

# **EL MARATONIANO SANTIAGUES**



Me llamo José Arias, Salmantino y Santiagués de pura cepa, del Barrio Nuevo, tengo 42 años y siempre he sido una persona tranquila, pero inquieta, siempre en busca de nuevos retos. Después de hacer el Camino de Santiago en el 2010, retos académicos, y demás objetivos que me había marcado, decidí, correr un maratón.

Todo empezó en otoño del 2014 cuando después de un problema personal, el médico me propuso hacer deporte, a mí, que llevaba muchos años sin practicar ningún tipo de deporte, decidí hacer runnig. Siempre me había atraído la idea de correr la San Silvestre Salmantina.

Empecé sin mucho entusiasmo, y como primer objetivo, era participar en la I Quedada Runnig que se celebraba en mi pueblo, Santiago de la Puebla, el 16 de Julio de 2015. Cuando empecé a preparar la prueba, notaba que correr, me hacía mucho bien, me liberaba de mis problemas y me sentía genial, ya estaba enganchado!! La carrera Santiaguesa me encantó y decidí apuntarme a la San Silvestre Salmantina 2015.



En septiembre, me apunte al “Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda”. Y bajo la preparación de la entrenadora Pilar García, hice la San Silvestre genial..... ya no podía parar, las carreras de 5 km y 10 km, se me quedaban pequeñas. Entonces, me apunté a la media maratón de Salamanca 2016, pero por culpa de una lesión, me fue imposible ponerme en la línea de

salida.



Fue en Mayo de 2016, cuando me desplacé a Vitoria con mis padres, para correr mi primera media maratón, junto con mi hermano Agustín y mi primo Roberto. Allí me encontré con Martín Fíz, y fue entonces, después de una carrera con muy buenas sensaciones, cuando decidí correr una Maratón.



A mi regreso de Vitoria, se lo propuse a mi entrenadora Pilar, la cual, me desaconsejaba esa opción, porque llevaba poco tiempo corriendo, y aunque reconozco que tenía razón, mi cabezonería, la convenció para que me preparara un plan de entrenamiento y de hábitos alimenticios.

Me decanté por la Maratón de Valencia, por la fecha y el clima. Decidimos que zapatillas debía comprar para entrenar y cuales para competir. También me realicé la prueba de esfuerzo, fundamental para afrontar los 42.195m, tal y como me había recomendado. Y empecé a entrenar, y a asistir a carreras populares con amigos, todo bajo la supervisión de mi entrenadora.



Al principio todo iba bien. Entrenaba martes, jueves, sábados y domingos. Siempre después de trabajar a hasta las 19 horas, y teniendo que realizar también las tareas del hogar, comida, compras, limpieza, etc. Pero según avanzaban las semanas, la carga de kilómetros iba aumentando. Los dos últimos meses de entreno se me hicieron bastante duros, pero no perdimos ni uno de los entrenamientos marcados. Llegué a entrenar, durante un viaje de trabajo, en Colonia (Alemania) 10 días antes de la maratón a -4 grados.



Llegó la semana de la maratón. El lunes estaba muy preocupado porque los entrenos del fin de semana me habían salido fatal. Empecé una dieta muy específica, dormía mal todas las noches, y hablaba a diario con mi entrenadora, Pilar García. El jueves realicé el último entreno y salió bien. Todo el trabajo estaba hecho.

El viernes por la mañana fui a despedirme de Pilar, recibir las últimas indicaciones y salí hacia Valencia.



Al llegar a Valencia, observé cómo toda la ciudad estaba preparada y dispuesta para la maratón del domingo. Dejé todo en el hotel, y me fui a la Ciudad de las Artes y las Ciencias para recoger mi dorsal, allí el ambiente era impresionante. En la feria del corredor tuve la suerte de encontrarme con Miguel Indurain!!!

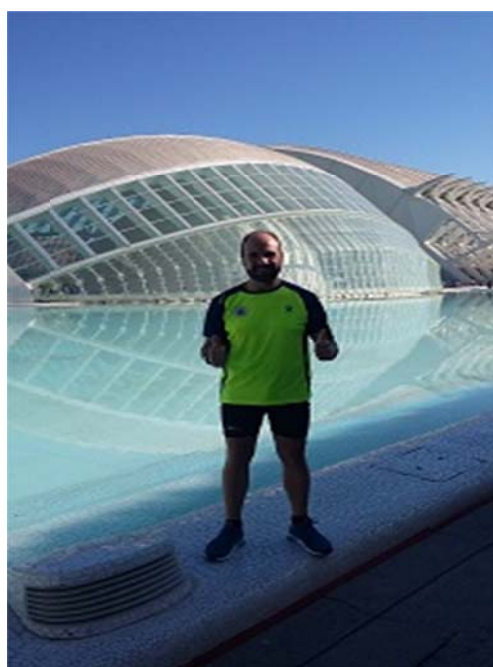




Al abandonar la Feria del Corredor, había quedado con mi amiga de la infancia y adolescencia, Loli Gomez, que vive en Valencia. Es novelista, y hacía 21 años que no nos veíamos. Pasamos un rato muy agradable y especial y nos pusimos al día de todas nuestras vivencias. Parecía como sino hubiera pasado el tiempo... Me alegré enormemente de volvernos a encontrar. Muchas gracias Loli!!!



El sábado salí por la mañana a trotar 30' suaves. Ví como las colas para recoger el dorsal eran kilométricas, y el ambientazo que había por los alrededores de la zona de salida.



Después de comer, dí una vuelta por la Feria del Corredor, me hice fotos y realice alguna compra.



Me fui al hotel a descansar, y tenía en las redes sociales y en mensajes privados, más de 150 muestras de apoyo y ánimo, de familiares, amigos y conocidos, lo cual fue muy gratificante, me supuso un golpe moral muy muy importante. 1000 Gracias a tod@s!!!! Cuando fui a cenar, el comedor del hotel estaba lleno de corredores de muchas nacionalidades, cenando y cargando energías para la carrera. Todos nos fuimos temprano a dormir. Me desperté a las 5 de la madrugada para ir a desayunar a las 5.30 ( 3horas antes de la maratón), el comedor volvía a estar lleno de corredores. Después de desayunar, me subí a la habitación a cambiarme para la carrera. Estuve tranquilamente, vistiendome y preparando los geles y todo lo que iba a llevar en la carrera, esperando a que llegara la hora de calentar.

Cuando fui a calentar, las calles ya estaban llenas de corredores, y al terminar, deje la mochila en el guardarropa y me dirigí hacia la zona de salida. Busqué mi cajón que era el de las 4 horas (aunque mi objetivo era llegar a meta). Al entrar en la zona de salida, las emociones estaban a flor de piel, y empecé a concentrarme en como tenía que hacer la carrera y en todos los consejos e indicaciones de Pilar.

Y oyes el disparo de salida!!! Tardé 4 minutos en pasar por el arco de salida, y empieza la carrera!!! En los primeros metros, te ponen musica de Guns&Roses y eso te activa el cuerpo, empecé entre codazos y atento a no tropezar, por la cantidad de corredores. Al paso por el km 1 empiezo a sentir flato, y me llevo las manos a la cabeza, no podía ser que tuviera que abandonar tan pronto, pensé que habría metido mucho líquido en el desayuno, estuve regulando durante unos minutos y se me pasó. En el km 4 pasamos por el puerto deportivo de Valencia, y al ver el mar de fondo, te alegras. Iban pasando los kilometros, y aunque tenía que ser conservador, no encontraba mi ritmo porque todos los corredores que llevo delante van demasiado despacio. Voy concentrado con mi tecnica de carrera y atento a todos los puesto de avituallamiento. Al paso por el km 9, nos cruzamos con los Keniatas, la cabeza de carrera, y llevaban un ritmo brutal. En el km 10 me tomo el primer gel, y a partir del km 12 decido tirar hacia adelante en busca de un poco más de ritmo. Y siguen pasando los kilometros, cada km había puestos de animación, de colegios, bandas, charangas, agrupaciones Falleras, etc. En el km 20 me tomo el segundo gel, y llego a la media maratón casi sin darme cuenta, disfrutando mucho de la carrera, el paisaje y la gente que abarrota todo el recorrido. Paso por el km 25, tomo bebida isotónica y las sensaciones siguen siendo buenas, al llegar al km 28 noto como que las rodillas empiezan a inflamarse, por tanto impacto contra el asfalto, pero sigo hacia adelante. Al llegar al km 30 me tomo otro gel y empiezo a ver a mucha gente abandonando, parada y algunos tirados en el suelo. pero yo como iba genial, tiro hasta el km 35 con buen ritmo. Al pasar el km 33, de repente, oigo la voz de mi amiga Loli (la novelista) animandome, y eso me dio fuerzas. Pero justo pasar el cartel del km 35, me llegó el tan temido MURO, de repente las piernas no te van y te llega un desfallecimiento indescriptible, no avanzas, me repetía a mi mismo que abandonar no era una opción, sufrí mucho, empecé a pensar en los meses de trabajo, en la cantidad de horas de entrenamiento, y sobre todo, empecé a pensar, en toda la gente que me había animado y apoyado los dias previos a la carrera, me acordé de todos, uno por uno, de familiares, de amigos, de conocidos, de todas sus palabras de aliento, y eso fue lo que me hizo seguir hacia adelante, los kilometros tardaban mucho en llegar, pasé el km 36, y en el km 37 me tomé el último gel. Del km 35 al km 38, se me hizo interminable, pero ya había superado el Muro, aunque encuentras tu ritmo,

esos kilómetros te pasan factura. Al pasar por el km 39 ví la Plaza de Toros de Valencia, y muchísimo público animando, las calles se estrechaban con la gente encima de ti, animandote, y ya pensaba que lo tenía hecho, que solo quedaban 3km. En el km 40 ví a un chico sujetado por dos amigos porque había perdido el conocimiento, pero ya se veían al fondo los arcos de la Ciudad de las Artes y las Ciencias donde estaba la meta. Al pasar por el km 41, había muchos corredores, andando hacia la meta. El público no para de animarte, leyendo tú nombre en el dorsal, y desde el km 42 hasta la meta, tienes una alfombra azul. Al pasar por la alfombra, ya sientes parte de la gloria de correr un Maratón, yo levantaba los brazos al público y les gritaba, y crucé la Meta.

Al parar de correr, tienes la sensación de que no sabes caminar, llevas tantos kilómetros corriendo que se te ha olvidado caminar. Vas andando despacito, y te dan una manta térmica para que no te quedes frío, sigues avanzando y te cuelgan la medalla, y se te escapa una sonrisa, recoges líquidos, sales, comida y otra bolsa de corredor con obsequios, y te sientas en el suelo a hidratarte y recuperarte un poco, mientras te das la Enhorabuena con los demás corredores y nos mirábamos diciendo, ya somos MARATONIANOS!!!. Empiezas a pensar que acabas de conseguir tu gesta, y agradecí estar solo, era un momento para mí, y me decía a mí mismo “Que huevos tienes Jose Arias”, pero el cansancio no te deja pensar mucho más. Después de beber y estirar un poquito, me fui al guardarropa a por la mochila. Al abrirla, cogí el móvil para llamar a la familia, y al terminar, ví que tenía el teléfono colapsado de mensajes de Enhorabuena, me senté en el suelo a leerlos y me puse a llorar como un niño mientras leía los mensajes, fue muy emocionante. Cuando me recuperé, saqué la bandera que me había diseñado mi amigo Miguel, de mi tan querido y amado pueblo “Santiago de la Puebla” y le pedí a una chica que me hiciera una foto. Había que dejar constancia que un santiagues había logrado concluir la Maratón de Valencia 2016.



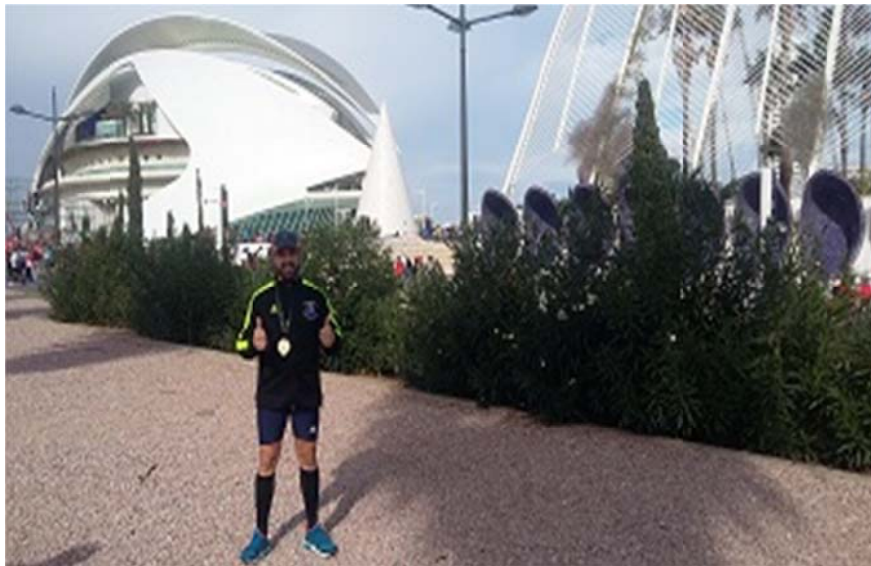


Me puse la bandera a mis espaldas y me fui al hotel, luciendo y presumiendo de pueblo.

Ya en el hotel, me dí una ducha de contrastes (agua caliente y luego fría) y mientras tanto y durante todo el viaje de regreso, mi móvil no dejaba de recibir mensajes y llamadas de Enhorabuena.

Y en el viaje de retorno no dejaba de acordarme de toda la gente que me había ayudado, apoyado, y animado. Y aprovecho para dar las gracias a todos, a la Ciudad de Valencia por llenar las calles de gente animando durante todo el recorrido, a la Organización que estuvo impecable, y sobre todo, a mi entrenadora Pilar García, sin sus entrenos y organización, no me habría sido posible ponerme ni en la línea de salida, a los profes Pedro y Javi, por ayudarme hacer los ejercicios y técnica de carrera, a todo el grupo de mantenimiento por sus animos, y por supuesto a la familia por su apoyo, a los amigos y conocidos, por todos sus animos, que fueron muchísimos y tanto me aportaron en los kilómetros más duros, a todos ellos, mil gracias, todos habeis sido importantes y todos me habeis ayudado a conseguir mi objetivo “CONCLUIR LA MARATÓN DE VALENCIA 2016”





*Jose Arias Castilla "El Maratoniano Santiagues"*

