

Crónica del Tri Fuente Álamo “Yo vuelvo”

Viernes 17:30 PM: tras meter en un Dacia Logan nada más y nada menos que cuatro bicis y cuatro maromos con sus correspondientes equipajes, pusimos rumbo a Fuente Álamo (y no a Tanger, como muchos al ver el coche podían pensar....) Viaje largo pero divertido con muchas risas y dando caña a los walkies. En unas cuantas horitas llegamos a nuestro queridísimo y petadísimo pabellón y dejamos las cosas preparadas en esa especie de campo de refugiados...impresiona ver tanto saco de dormir forrado de bicicletas de carbono y aislantes.

Cena a base de pizzas a tutiplén y a descansar, poco a poco van llegando el resto del equipo y aunque me sentía arropado, empezaba a estar algo nervioso y además bastante incomodo en el suelo del pabellón, intenté dormir algo pero la nula experiencia en este tipo de acampadas me pasa factura y echando mucho de menos mi almohada apenas concilie el sueño.

Sábado 8:30 La claridad entra por los tragaluces del pabellón y va despertando poco a poco a la gente: triatletas, acompañantes y demás, (algunos ya estábamos despiertos). Antes de desayunar vamos algunos compis y servidor a nadar a la piscina cubierta, hacemos unos largos para desperezar la musculatura y a continuación un poco de relax en la piscina pequeña, flotando inertes con los churritos y haciendo algún estiramiento suave. Desayuno en tropel y empiezan las prisas, se reparten los dorsales, camisetas y demás, puesta a punto de bicis y recogida de estas por los camiones (pasando mucho calor por que el sol pegaba bastante) , ya que se las llevaban hasta el Puerto de Mazarrón, luego algo de evasión viendo los stands y claro siempre hay que comprar algo...

En seguida a comer... mucha cola, me contengo e intento ajustar la cantidad optima para no sentirme muy pesado... después todavía hay mucho que hacer.... ni reposo ni nada... toca ponerse el integral y preparar todo: las cosas para la T2: el neopreno, vaselina, geles ,botes para la bici, zapas de correr, zapas de la bici.....que locura.

De camino a los autobuses había que dejar el material de correr en la cesta de T2 pero el día ha cambiado de forma brusca y al llegar a los boxes están por los suelos, por que el aire los ha comenzado a tirar. Las cestas están con piedras grandes para que no se vuelen: está claro...sólo dejar las zapatillas...ni viseras, ni gorras ni nada...no van a hacer falta.

Subimos al autobús y empiezo a hidratarme bien, el camino transcurre a la inversa del segmento de bici, en principio debería saberme el camino pues mas de 16 años veraneando por allí es como para que te suene ¿no?

Bajando el puerto empieza a llover con intensidad y el viento sopla con más fuerza. Llegamos al Puerto de Mazarrón, allí nos espera una currada T1, las bicis ya están en su correspondiente sitio (que pasada)... últimas preparaciones: colocar la zapas de la bici con la gomas, dejar la cadena en un desarrollo suave para salir bien, colocar los geles etc...pero comienza a llover con mas fuerza, no hay nada de ganas de ponerse el neopreno, la lluvia no remite y el viento racheado es muy molesto, esta todo mojado y mirar la línea de costa con el mar tan picado no ayuda nada, intento concentrarme en visualizar paso a paso la carrera y sobretodo trato de visualizar las "no" entrenadas transiciones. Algún consejo de última hora por la gente del club más veterana siempre es bien recibido y no me faltaron.

Me pongo el neopreno, menos mal que unos cuantos años buceando ayudan a ponérselo rápido y sin agobios, pegote de vaselina al cuello para no desollarme con rozaduras y lo dejo abierto para no sudar mucho, pues sé que el agua va a estar bastante fría, ultimo cheking rápido y para la playa...

La arena esta muy húmeda y se apelmazada al pisarla, el viento no arrecia y cada vez es más violento, dentro de lo malo sopla Lebeche, por lo que va a estar a favor todo el tiempo que dure la bici hasta llegar a Fuente Álamo, noto que estoy destempladísimo y casi tiritando, por lo que decido (creo que con gran acierto) no calentar en el agua.... la gente empieza a ponerse nerviosa por que las condiciones son chungas.

Primer bocinazo y salen las chicas.... me tengo que quitar el sombrero.... nada más salir chocan contra la primera ola y algunas son casi devueltas a la orilla... aun así, solo abandonan unas cuantas, el resto pone rumbo a la primera boya pero la falta de visibilidad y de previsión, junto con la fuerte corriente, hacen que se desvíen mucho y tengan que rectificar bastante el rumbo inicial...agónicamente llegan hasta la primera boya. Lógicamente al verlas a ellas, tomamos nota de que la corriente era muy fuerte y que había que trazar hacia fuera para no meternos dentro del triangulo.

Mas bocinazos y salen los Elite, detrás de ellos los Sub23... Ya nos toca a los grupos de edad, el resto de la tropa, unos 500 pavos de golpe, sigo a algunos compañeros que con buen criterio se han colocado en las ultimas filas para la salida, estoy muy destemplado y con mucho frío...no estoy seguro de si voy a poder finalizar el agua...pero ahí estoy ajustándome las gafas por debajo del gorro y estirando los hombros, estoy seguro de controlar la situación en el agua, pero sin la certeza de que mi cuerpo tan destemplado no me la vaya a jugar...

Bocinazo...y a correr...Ataco con suavidad la primera ola, con cuidado de no llevarme una patada en la cara ni de hacer la lavadora, empiezo a notar me cómodo en el agua, y el frío en vez de ir a más, comienza a desaparecer, primeras brazadas y alguna trazada con patada de delfín atravesando las olas, al poco salgo de la línea de rompiente, todo empieza a ser mas fluido... en seguida intento mirar la boya para corregir la trayectoria pero es muy difícil, las olas no rompen, pero son tan altas que no dejan atisbar mas que una masa de agua ascendiendo y llena de cabezas con gorros verdes y morados, tras unos intentos fallidos logro ver la primera boya y sintonizo bien la frecuencia para mirar en el momento justo y no gastar fuerzas forzando la cabeza.

Ya no estoy a gusto...ya estoy disfrutando y mucho del agua, miro hacia abajo y compruebo que el tono de agua es de un azul intenso y puro , solo azul y alguna burbuja resultado del batir de brazos y piernas.

La primera boya está lejos, pero se me hace corto y al llegar al primer giro empieza el típico pitote, me llevo una patada en el cuello pero ni me paro, algún agarrón y ya por fin enfilamos a la segunda boya, ahora la corriente nos es favorable, pero hay mar de fondo, así que trato de aprovechar al máximo el deslizamiento cuando la ola empuja hacia delante y minimizar gasto cuando me frena....el gran azul ha comenzado a perder ese brillo tan intenso y puro y el grupo se dispersa bastante, así que mayor comodidad para nadar, además intentar nadar a rueda era inútil, la segunda boya está cerca, las motos de los jueces están cerca de la boya, vigilantes y se mantienen al paio, así que toca aspirar algo de humo hasta completar el segundo giro, ahora rumbo a la playa...

marroncillo por que apenas sé por donde se sale ya que no tome referencias... (debido al viento se tuvo que quitar el arco que indica el pasillo) la corriente arrastra hacia la derecha y salgo muy escorado, tanto que al hacer pie no hay arena sino rocas.... por suerte no piso ningún erizo...

Vuelvo a nadar un poco y hacer el delfín.. el agua cada vez cubre menos y enseguida llego a la orilla.... me meto para el pasillo, no me ha pegado mucho petardazo de pulsaciones al recuperar la posición vertical así que todo va bien.

Mientras corro por el pasillo comienzo a quitarme el neopreno hasta la cintura sin problemas, llego a mi dorsal y pum pum, dos tirones y a flexionar caderas y cómo aún, no lo corté, se queda en los pies, enseguida me lo quito del todo, compruebo que por suerte no estoy solo, ya que hay muchos compis en la T1 conmigo, sí soy rápido en la transición lograré salir a la par, cojo la bici y salgo rápido...ahora viene lo difícil... meter los pinreles en su sitio... (ya casi la lío en Soria y esta vez tampoco lo había entrenado...) me subo y pongo los pies encima de la zapatillas...bueno no salió muy rápido, pero salió y no me caí, termino de ajustarme las zapas justo cuando paso junto a mi casa, empiezo a recordar las lecciones del mister y se que he de juntarme a alguien, con tanto viento y sin acople se que tengo que encontrar una grupeta o estoy jodido, los malos nadadores pero que en bici le pegan duro, comienzan a quitarme las pegatinas... intento juntarme a varios grupos pero van fuertes y decido no forzar... Llegamos al puerto... al principio es suave con rampas aseguibles, sigo buscando algún grupo pero no enlace ni viene nadie.. toca subir solo sin rueda que chupar... cojo ritmo, poniéndome de pies a ratos y sentándome, voy jodido pero reservando, poco a poco ascendiendo por la serpiente de fuego.

Ultimo repecho y las tifosi del equipo están ahí para empujarnos con sus gritos en la ultima rampa... ya estoy arriba, coroné.... ahora me da igual el grupo y todo, el asfalto está mojado y la bajada es mucho más corta que la subida, así que leo las cartas sin arriesgar, hay dos curvas bastante cerradas pero bajo suave sin meter el plato ni darle caña... ya abajo comienzo de nuevo la búsqueda desesperada de un grupo, quedan bastantes kilómetros pero son de llaneo con bajadas suaves, enseguida me meto en uno pero al llegar a la rotonda pierdo la estela por miedo a caerme y tras un repecho que había a continuación, no logro enlazar ... y así una vez más...

A unos 6 Km. de llegar a T2 me alcanza otro grupo y esta vez sí que logro mantenerme a rueda y me posiciono bien, ayudado por otros dos compis del club, no doy ni un relevo por que sinceramente no era necesario castigar mas a mis piernas...

Llegada a T2... rápido movimiento para soltar los velcros y saco patosamente los pies...llego a la línea y me bajo rápido... esta vez no noto tanto entumecimiento como en mi primer duatlon....pero tampoco voy sobrado, cuelgo la bici, me quito el casco y me pongo rápido la zapas... una lengüeta queda dentro pero ahí se queda.....Empiezo con buen ritmo quizás algo rápido y enseguida bajo un poco por que la sensación de calambre empieza a aflorar y se dispara de forma alarmante tras los primeros 500m , me concentro en la pisada e intento cambiar la forma de la zancada y vuelvo a correr bien, pero no muy rápido (tanpoco lo soy...) son dos vueltas para completar el 5000, con bajada y subida.. No muy heavys pero bueno...circuito algo soso pero con mucha gente animando... es de coger pulserita... bueno a la primera vuelta empiezo a pensar ¿por que coño hago esto....? comienzo a sufrir un poco pero no es alarmante... enseguida me

vengo arriba intento esprintar los últimos metros por que aeróbicamente puedo.... pero el lactato informa rápidamente a mis neuronas de que no hay tu tía y que si me fuerzas te voy a joder tetanizando tus músculos, así que sin forzar.

Recta final y entrada en meta, termino la prueba muy contento, con un sabor algo agridulce pues la bici ha sido bastante lenta para lo que me esperaba, aunque para no llegar al 100% creo que es un buen resultado, mejorable con mas entrenamiento y sobretodo con mas experiencia.

Asi que las conclusiones personales que saco, son:

- 1) Que hay que salir más en bici y sobretodo en grupo, para coger experiencia y perder miedo a rodar en pelotón, pero es que ir casi a 50 km/h y pegado cuerpo a cuerpo acojona, un pequeño fallo y sales volando.
- 2) En el agua supe moverme bien y en condiciones adversas supe sacar algo de ventaja, para lo que es mi nivel de nado.
- 3) La carrera..... pues..... 23 min... es bastante mejorable...

Lo mejor: Todo, desde el viaje de ida hasta el viaje de vuelta he disfrutado al máximo, tanto en la carrera como en la T3, en la que los Wallys dejamos el pabellon bien alto.

Lo peor: La lesión de nuestra Reina, que aun así fue capaz de darlo todo y de terminar la carrera con un hueso roto, estoy segurísimo de que volverá a dar guerra enseguida y con mas fuerza. Animo Nuria.

Agradecimientos: a tod@s los que de algún modo formáis parte de esto, en especial a los otros tres "maromos" que me acogieron en su Dacia y que me guiaron por esta primera gran aventura en el club (podíais haberme recordado lo de llevarme papel higiénico...)