

PRÓLOGO SIN RIESGO NO HAY GLORIA

TODO EMPIEZA CUANDO ME VENDO LOS TOBILLOS. No importa que el día anterior haya trabajado, haya conducido durante horas, haya llegado de madrugada al lugar de la carrera y haya dormido poco. No importa que los periodistas digan que algunos americanos vienen de correr 10 kilómetros por debajo de 30 minutos, que los franceses van a por mí o que hay un jovencito que es un fuera de serie y viene de ganarlo todo en su país. No me gustan las excusas. En ese momento, entre cajas de esparadrapo, me transformo. Mi habitual estado de calma, tranquilidad, bromas y a veces despiste da paso a otro en el que se mezclan tensión, fuerza, concentración... ¿Presión? Sí, a estas alturas tengo presión. Sé que todo el mundo espera que gane siempre, pero me gusta esa sensación. Es más, para funcionar necesito la presión. Es algo que me ha pasado a lo largo de mi vida: cuando más he rendido era cuando más difícil lo tenía. Siempre he pensado que si compites sin la necesidad de hacerlo bien, no lo vas a hacer bien.

Desayuno con tiempo. No me gusta salir con el estómago lleno, eso da pereza. Y más cuando es una carrera *corta*, como Zegama. Ahí no hay tregua, se va a fuego. Una ultra es diferente, el ritmo es algo más relajado, pero tampoco puedes despistarte ni un momento. Con Sergio, Mónica, Nieves, Ramón... la gente que me suele acompañar, lo preparamos todo al detalle: la comida, los avituallamientos, los bastones, los tiempos de paso... En el suelo está todo el material y una gran cantidad

de comida. Es sorprendente lo que llego a comer en una carrera: salgo masticando gominolas, cada 45 minutos me tomo un gel, sándwiches en los avituallamientos, agua... El plan está trazado. Resulta curioso que con lo despistado que soy en mi vida diaria, sea tan metódico para las carreras. A algunos esto les puede parecer una obsesión innecesaria, pero a veces 4-5 minutos pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Cojo el dorsal, vivo ese proceso lento y laborioso de enganchar una cartulina con imperdibles en mi camiseta. Un acto banal, pero que a la vez lo cambia todo. Porque cuando me cuelgo un dorsal, siempre quiero ganar. A veces parece que sea tabú decirlo, pero al final estamos compitiendo, ¿no? Si te conformas con la segunda posición nunca pelearás por la primera. Ser ambicioso es arriesgado, pero sin riesgo no hay gloria. Si entreno tanto y tan duro es porque me gusta ganar. Hay cosas orientadas a competir que hago a diario sin demasiadas ganas. Si no compitiera, no subiría cinco veces seguidas a Rapitán a las nueve de la noche en invierno. O no haría series. Y tampoco lo llamaría *entrenar*, lo llamaría *salir al monte*. Para ir a las mejores carreras de montaña del mundo y poder disputarlas hay que ser competitivo, hay que tener esa llama dentro. Si no la tienes, el cuerpo es perro y acaba aflojando, aunque no sepas por qué. El cuerpo no quiere sufrir y en las carreras se sufre, y mucho. A veces escucho a corredores de los primeros puestos decir que han disfrutado mucho en una carrera y en realidad creo que se refieren a cuando cruzan la línea de meta y a lo que viene después. En esos momentos, recordando la carrera, ya no hay dolor, si no recompensa. Pero en carrera yo he sufrido lo increíble muchas veces y no me he parado. Y eso es porque soy competitivo y tenía un objetivo: quería vencer. Alguna vez se me ha criticado por eso. No lo entiendo. Si he estado meses entrenando y sufriendo, si he comprometido a gente para que me ayude, si he quitado horas de mi vida a mi familia y a mis cosas y si tengo un patrocinador que me apoya, es para ganar. Si no lo hago, me queda mal sabor de boca. Detrás de mí hay amigos, mi mujer, una marca y mucha gente que me ayuda y a quienes debo mucho. A veces,

cuando me he retirado, me he sentido peor por ellos que por mí mismo. Sentir que fallas a los tuyos es algo amargo, muy amargo.

Queda poco para la carrera y ellos, los míos, tratan de rebajar la tensión, de animarme o de hacerme sonreír, pero el ambiente es totalmente diferente al de la noche anterior donde había risas, bromas, fotos, quizás alguna que otra copa de vino... «Ten cuidado», suele ser lo último que oigo. Me despido y me pongo en marcha, me dirijo en silencio hacia la música y el ruido de la salida. Esos minutos previos suelen parecer interminables. Hay quien los lleva bien y sonríe para las cámaras, posa para las fotos, pero la mayoría tenemos un gesto tenso, difícil de disimular, imposible disfrutar. Pocas veces me lo he pasado bien en una carrera. Si voy segundo o tercero sufro para alcanzar el primero, si voy primero, sufro para mantener o ampliar la ventaja. Solo cuando he ido en cabeza y no me han apretado he podido no ir al límite y disfrutar un poco. Normalmente cuando corro en competición sufro. Y mucho.

A pocos segundos para la salida y en mi cabeza ya no hay margen para distracciones. Estoy muy concentrado en todo lo que debo hacer, especialmente en comer y beber. Esto se prolongará durante las siguientes horas: repasando lo que hemos planeado para cada avituallamiento y tramo de carrera. Siempre concentrado, intentando saber qué ventaja llevo en cabeza o a cuánto ha pasado el primero. Aunque vaya cuarto, lo que me interesa siempre es saber a cuánto estoy del líder. Atento a no cagarla, a no perderme, a no cometer uno de los muchos errores que pueden dejarte fuera en una carrera larga por la montaña. Me noto tenso, enfadado, casi como un robot. Es curioso pero con la tensión de la carrera tengo una percepción muy clara de las cosas. Es como entrar en un estado de clarividencia. En mi día a día puedo olvidar un *email* media hora después de leerlo, pero aún tengo grabados en mi cabeza de manera fotográfica momentos o sitios de una carrera que he corrido hace años, o frases de gente que me anima, incluso con su entonación, o las instrucciones que me ha dado Sergio en un avituallamiento.

Empieza la cuenta atrás, esos diez segundos en los que el tiempo se alarga, la gente grita y las pulsaciones se aceleran. El momento en el

que se dispara la adrenalina y en el que arranco dispuesto a enfrentarme a los mejores en las carreras más duras del planeta. Dispuesto a sufrir por ser más rápido que ellos, por vencer. Mucha gente cree que lo más difícil es llegar, que lo más bonito es ganar algo por primera vez. No estoy de acuerdo. Hay algo aún mejor: que no te lo quiten. Una vez has conseguido ciertas cosas, lo que más deseas es repetirlas, retenerlas. He sentido lo que es entrar el primero en La Palma en una avenida llena de gente gritando. Y eso es completamente adictivo. «¡Quiero volver a tener esa sensación!», pienso, una sensación tan potente como para mantenerme en activo a los 40 años. Y en ese momento, en la línea de meta, es cuando todo cobra sentido, el cúmulo de entrenos y sacrificios de los últimos meses. Solo entonces, cuando el resultado es bueno y he cubierto los objetivos, me relajo y disfruto. Y puede que incluso por unas horas me sienta el mejor del mundo, aunque sé que es un momento pasajero. Al día siguiente volveré a ser una persona normal y corriente, con mi trabajo en la Guardia Civil, mi familia y mis amigos. Una persona a la que le tocará volver a entrenar y a sacrificarse. Como mi padre Félix, quien empezó a correr con 39 años y llegó a ser campeón del mundo de maratón veterano. Él me enseñó sobre todo dos cosas: una, que si yo trabajaba tan duro como él podía lograr lo mismo; y dos, que ganar algo, por importante que sea, no implica que tengas que cambiar. Y creo que ambas cosas son algo que me ha transmitido, que forman parte de mí y de mi historia. Una historia que empieza así. Sin más.