Macs hasta la llegada. Siguen pasando los kilómetros sin pena ni



gloria, y la debacle se viene, tal cual me había avisado el Km. 28, en el Km. 37. Cada pierna se transforma en una columna de 40 Kg. y empiezo a caminar un poco para recuperarme. Pero contrariamente a otras maratones - y especialmente en esta misma de Porto Alegre en 2002 y 2003, sé que voy a terminar sin demasiados problemas. Haré el tiempo que la mitad cuerda de mi cerebro debió decirme antes de empezar ("¿¿y qué esperabas??" me dijo con implacable lógica el Doc. Pereyra hace un par de días), y usaré todos los trucos aprendidos con la experiencia para terminar la carrera entero y hasta sonriendo para la foto.

En el Km. 40 aparece el Aconcagua, el Kilimanjaro, el Everest: el hijuemilputas viaducto. Lo recuerdo bien, lo vengo esperando, ya me guardé un último resto de piernas para treparlo. Y veo venir trotando a mi encuentro una conocida camiseta colorada: era nada menos que el Dardo, fresco como una lechuga. Observa mi aspecto decrepito, diagnostica rápidamente una desmotivación moderada a severa, y empieza a arrastrarse a mi ritmo a mi derecha, alentándome con vehemencia. Trepamos el viaducto - él por tercera vez, ya que antes de ir a mi encuentro salió a buscar a Fernando - y me larga en la bajada. Una mención especial para este gesto de Dardo: Coyote veloz, estas son las cosas que enaltecen al deporte. Además de un super corredor, ¡sos una gran persona! ¡¡¡Gracias!!!

Silvia me alcanza la bandera de Uruguay 200 metros antes de la llegada, la extendiendo sobre mi cabeza, sonrisa para la foto, suena el chip debajo del arco, misión cumplida en 4:17. Son 22 minutos más que en París hace dos meses, pero es lo que hay, valor. La naturaleza es sabia y no me permitió hacer macanas. Me tiro en una colchoneta a que algún estudiante de fisioterapia haga algo por el calambre que me vino en el cuádriceps derecho subiendo el viaducto, viene uno con su profesor, me enchufan quince bolsas de hielo encima, me estiran para todos lados, mis gritos se oyen hasta Tombuctú. Me entero con sana envidia de los tiempos de mis compatriotas. Impresionantes todos. Casi todos ellos fueron mencionados en esta pizarra, así que vayan mis felicitaciones colectivas. Pero quiero mencionar en particular a Angel "Conejo" Valmaggia: 7º en su categoría (60-64) con 3 horas 40. ¡¡Impresionante!!

Para concluir: ¿qué tiene de especial esta maratón de Porto Alegre? Tiene apenas unos 800 corredores, el recorrido no es atractivo (salvo los escasos Km. a lo largo del río Guaíba), no hay multitudes alentando a los costados - la ciudad ni se entera que hay una maratón -, y además sabía que no iba a hacer un buen tiempo. Entonces ¿¿¿POR QUE FUI?? La respuesta es... yo qué sé, está ahí nomás a "solo" 800 Km., van otros uruguayos, es un clásico, ya la conozco bien, me siento en casa y me divierto. ¿No es suficiente? Cualquiera no iniciado diría que no y que estoy de la cabeza. Pero los lectores de esta pizarra seguramente entienden de qué hablo.

¿Cuándo y dónde es la próxima?
Maratón o muerte.
Venceremos