

**DONDE LOS LÍMITES  
NORMALES NO CUENTAN**

**El apelativo mágico: finisher. La idea de todo competidor: terminar, cueste lo que cueste. Las distancias: 3.800 metros nadando, 180 kilómetros en bicicleta y la maratón (42,195 kilómetros) corriendo. Un objetivo común: llegar a la meta. El sueño de cada triatleta: ser un Ironman.**

25 de mayo del 2002. Playa de Puerto del Carmen, en la isla de **Lanzarote**. Amanece. Aguas calmadas. Cielo tapado. Temperatura agradable. Faltan pocos minutos para las siete de la mañana y sin embargo para ochocientos **triatletas** (masculinos y femeninos), hace horas que comenzó el día. Pero no un día cualquiera, no. Un día en el que afrontan el gran **reto**. En el que tendrán que ponerse a prueba. Les espera la competición de un día, más dura del Mundo. Y lo saben. Es el **Ironman**. Por eso, entre toda aquella multitud, acompañada como en una peregrinación hacia la playa por gran cantidad de personas queridas y de espectadores, no se oye sino el murmullo del mar, que parece estar llamando a los triatletas para ofrecer sus aguas saladas y azules a todos aquellos que se atrevan a surcar los 3.800 metros a nado.

**Concentración.** Así se resume lo que pasa por todas aquellas cabezas, tapadas por los gorros de látex, donde se

puede ver pintado el **dorsal** de cada triatleta. Concentración para saber sacar lo mejor de uno mismo durante las horas siguientes. Durante horas que han sido meticulosamente planificadas y previstas a lo largo de los meses anteriores. **Entrenamiento** tras entrenamiento, cada uno de los que comenzarán la prueba, ha estado probándose a si mismo. Probando su espíritu de superación, de convicción en sus ideas. Probando su capacidad para conseguir un objetivo que sólo parece reservado a unos pocos. Probándose diariamente. Probándose para ver acercarse esta fecha mientras vas descontando días en el calendario. Todos saben el largo camino hasta el **Ironman**. Ahora necesitan toda su concentración para convertir ese largo camino, en un recorrido que les llevará a la soñada línea de meta.



*Todo un día de esfuerzo por delante.*

Pero para eso falta mucho. Por el momento, mientras se acercan a la playa con sus trajes de neopreno, que visten debido a la baja temperatura del agua, han de centrarse en buscar en su interior lo mejor de sí mismos. Sólo así se puede superar al gran triatlón. Y es que saben que nadie les va a ayudar a **nadar, pedalear o correr**. En cada brazada, en cada pedalada y en cada zancada, su esfuerzo ha de venir de dentro. En la **isla del fuego**, eres tú contra ti mismo.

El “speaker” va descontando los pocos segundos que quedan hasta que la bocina suene y rompa el silencio que hasta ese momento se escuchaba. Silencio tan sólo tapado en los últimos instantes, por los aplausos y los gritos de ánimo de todos los que han acudido a ver la prueba.



*Más cerca del segundo acto.*

Y de repente, puntual, ahí llega. ¡Ahí está!. La señal que pone en movimiento al casi millar de **triatletas**. El último pensamiento antes de comenzar se une con el primero después de que el mar te engulla. Piensas el motivo por el que te encuentras aquí. La razón que moverá tus brazos y tus piernas. Tu fin. Y la respuesta es sencilla, pero aplastante. Estás en **Lanzarote** para ser un **finisher**.

Poco a poco te quieres hacer amigo del mar. Primero notas la baja temperatura de sus aguas, para preocuparte a continuación de buscar tu lugar en todo aquel cúmulo de **brazadas** que suponen ochocientos triatletas nadando al mismo tiempo. Sabes lo que te espera. Has de ser consciente cada metro de que tu paciencia ha de ser

mayor que tus ganas por terminar. De ello depende cruzar la línea de meta. Un ritmo demasiado exigente, puede suponer horas después, un final no deseado. Has de saber controlarte en cada momento. Has de ser frío y calculador, y al mismo tiempo, has de mantener viva la llama que te mueve hacia tu **sueño**.

Desde que pones tu crono en marcha han pasado unos pocos minutos, pero ya te sientes parte del Océano Atlántico. Oyes tus brazadas, el sonido del agua y el resto de competidores a tu alrededor. Pero lo que más escuchas son tus pensamientos. **Pensamientos** que revisan tu cuerpo en busca de buenas sensaciones. Quieres tener buenas sensaciones para convencerte de que puedes lograrlo. Te quieres sentir bien. Lo necesitas. Tus **músculos** ya están calientes y tu respiración se acompasa con tus movimientos. Tratas de alargar cada brazada en el agua, de aprovechar cada gota que contacta con tus manos.

Mientras, te vas acercando al final de la primera de las dos vueltas que debes dar al circuito a nado. Y entre una y otra, sales unos metros a la playa para girar en el punto de vuelta y volver a entrar. Y allí tienes a la gran masa de gente, gritando y animando como posesos. Pero de entre todo el gentío, sólo buscas oír la voz de aquellas personas que quieres, que te acompañan, para girarte y ver cómo te **animan**, cómo te dan fuerzas con un gesto, con una **sonrisa**. Esos pequeños,

pero grandes detalles, te ayudan. ¡Vaya si te ayudan!

Vuelves al agua para completar la segunda parte del recorrido a nado. Parece como si hubieses nadado en ese mismo lugar toda tu vida. Ya nada te es extraño. Y no dejas de pensar y pensar. ¡Estás en el **Ironman**!. Te sientes privilegiado. Y mientras te dispones mentalmente a abordar los 180 kilómetros en bicicleta, el mar, nostálgico, se va despidiendo de cada triatleta que abandona sus aguas. Hasta dentro de un año, esa playa de **Lanzarote**, no acogerá otro **Ironman**. Será larga la espera.

Subes hacia los boxes mientras te desprendes parcialmente del traje de neopreno. Las **pulsaciones** se aceleran y ya tienes la mente en el siguiente segmento. Pero antes, cambias tu vestuario mientras los **voluntarios** de la prueba, te embadurnan de crema solar protectora. Entre todo el tumulto, tratas de buscar calma interior, para no dejarte ni un detalle. Dejas tu traje de neopreno, tus gafas acuáticas y tu gorro, y sales dispuesto a recoger tu **bicicleta**.

Decidido, subes sobre tu máquina de dos ruedas, esa junto con la que has pasado el mayor número de horas de tus entrenamientos durante los últimos meses. Junto con la que has disfrutado y con la que has sufrido. Pero al fin y al cabo, la bicicleta que se aliará contigo para cubrir 180 kilómetros **inolvidables**.



*Kilómetros sobre tu máquina.*

Al igual que en la natación, buscas enseguida sensaciones agradables que te refuercen, esta vez sobre la combinación de metales y carbono. Comienzas a comer y beber. Sabes que si no lo haces correctamente, no tienes nada que hacer. El **Ironman** exige más que entrenamiento. Exige una forma de vida sana, con una alimentación cuidada, horas de sueño adecuadas y en definitiva, una gran constancia en lo que actualmente se llama **entrenamiento invisible**. Has de buscar el **equilibrio**. El triatleta lo ha de llevar presente en todo momento. Equilibrio en la prueba y en los entrenamientos para dominar tres especialidades totalmente diferentes, sin descuidar ninguna de ellas. Y equilibrio en la vida, en el día a día, para que todo ello conforme lo que algunos pensamos que llega a ser una verdadera **filosofía de vida**.

No se puede entender de otra forma todo lo que se puede apreciar los días anteriores a la competición. En la fiesta de la pasta, una cena que reúne a los participantes en torno a la gran aportación de Italia a la alimentación, mires donde mires, sólo encuentras brazos, piernas y cuerpos esculpidos a

base de **entrenar**. De entrenar y cuidarse. **Deportistas** con una cultura deportiva grande. Que saben apreciar el esfuerzo propio y el de los demás. Saben realmente qué quiere decir la palabra **deporte**.



*No hay tregua.*

El día previo a la prueba se realiza la facturación de las **bicicletas**. Momento en el que cada triatleta ha de dejar la máquina en su zona correspondiente de los boxes. Ochocientas bicicletas bien alineadas y ordenadas suponen el mejor escaparate de lo que actualmente es la tecnología y la ciencia al servicio del deporte. Es todo un **espectáculo** digno de admirar. Bicicletas que podrían estar incluidas en cualquier película futurista de Hollywood. Ligereza y aerodinámica. Esas son las dos palabras claves de la bicicleta de un triatleta.

Mover una máquina excesivamente pesada u ofrecer demasiada oposición al viento puede ser un castigo para las piernas tan grave como para no poder completar el último sector del **Ironman**. Pero no queda ahí el fascinante mundo de las dos ruedas en el triatlón. Se ha de **comer** y **beber** mucho a lo largo de 180 kilómetros, y para ello, las bicicletas se convierten en restaurantes móviles, llenos de barras energéticas y

provistas con portabidones donde acumular la mayor cantidad de agua o bebida energética posible.

Comer y beber **correctamente** puede marcar la diferencia entre terminar o no alcanzar la meta. Se pueden llegar a perder entre 8.000 y 10.000 calorías, y claro está, hay que ir reponiéndolas para mantener el esfuerzo. Pero no de cualquier forma. El tipo de comida (normalmente barras energéticas) y el tipo de bebida (agua o agua con electrolitos y carbohidratos), los has de haber probado durante tus entrenamientos previos para conseguir que el organismo se acostumbre a lo que será su energía durante el día clave. Hasta ahí llega la preparación para el **Ironman**. No hay espacio para la improvisación. Todo controlado. Una vez más, el secreto está en el equilibrio.

Y comienza la cuenta atrás. Sabes que la mayor parte del tiempo de la competición la pasarás sobre tu bicicleta, y has de ser fuerte **físicamente**, pero también **mentalmente**. Comienzas a descontar kilómetros, pensando que lo que te queda ya lo has hecho entrenando y que por lo tanto, ya sabes que eres capaz de superarlo. Has de olvidar la maratón que queda como postre. Pero también has de ser consciente de que tu ritmo te ha de permitir llegar con reservas al final de la vuelta a la isla.

Porque ese es el recorrido. Cubrir cada palmo de **Lanzarote**. Y lo haces con un compañero inseparable, que va pasando caprichosamente de ser tu amigo en algunas ocasiones, a ser tu enemigo en otras. Un compañero del que no te puedes zafar, que te acaricia o te golpea, que te empuja o te frena, que te refresca o te quema. El **viento**. El factor que hace del **Ironman de Lanzarote**, el triatlón más duro del Mundo. Un viento que cruza la isla de fuego. Y es que, mires donde mires, el paisaje se caracteriza por tierra **volcánica**. Parece que has de atravesar el infierno... para llegar al cielo.

La carretera no para de jugar. Sube, baja, gira, serpentea o sencillamente se alinea hasta el horizonte. Y mientras, sigues descontando **kilómetros**, sigues comiendo, sigues bebiendo, sigues disfrutando de todo lo que ocurre. Gritos de ánimo, triatletas a tu alrededor, **voluntarios** que te ofrecen bidones de agua para que puedas seguir dando pedales. Y pasan las horas, y todavía no has conseguido nada. A los cien kilómetros del recorrido en bicicleta, coronas la zona más alta de los 180. Miras el croquis del recorrido que pegaste a tu bicicleta y ves que ya estás más cerca. Que lo estás consiguiendo, pero que todavía has de seguir manteniendo la cabeza fría, porque llegar a ser un **finisher** es mucho más caro que todo lo que has hecho hasta ese momento.

Comienzas a sentir que vuelves a casa. Te acercas a Puerto del Carmen mientras no paras de oír gritos de **ánimo** de gente que va salpicando todo el recorrido. La **organización** en todo momento es perfecta. Consiguen dar la máxima calidad a una prueba de la máxima exigencia: perfecta combinación, sin duda.

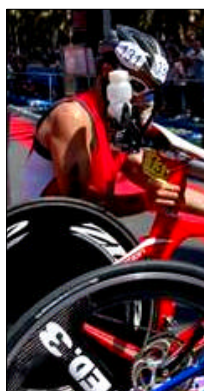


*Volando hacia la maratón.*

Casi has superado dos tercios del gran **reto**. Pero todavía queda el definitivo. Te esperan 42,195 kilómetros por delante, que deberás completar corriendo mientras tus piernas se terminan de vaciar a cada paso. Ya tienes el pensamiento en la **maratón**. Pero antes vuelves a pasar por los **boxes**, para que los incansables voluntarios te vuelvan a embadurnar de crema solar protectora, para coger tu gorra y tus zapatillas, esas que ya han cubierto miles de kilómetros. Sobre las que has depositado, paso a paso el **sueño** de acercarte a meta.

Sales al asfalto mientras te das cuenta de que para llegar a la línea de meta junto a la que pasas ahora, has de recorrer poco más de **42** kilómetros. Tan cerca y tan lejos. Curioso.

Te queda la última parte. Has de completar la última escena de esta gran representación deportiva. La representación de que si quieres, puedes. De que los límites sólo son mentales. De que la **voluntad** te puede llevar hasta el infinito. De que el cuerpo humano es capaz de lo imposible. La representación de que llegar al final, es más importante que ganar. Que la voluntad de terminar la prueba, no es nada sin la voluntad de prepararse. Una representación con muchos finales. Los de cada **triatlético**. Los de aquellos que han de decir adiós antes de cruzar la línea final y los de aquellos que ven cumplido su objetivo.



... Y a correr.

Te preocupas por conseguir un ritmo **uniforme**, ni demasiado ligero ni demasiado exigente. La maratón es una prueba en la que el conocimiento **interno** de tus posibilidades marca el resultado final. Y ese conocimiento del ritmo, de las sensaciones, de lo que debes hacer en cada momento es todavía más importante después de más de seis, siete u ocho horas de competición, tras nadar y

pedalear. Pero pese a estar cada vez más cerca del final, la paciencia ha de seguir siendo tu aliada. Cabeza fría y un pensamiento: un último esfuerzo.

En el paseo marítimo de Puerto del Carmen, sientes el **calor** de la gente. Con banderas, aplausos, gritos o sencillamente un gesto, parecen empujarte. Parecen sentir parte de la alegría que te recorre. Y es que son también partícipes del gran triatlético. O mejor dicho, partícipes esenciales. Por ello, cuando miras a las gradas repletas de público, una vez más buscas “tus” siluetas entre el gentío. Y ahí están, dispuestas a trasladarte energía con una mirada cálida que parece decirte: sabemos que puedes un poquito más.

Te cruzas con triatléticos. Aprecias lo bonito de esta **competición**. Colorido infinito que da cada gesto, cada paso, cada gota de sudor, cada indumentaria y cada cara de sufrimiento o alegría. ¡Estás en el **Ironman!**, y lo que se ve en esta prueba, no puede observarse en ninguna otra parte. Y te vuelves a sentir privilegiado.

Sigues bebiendo y comiendo aquello que se encuentra en los avituallamientos. Cuando llegas a ellos, en ocasiones, tienes la sensación de que llegas a un oasis donde los **voluntarios** no paran de esforzarse para informarte llenos de energía, de todo lo que te

pueden ofrecer para que puedas seguir dando zancadas.

Has de seguir manteniéndote mentalmente firme. Estás muy cerca. Comienzas a imaginarte entrando en la línea de meta. Como lo has hecho en tantas ocasiones durante tus **entrenamientos**, con el objetivo de ganar en seguridad. De desear con todas tus fuerzas que llegue ese momento que ahora se aproxima.

En cada una de las cuatro vueltas al circuito parece buscar oxígeno cuando piensas que estás más cerca. Y entonces sigues, y sigues, y sigues. Cambias tu perspectiva del espacio y el tiempo. Después de todo lo que has hecho entrenando y compitiendo, lo que te resta supone ya sólo un pequeño recorrido. Tramo que en tu mente empieza a estar dominada por tus mejores **sensaciones internas**, esas que te dicen que lo vas a conseguir. Que vas a superar el gran triatlón.

Comienzan a recorerte escalofríos pensando en todo lo que te ha costado llegar hasta allí. Pensando en tus meses de **entrenamiento**, de frío, de madrugones, de ir a dormir temprano, de cuidar tu alimentación. Pensando en esa **filosofía de vida** que disfrutas cada día para llegar aquí. Para terminar el **Ironman**.

Último kilómetro. No dejas de chocar la mano de las personas que

quieren saludarte en tu último esfuerzo. De los voluntarios que te felicitan. Tras horas y horas casi se otea en el horizonte esa **línea mágica** que quieres traspasar. Una zancada más, y otra, y otra. Parece que la energía no se termina nunca, y menos ahora que casi tocas con la punta de los dedos ese gran **sueño**.



*Últimos pasos hacia tu meta.*

Aprecias cada detalle. Los demás triatletas, el calor de la gente con sus constantes ánimos, el sol, tus últimos metros de asfalto. Y allá, a lo lejos, una meta que te llena de **alegría**. Un poco más. Sólo un poco más. ¡Lo vas a conseguir!

Entras en la última recta, donde se levantan repletas las gradas. Oyes al “speaker” gritando tu nombre. Tu dorsal. Allí estás. **¡Eres tú!**. ¡Y vas a llegar al final!. Un final diferente para cada uno. Y sin embargo, un final común que se caracteriza por no poder reprimir lo que llevas dentro: puedes **sonreír**, puedes llorar, puedes tambalearte, puedes levantar los brazos, gritar o suspirar. Puedes y quieres expresar tu alegría. Una

alegría que sale de dentro y que sientes cómo ocupa cada milímetro de tu piel, cada rincón de tu cuerpo y que es tan inmensa que se irradia hacia el exterior. Una alegría que resume meses y meses de **entrenamiento**, días y días pensando en este **instante**. Brazada a brazada, te has acercado a este momento. Pedalada a pedalada, has creído en ti mismo. Paso a paso, has conseguido hacer realidad tu sueño.

Casi sin fuerzas das tu último paso. El más **grande**. El más **importante**. El que te separa de cumplir tu sueño. El que completa uno de los días más grandes y felices de tu **vida**. El que te bautiza como **finisher**. El que te da derecho a tu medalla por haber superado el gran triatlón. Ese paso inolvidable.

Allí termina el **Ironman**. O mejor dicho, allí comienza. Porque terminar en **Lanzarote** sólo supone comenzar a soñar con otra meta. Con otro gran triatlón. Porque lo que sientes y lo que vives en el **Ironman**, te empuja a querer más. Te reafirma en tus ideas, en tu forma de ser y de vivir. Hace mayor esa sensación que tiene todo **triatleta** de que nadar, pedalear y correr, supone mucho más que eso. Supone una forma de **libertad**, que te permite disfrutar del **agua**, del **aire** y de la **tierra**. Y así cada jornada, para prepararte para un día como el de hoy. Un día que puede ser un buen día, o quizás un gran día, o tal vez, un día para **siempre**. El día donde los límites

normales, no cuentan. El día del **Ironman. Tu día.**

**Texto: José Ramón Callén Rodríguez**

