

## **CRÓNICA DE TAKUMA GROC XXVII Volta al terme de Fondeguilla-08**

La jornada se presentaba chungu. Un incendio en una fabrica de productos agroquímicos en Nules me mantuvo despierto hasta bien entrada la noche, y pasadas la 1 de la madrugada me acostaba, cogiendo el sueño cerca de las 2... y a las 4 AM sonaba el despertador.

Preparación habitual y hacia Alfondeguilla. Ya tenía el dorsal, así que estaba tranquilo. Llegada pronto, buen sitio para aparcar, saludos a conocidos varios (cada vez sois más, así que no os nombro a todos para no dejarme a ninguno: TODOS SALUDADOS).

Preparación habitual, pero con extra de vaselina para intentar evitar las rozaduras, sobretodo porque se espera agua, aunque de momento el tiempo parece bueno, así que gorra y chubasquero se quedan en el coche. Calentamiento breve, y aunque aprecia que me colocaba a rueda del Sr. García, me ubico en mi lugar de tranquilidad un poco mas hacia atrás...

Pum... a correr, salimos del pueblo y cogemos por carretera en búsqueda del muro. Había intentado averiguar al pasar en coche por donde podía ser la subida pero no la había visto. Llegamos allí varios del MiM juntos, parece que vamos de camping-playa, así que nada, cola al inicio del muro, que ya entiendo porque se llama asi, cola a mitad del muro (por un salto que había), cola mas arriba... es el muro de las colas, y de las lamentaciones, ya que eso tan cercano a la salida te pilla un sofocón del 15. Pero lo subimos bastante bien, las piernas de momento responden, así que en la primera bajada de mediosenda soltamos piernas y el grupo se abre. Por delante Efrén se ha ido, Txopo anda detrás y los nuevos componentes del grupo fregona (buscamurs y sinsuela) andan unos metros por detrás, incluso los veo en los primeros controles ya que cuando yo salgo ellos están llegando. Las distancias son cortas.

Tras este primer tramo de subidas, el primer control de agua coincide con la carrera de castro, hasta llegar al control del Km 7, con lo que al conocer el terreno me permite ajustar las fuerzas y soltar lastre en las sendas de bajadas. Llego bien y cómodo hasta el control.

Nuevamente veo a buscamurs y sinsuela al salir del control, pero de Txopo no hay noticias. Salgo a buscar ritmo de subida, y aquí nuevamente difiere de la carrera de febrero, así que a seguir las paletas del término... y el tiempo empieza a cerrarse un poco. Todavía no ha llovido pero no tardará mucho en hacerlo.

Vamos por unos parajes de sendas muy bonitos, la verdad es que sin niebla debe tener unas vistas espectaculares, pero hoy toca sin sol, así que hay que aprovechar. La senda acaba en un tramo de pista en mitad de la nada, así que mientras podemos a trotar, para ganar tiempos. Y aunque la cabeza y las piernas no se coordinan, de momento voy tirando.

Y empieza a llover, y aquí la crisis. Hace frío, mentalmente ando cansado por el incendio de la noche anterior y me ronda por la cabeza no sufrir. Pero la lluvia para y de momento sigo. No he visto la paleta del 10, así pero por los tiempos debo estar ya sobre el 12... seguimos por la pista, y muchas veces parece que voy solo, nadie por delante ni por detrás, la niebla impide ver a los compañeros y incluso a veces las señales cuesta encontrarlas. Hay algunas bajadas de senda muy bonitas e interesantes, rapiditas y en seco pueden ser muy buenas y productivas, aunque las subidas también tienen su interés turístico internacional.. ¿realmente no podían poner las tablillas del termino en otro sitio??

Pero seguimos hacia delante, mas sendas, mas subidas, nos acercamos a la nevera. Aquí me pasan dos chicos que van mas ligeros y a unos metros siempre voy teniendo al mismo compañero. Y por fin, tras nuevamente mas senda y pista ancha, llegamos al control de la Nevera, en el Km 15. Aquí puedo hacerme una nueva referencia de tiempos.

Inicialmente no tenia planificado ningún objetivo, aunque sabia que iría a lo mas que pudiese. Tal vez podría costarme sobre 8 horas... pero al paso por el 5 con un tiempo de 1:03 me hizo pensar que por esa media podía estar sobre las 7:30. el paso por el Km 15 me confirmaba esos presagios ya que el tiempo de paso es de 2:20 de parcial para estos 10 Km, teniendo en cuenta que ahora venían bajadas.

Paraba breve y empieza a llover con intensidad. Algunos corredores allí parados piden bolsas para taparse, pero una vez mojado ya no pienso en el agua, sino en llegar pronto. Lleno el bidón y salimos, no sin antes saludar a buscamurs y sinsuela, que me informan de una caída de esta última. Se ha lesionado la mano, piel y poco mas, no precisa amputar, así que para no coger frío ya que llevo allí unos 3' parado salgo hacia delante.

Aquí, en medio del agua, mi mente empieza a hacer jugarretas de porque debo sufrir, que abandone en el Marianet, que me bajen al pueblo y otro día mas, que el agua no es buena... y otras tonterías varias.

Pero en la bajada me uno a un chico de Villavieja (que por cierto, no conozco su nombre), al que le gusta la bicicleta y que esta haciendo la prueba "abandonado" por sus amigos, jajaja

Y hablando hablando hacemos este tramo que nos lleva hasta el paso del Marianet y del Km. 20 en un tiempo que no me creo: 4:00:00!!!

Supongo que la segunda parte, mas dura, nos hará perder tiempo, pero siguiendo la media, en 7 horas estoy en meta (a 5Km/h).

Y en el control, previo al Alto del Señor, una cervecita. Primero el del control se lo toma a risa... ¿Aquarius o Agua?... ¿Y cerveza no tienes??....¿Quieres?... Claro!!!. Y me la saca de la nevera, bien fresquita, que buena que está...

La gente me mira un poco pillada, pero es la mejor recuperación y me hace ver las cosas diferentes. Salgo con ánimos renovados del control y afrontamos el Alto del Señor con ganas, incluso me parece menos duro de lo que pintan, aunque es mas largo de lo que creo me dicen.

Llego arriba muy bien de piernas, y en la bajada, zona pedregosa y embarrada, sendita guapa, así que pido paso y me pongo a buscar un ritmo cómodo para evitar que sufran las rodillas, dejándome el grupo en el que iba rápidamente. En este tramo las sensaciones son muy buenas, tanto en las subidas como en las bajadas, y llego al Km 25 muy bien, incluso dando alcance a Asins y a sendallarga, este último con problemas en las bajadas por problemas en las gomas (eso pasa por montar mixtos en terreno mojado, que parece Hamilton, jeje)

Yo a la mía, bajando muy cómodo (aunque eso si, llevo ya 3 caídas de poca consideración en lo que llevamos de prueba). Y en la lloma del tío cirera, después de las escaleras, me da el bajón.... Sin comerlo ni beberlo, sin esperarlo lo mas mínimo, estando bien hidratado, comido y bebido... de repente las piernas dejan de funcionar.

Entiendo que ahora toca sufrir, así que nada, a sufrir, queda poco y debo intentar mantener la media. La subida de Cerverola (creo se llama así) se me atraganta, pero en la bajada cojo nuevamente aire, aunque no quiero dispararme mucho. Las rodillas empiezan a estar cansadas, todo el mes de Mayo empieza a pasar factura.

Pas piernas muscularmente funcionan, lo que hace que siga a mi bola, intentando hacer caso pero no mucho a las rodillas, aunque las protejo al máximo posible. Sendallarga quedó atrás, marchando su compañero conmigo (perdón, pero no recuerdo el nombre, ups). Formamos un grupito de 4-5, incluidas las suertecitas, que andan un poco renqueantes de la rodilla sobretodo una (aunque no se cual de las dos es..)

Llegamos al Rodeno, subimos, bajamos a Garrut y nos queda solo la subida de Pipa. Nos comentan que queda poco de subida y ojo con la bajada... pero si a mi no me preocupa la bajada!! Solo la subida... dicen que es corta, intensa pero se pasa rápido. El peor problema son los kilómetros acumulados en las piernas.

Tras una breve pausa, el grupo se pone en marcha y yo en la cola, que soy en principio el más lento bajando, diciendo que ya les pediré paso en la bajada. Afrontamos la última dificultad, a ritmo el máximo posible pero siempre guardando fuerzas para poder frenar en la bajada con garantías. Llego a la cima de Pipa descolgado del grupo, con un compañero que también quedó atrás, con 6:30.

Y me lanzo a bajar. El primer tramo coincide con la subida de Pipa, así que conozco las piedras. Pero en breve cambia de ubicación y bajamos por la zona llamada de las cuerdas. La bajada no es muy peligrosa, aunque el

suelo húmedo y las piedras si que la hacen mas peligrosa. Paso al grupo excepto al compañero de sendallarga, que va unos metros por delante. Poco a poco le recorto, especialmente porque después de un grito lo veo salir de unos arbustos... ¡¡Que esto se baja, no se sube!!!

Y claro, como no, tenia que probar el suelo, nueva caída sin consecuencias en un momento que se me ocurre mirar hacia la carretera. Tras mirar que todo esta en el sitio, seguimos bajando pero he perdido de vista al compañero, así que como no voy a ganar al Sr. García, me quedo tranquilo en la bajada y solo aprieto cuando la cosa ya no hay peligro, no es plan de romperse la crisma que no hay nada que rebajar, solo llegar y las rodillas ya andan con la luz de reserva encendida hace rato.

Llego bien al río, por decir algo, y cojo la senda de hormigo en búsqueda del pueblo. No quiero ir andando pues un nuevo bajón me invade y si freno no llego en muuucho rato, así que al trote mas cochinerero posible agoto las reservas de energía con la vista puesta en el suelo y a pocos metros de un corredor. El tramo del río es eterno, pero finalmente llegamos a las inmediaciones del pueblo y el chico de delante, pensando que quería esprintarle, hace un cambio de ritmo y se marcha... ¡¡pero si no puedo con mi alma!!!

Así que yo a lo mío, apurando las energías... recibo los ánimos de wushi a la entrada del pueblo y afronto la ultima cuesta hacia la meta... la vista hace chispitas y las piernas empiezan a fallar, así que apuro al máximo el no parar, no quiero entrar andando... pero al cruzar la meta, caigo al suelo rendido...

Me recogen, me sientan, me dan cerveza, rosquilletas y todo lo que necesite... la verdad se portan de lujo... aunque mas que nada necesito aire...

Allí, como la reina de las fiestas, recupero aire mientras pasan los minutos y puedo levantarme. Contento, feliz, muy feliz, con mi mejor marca en la Volta al terme (que por eso es la primera), de 7: 06:36!!! (ya tengo marca para bajar el próximo año, jeje)

Saludos varios, mucha gente conocida, recuperación muy agradable y a buscar la ducha. El agua natural nos devuelve a la vida, y lavaditos vamos a ver llegar a los últimos mientras esperamos la hora de la comida. Mientras tanto, han ido llegando el resto de compañeros fregona (sendallarga unos minutos después, txopo sinsuela y buscamurs mas tarde pero bajando de 8 horas, magnifico)

La comida, simplemente de 10, bueno mejor de 15... son la leche en este pueblo, magnifico como cuidan su prueba, no me extraña que sea de las mas antiguas de España, saben cuidar al corredor y este, agradecido, vuelve pese a la dureza de la misma. Bien ganado tiene el calificativo de una de las mas duras... para mi, de momento, de lo mas duro que he hecho en mi vida (vale, no soy muy viejo, pero esta prueba es un

autentico rompepiernas). No quiero ni imaginar como puede ser con el sol de finales de Mayo cayendo sobre nuestras cabezas...

Aunque de agua ya estamos bien servidos, al menos por una temporada larga...

Así que a recuperar sobretodo las cansadas rodillas. En la comida posterior la idea de intentar el campeonato de España ronda por la cabeza el no asistir, pero tal y como pasan las horas la idea de hacerlo y no hacerlo están al 50%. Se que las rodillas van a sufrir, pero muscularmente he acabado muy bien la Volta al terme, y en el campeonato hay que ir igual pero mas fuerte en las bajadas, y mas a ritmo en las subidas... así que... ¿Por qué no?

Y mientras me ronda la cabeza la idea y espero si puedo cambiar el turno esta semana, descanso el domingo y sesión de hidroterapia el lunes para recuperar. Las rodillas poco a poco vuelven a ser rodillas, aunque de cuando en cuando me recuerdan la carrera del sábado.

Pero de algo estoy seguro, al igual que la MiM, esta carrera me ha marcado, así que... volveré!!!