

No és més home qui la fa més llarga: la meva primera Marató

Si no he perdut els càlculs porto corrent des de finals dels anys 80 iniciant-me com a corredor escolar en categories infantils, participant en els Crosos que es feien arreu. Posteriorment vaig provar la pista, la ruta i amb el pas dels anys les curses de 10 km i alguna que altra, però poques, Mitges Maratons. A diferència de molts dels corredors que s'han iniciat més recentment, mai he estat amant de llargues distàncies... si pots acabar abans perquè fer-ho més tard? Després de tants i tants anys, disciplines, terrenys... faltava fer un salt en la distància: La Marató.

També cal dir que si mai abans havia participat en una Marató és per una qüestió d'evolució natural d'un esportista, contràriament al que està passant en l'actualitat, no es pot començar la casa per la teulada, tot esportista de resistència ha d'anar assolint petits passos que li donen millores fisiològiques per afrontar amb garanties distàncies exigents. Tenia clar que el dia del meu debut en la distància volia participar en alguna Marató gran de veritat, almenys pel que fa al nombre de participants, més que res perquè si has de córrer sol durant tants i tants quilòmetres millor anar acompanyat. Parlant amb el Jordi Cos, corredor del nostre club, vaig decidir inscriure'm a la Marató de Barcelona, ja que ell també tenia intenció de participar-hi. Era un pla perfecte: a prop de casa i no cal dir-ho: m'encanta córrer per Barcelona!



Vaig començar la meva preparació el 24 de novembre, 16 setmanes d'entrenament per tal d'acostumar el meu cos a córrer durant molt de temps. Després de mirar per aquí i per allí i intentar posar damunt del paper quins eren els meus defectes i les meves virtuts com a corredor, vaig autoconfeccionar-me un entrenament realista, en el sentit de què el pugues assumir i fer-lo factible. Tot i els consells de corredors experts en la distància jo vaig continuar al meu «rotllo», intentant tocar de peus a terra. Res de «tirades llargues» estratosfèriques, no tenia temps, ni ganes. També vaig incorporar en la meva preparació circuits d'autocàrrega i circuits de condicionament físic general. Correm posant una cama davant de l'altra però cal que tot el nostre cos ho faci d'una manera harmònica i dinàmica.

Sempre he estat un corredor de distàncies curtes, i això suposava el meu gran problema, bé «un» dels grans problemes... perquè tampoc he begut mai en cap cursa i també calia entrenar-ho. Això de les «tirades llargues» no ha estat mai el meu fort i segons deien els experts era vital fer almenys un parell de tirades de mínim 30 km, perquè sinó diuen que la Marató es fa interminable. Sobre el paper tot sembla molt fàcil, però l'entrenament de Marató és dur, molt dur, molt pesat, molt llarg, no s'acaba mai, tot i que no ho puc negar, ara vist que he superat la prova, he gaudit d'entrenaments llargs a les 6.15 del matí acompanyat per

l'incombustible Bart Loomans i per l'Oriol Martí. Els entrenaments de series han estat compartits pel Jordi Cos, que li agrada córrer ràpid, ràpid, i així ho hem fet. He fet els deures, però m'he saltat algun capítol. El que més m'ha costat han estat les tirades llargues, algun dia de 110 minuts, i només 1 dia de 120 minuts amb la que vaig poder completar 25,5 km, ni un metre més perquè se'm feia interminable. I de quilòmetres setmanals? alguna setmana de 50 km, alguna de 60 i poques de 70 i 80 km. Suma insuficient (diuen...) per acabar la Marató amb un únic objectiu: fer-la en 3 hores o 3 hores i pocs minuts. Així doncs afrontava la Marató amb la feina feta, però «d'aquella manera». O sigui, cagat de por, amb molt de respecte i sobre tot pels comentaris dels maratonians que deien que es patia moltíssim, que apareixia el mur i que podies arribar a visualitzar a la Verge Maria i a St. Josep. Precisament no tinc pas fama de corredor psicològicament fort, sinó tot el contrari, estava a punt de donar-me de morros contra una paret de les més dures...

Va arribar el dia de la veritat, i francament amb moltes ganes de treure'm de damunt l'examen que era la culminació de mesos de preparació, amb més o menys fortuna. Es parla de què el dur de veritat de la Marató és l'entrenament i us ho puc ben assegurar. Dissabte 14 de març, celebrant el meu 39é aniversari, vaig recollir el dorsal, vaig intercanviar impressions i convivència amb el Jordi Cos, el Joan Palou, la Lourdes, el David Vidal... alguns d'ells maratonians experts i altres en la mateixa situació que jo. No negaré que va costar dormir, vaig preparar els avituallaments amb l'isotònic que havia entrenat i la meva dona va lligar amb molta cura i cinta de pintor els gels a les 4 ampolles que hem donaria aproximadament als quilòmetres 12/18/32 i 37. A les 6 del matí sonava el despertador, esmorzàvem una mica de torrades amb melmelada, un croissant i un cafè, i poca cosa més, no hem baixava res, ara ja no hi havia res a fer, era si o sí. Vam anar a fer la foto de rigor amb alguns membres del club, vam posar-nos vaselina per tot arreu, rodatge suau i cap al calaix de sortida.



Ja no recordo si estava emocionat o no, recordo que estava molt nerviós, massa. Però va sonar el tret de sortida i ens vam posar a córrer amb facilitat. Havia plantejat una estratègia de cursa de més lent a més ràpid, gens factible, però a la pràctica era la que hem feiaf elic: tenia clar que no volia patir i que en volia gaudir. La intenció era fer una primera part a ritmes de 4:22/4:19 tot esperant el famós “mur” per tal de patir la segona part. Vaig sortir a ritmes de 4:15/4:17 i fins hi tot

algun quilòmetre va picar a 3:57.... Anava tant i tant concentrat que no recordo visualitzar la Sagrada Família, punt emblemàtic del recorregut. Seguia la línia blava marcada amb rigor al paviment. Notava que la cosa funcionava de veritat. Les llibres de 3 hores les tenia cada vegada més properes, al final cap al quilòmetre 20 em vaig incorporar dins del grup, per després trobar un grupet molt maco que vam compartir amb el Jordi Cos i tots els escortes que feien de llebre a l'olímpica Maria Vasco, que també debutava en la Marató. Van anar transcorrent els quilòmetres, no venia ni el mur ni tenia cap aparició

celestial. Això tenia bona pinta, no patia, corria i gaudia. Les diferents entregues d'isotònic i gels planificades amb la meua dona feien que el temps empassés per alt d'una manera amena, en agafar un avituallament ja estava pensant en una altra vegada que la veuria tot cridant "ànims Marc". També vam acordar una simbologia que determinés el meu estat físic: dits amunt volia dir que anava bé, dins enmig que anava "tocadet" i dits avall doncs que truques a l'assistència mèdica. En les 4 ocasions que ens vam veure jo sempre dits amunt. Vaig passar la Mitja Marató amb 1:28:14 i els 30 km amb 2:05:24. Tenia planificat passar en aquest punt en 2:08, això volia dir que tenia coixí per fer front al mur. Sense adonar-me'n em vaig trobar al km 37, darrer moment en el que la meua dona em donaria una canellera on posava "Eloi, Martí i Mama", amb ella corrent fins a la meta. Era el seu regal d'aniversari que vaig celebrar el dia abans. Arribat a aquest punt ho vaig veure clar, 150 pulsacions per minut, i minuts de sobres segons el que tenia pensat, per a fer un temps més que atractiu per un debut en la distància per un corredor popular com jo. Calia gaudir encara més, res de patir. Sóc dels que pensa que si has de patir a nivells agònics no cal participar en cap cursa, és absurd, perquè correm per plaer, per gust, no per passar-ho malament. Ja vindran altres moments per passar-ho realment malament, no cal que els busquem. Així doncs vaig passar el km 38, 39...i als avituallaments ja agafava tot el que trobava: aigua al cap i les cames i powerade a la panxa. No negaré que anava pesat de cames, però era el de menys. Recordo somriure, somriure molt, perquè ja arribava al final. A l'altura del monument de Colón, a punt d'afrontar el temut Paral·lel, vaig veure un grup de Bombers, entre ells L'Alba, l'home de la Judit Batalla, els dos 100x100 Fondistes i grans corredors, que em va cridar fort. Això ja estava. Calia gaudir encara més i la millor manera de fer-ho es pujar els 2 quilòmetres finals xino-xano, a 4:56 minuts el quilòmetre...perquè patir quan no cal? Recordo, cap al final del Paral·lel gent als dos costats, allò era especial. Últims metres i un crit d'ànims de la meua dona. Faltaven 195 metres. Meta. No vaig aixecar els braços al cel, ni tampoc vaig donar petons al terra com si fos el Sant Pare. Vaig tenir la impressió immediata de que no havia ni correbut, francament m'esperava una experiència molt més dura, molt més extenuant. Segurament vaig tenir sort de la meua ment, que no va parar de pensar en positiu durant més de 3 hores. Van ser 42.850 metres segons el meu Garmin (si senyores i senyors, els GPS sempre han de donar més metratge...). Crono final 3:04:58. Més que content per a ser el meu debut. No sóc maratoniana, he participat en una Marató. Sóc dels pocs que encara pensa que "no es més home qui la fa més llarga"....

Marc Roselló
Corredor