MEMORIA DE UN AÑO BISIESTO

SANTIAGO DE OSSORNO

MEMORIA DE UN AÑO BISIESTO

DIARIO DE UN RETO MAYÚSCULO

Madrid

© Santiago de Ossorno
http://ossorno.es/
Última edición: 24 de junio de 2020

Dedico esta memoria bisiesta a todos los corredores que aparecen en ella que son legión, muy especialmente a Pedro Gómez Carrasco (Canillas) y a Francisco Gilo Valle (el doctor Garabitas) por su ánimo y apoyo constantes y los buenos consejos que siempre me dieron, tanto atléticos como médicos, sin los cuales lo más probable es que no hubiera podido completar con éxito el reto.

Un recuerdo también para los resistentes lectores del blog de Santi Palillo que leyeron mi aventura desde la primera a la última zancada, siempre os tuve en mente como motivación adicional.

31 de diciembre de 2012

Memoria en la acepción nº 12 de la Real Academia de la Lengua Española: Libro, cuaderno o papel en que se apunta algo para tenerlo presente.

AGENDA

DIARIO DE UN RETO 7
EL TROQUITER 11
EL ADOQUÍN 13
CARRIL VAHO 15
EXPEDIENTE X 17
LOS NEUTRINOS 19
BOMBA DE RELOJERÍA 21
LA NOVENA 23
QUERIDO LÍDER 25
MÁS QUE AYER Y MENOS QUE MAÑANA 27
¡YA! 29
LA ITV 32
DE COLORES 34
NÚMEROS 36
SOBRE RUEDAS 38
UNA POSIBLE VÍCTIMA 40
NO HAY DOS SIN TRES 42
A QUIEN MADRUGA... 44
VOCECILLAS 46
QUE ES LO QUE HACES TÚ AQUÍ 48
CHAPA CONGELADA 50
Y AHORA VIENTO 52
DUPLES DE REYES CABALLOS 54
SEXAGÉSIMA 56
HAPPY END 58
LA NORMALIDAD 60
CÁLCULOS MENTALES 62
SESENTA Y NUEVE 64

PISTO Y DUNKINS 66
EL REDONDEO 68
LEÑA AL MONO 70
CAÑO GORDO 72
ALEGRAR LAS PAJARILLAS 74
ENTRE PINTO Y VALDEMORO 76
VIVA LA PEPA 78
CIAO BOINA 80
LA LEY SECA 82
LA SEMANA MÁS LARGA 85
ME HE PUESTO A CIEN 87
METRO A METRO 89
ARROZ CALDOSO 91
QUÉ BONITO 93
AIRE 95
LAS CIRCUNSTANCIAS 97
¡LA FERIA, OH YEAH! 99
ALFA 1 A BRAVO 3 102
TRAS LA TEMPESTAD 105
LA BOLSA 107
LAS NOTAS 109
CHUZOS DE PUNTA 111
YA ESTÁN AQUÍ 113
VIEJAS GLORIAS 115
POR UN PLATO DE LENTEJAS 117
PELEA DE CALLOS 119
EL REBELDE 121
ACELERA, ACELERA 123
BICHARRACO 125
¡UY QUE DESPISTO! 127
TODO VALE 130

QUÉ SERÁ LO SIGUIENTE 132
SOLIDARHILARIDAD 134
EL CHURRINÓMETRO..... 136
33 CHURRIS Y UN GAYER 138
TRES HISTORIAS DE MIEDO 140
LA CRISIS Y LOS ACUÍFEROS 144
SEIS MESES..... 147
ANALOGÍAS 150
LA MEMORIA..... 152
EL MERCURIO 154
EL SÁHARA PUEDE ESPERAR 156
199 158
STREAK COURTSHIPPING 160
DE TODO UN POCO..... 162
MÁS MADERA..... 164
MORDER EL POLVO 166
FASE ASTUR..... 168
MENUDA SUDAERA..... 170
PEDIR PERAS AL OLMO 172
CAMBIO Y CORTO 174
BÁLSAMO SANALOTODO 176
LO MÁS BONITO..... 178
ENTRE PITOS Y FLAUTAS 179
CALOR SOCIAL 181
A CUCHILLO 183
LA FELICIDAD 185
TOCO MADERA..... 187
EL RETORNO 189
ZUMBA 192
YO SIGO 194
POR PARTES 196

MALAS PULGAS 198
CONMEMORACIONES Y CELEBRACIONES 200
DE UN VISTAZO 202
SIN RUMBO FIJO 204
LOS GRAJOS 206
PISANDO CHARCOS 208
EL CEDAZO 210
VA DE PUERTAS 212
LOS PEÑONES DE LOS CO... 214
CORRIENDO CON CHÓFER 216
CON CUCHILLO Y TENEDOR 218
UNO ENTRE CIEN MIL 220
DOS TAZAS 221
PLENO AL QUINCE 223
DE OCA A OCA 225
EL PARTO DE LA BURRA 227
DESAPARECIDO 229
FELICES FIESTAS 231
EPÍLOGO 233

DIARIO DE UN RETO

diciembre 27, 2017 at 07:04 pm

He conocido a tantos corredores desde que empecé a practicar la carrera a pie que he perdido la cuenta; la mayoría empezamos a correr para estar en forma y conseguir metas que nos hicieran sentir mejor; lo cierto es que una vez conseguidos tardamos poco en plantearnos nuevos y mayores retos; ya lo propone el lema olímpico: «Citius, Altius, Fortius».

Puede ser por salud, para adelgazar, por bajar de las tres horas y media en maratón o de cuarenta minutos en un diez mil o lo que cada uno elija; hablo de los corredores del montón como sin duda soy yo, no de los máquinas que nos dejan atrás en las carreras cuando suena el disparo de salida.

Tarde o temprano algunos lo conseguirán y otros no lo harán nunca por mucho que se empeñen, pero en el fondo lo que importa es que intentarlo con todas nuestras fuerzas nos sirve como estímulo para vivir más sanamente.

Cuando los retos no alcanzados dejaron de ser compatibles con mis condiciones atléticas o directamente renuncié a ellos porque me parecieron fuera de la lógica natural, decidí afrontar uno hecho a mi medida aunque tuviera que poner en ello todo mi empeño.

El verano de 2011 Eduardo Beamonte nos contaba a los asistentes a una paella valenciana en su casa de Peñalba (Castellón) la existencia del «Running Streak», actividad de la que él mismo era un ferviente seguidor desde hacía

meses y de la que no habíamos oído hablar ninguno de los presentes.

Oyéndolo, y posiblemente influenciado por el alcohol de la comida, lo tuve claro «Santi, ya que no puedes correr más rápido, tal vez puedas plantearte algo así» y empecé a interesarme por la modalidad, una antigua corriente deportiva norteamericana que consiste en salir a correr todos los días una distancia mínima, sin falta ni excusas.

La Asociación Norteamericana de la especialidad —en el país de las normas no podía faltar un organismo regulador— ha establecido que la distancia mínima a recorrer sea una milla, el resto de las reglas son asequibles para cualquiera que se lo proponga ya que puedes correr a cualquier hora, en cualquier superficie, en cualquier lugar del mundo, con quién quieras, cómo y cuándo te apetezca.

Excepto por la distancia mínima obligatoria se adquiere una libertad de acción idónea para alguien como yo, cincuentón, prematuramente expulsado del tormentoso mundo laboral, con mucho tiempo libre por delante para gastarlo en lo que quiera y ganas de atreverme con algo diferente.

Su lema «A través del tiempo, lesiones, enfermedades y eventos de la vida, corremos todos los días», me sedujo en cuanto lo leí por primera vez y enseguida me lo propuse como reto personal a ver qué tal se me daba.

Basándome en esta sencilla filosofía, a la hora de la verdad bastante más difícil de cumplir de lo que parece a primera vista, me impuse el reto de salir a correr todos los días durante un año, pero siendo tan inoportuno como soy elegí hacerlo coincidir con un año bisiesto para complicarlo más.

La distancia mínima la fijé en cinco kilómetros diarios, cincuenta metros más que el triple de lo requerido por la *United States Running Streak Association*, no por chulería sino porque una milla me pareció poca distancia, decisión que en alguna ocasión lamenté aunque la cumplí escrupulosamente.

De paso tendría información privilegiada de primera mano para alimentar el blog que mantenía periódicamente con mis historias y estaba necesitado de aire fresco, era renovarse o morir (digitalmente hablando).

Durante los 366 días del reto hubo algunos momentos realmente complicados de superar, murieron mis suegros con seis meses de diferencia, sufrí siete cólicos renales, me sometí a dos litotricias, viajamos a distintos lugares, nació mi nieta Misato, tuve algunas lesiones (esguinces, bursitis retro calcánea, tendinitis en el Aquiles, lumbalgias…) y otras adversidades más, pero ninguna consiguió hacerme desistir ni desviarme del objetivo.

Cada capítulo del libro se corresponde punto por punto con todos los artículos que publiqué durante el reto y dan idea de lo que supuso para mí conseguir llegar hasta el final.

Si estás preparado, empezamos.

EL TROQUITER

diciembre 14, 2011 at 10:44 am

Ayer fue trece y martes, el último martes y trece que recuerdo fue en septiembre; ese día tuve la mala suerte de hacerme un esguince de tobillo por una caída que me tuvo dos semanas con el pie hinchado como una bota y heridas en piernas y brazos que todavía permanecen indelebles sobre la piel; en el futuro serán la demostración de las batallitas que contaré a los nietos.

A punto estuve de no ir a correr por la tarde, no fuera que lo que empezó con una soberana galleta acabase en algo peor; premonición que podría pasar por miedo y angustia, otros dirán que mera superstición; así que, para no dar la razón a los unos ni a los otros, al final superé mis recelos y salí.

Eso sí, con idea de correr solamente por los caminos más anchos que hubiera y que tuvieran el firme en buenas condiciones para no tentar a la suerte; tiramos cerro arriba por la carretera del Garabitas, todos subimos por el asfalto excepto Canillas que prefirió hacerlo por el arcén de tierra que discurre en paralelo.

En el grupo venía Piedad, quien hace mes y pico también se llevó lo suyo con un fuerte golpe en el hombro por otra caída; comentaba que aunque todavía tiene un hueso roto, el troquiter (en términos anatómicos, el troquiter corresponde al tubérculo mayor que se implanta en la zona metafisaria de la extremidad superior del húmero), ha decidido volver a correr pero poniendo máximo cuidado.

Casi acabando la sesión, un tranquilo rodaje en grupo, un cuarteto la alargamos un poco más yendo hasta el lago para terminar de cansarnos; los dos o tres kilómetros adicionales los hicimos a buen ritmo, pero sin entrar en partiditas, todos juntos y apretando fuerte al final, acabamos tan contentos.

El café posterior en el bar del Cagigal resultó un poco deprimente; recordando las bacanales romanas de los Garrapatas da pena comprobar el cambio a peor que ha experimentado el servicio con la nueva empresa concesionaria del bar; pedí un simple descafeinado, lo quería de máquina pero tuvo que ser de sobre, ya ni eso se puede elegir.

Una vez tomado el brebaje me fui por dónde había venido, habrá que buscarse otro sitio, si no al tiempo.

EL ADOQUÍN

diciembre 16, 2011 at 3:19 pm

No se trata de otro hueso semidesconocido para el gran público como el piadoso troquiter del otro día, pero podría serlo; hueso, articulación, ligamento o tendón, seguro que entre ellos anda el juego, que sea más o menos conocido está por ver, pero noto algo raro al correr.

Desde el maratón valenciano del pasado 27 de noviembre tengo los tobillos poco católicos, parecen gallegos, no sé si van o vienen, no es dolor, debe ser cierto grado de lasitud general, cada dos por tres me transmiten un lastimero «hola, aquí estamos».

Según tengo entendido, no soy erudito en anatomía, pero lo acabo de consultar, en cada uno de los pies tenemos veintiséis huesos, treinta y tres articulaciones y más de cien tendones, músculos y ligamentos; multiplicando por dos, la posibilidad de que uno o varios a la vez —fíjate si salen combinaciones— puedan darnos problemas es más real que imaginaria.

Si alguno de ellos se llamase adoquín sería pura y simple casualidad, lo que no es casualidad es que esta mañana haya elegido el paseo del estanque del Retiro para correr un trecho sobre los adoquines de uno de sus laterales (el otro es el agua del estanque) porque quería entrenar la propiocepción.

La superficie es bastante irregular, idónea para darse una buena castaña, pero yendo tranquilo y mirando al suelo el peligro se mantiene bajo control.

Me ha dicho el doctor Gilo que lo de mis tobillos es normal y que los fortalezca, de modo que en cuanto he visto el decimonónico adoquinado no me lo he pensado dos veces y me he tirado de cabeza a por ellos (no lo toméis en sentido literal).

Me ha costado salir de casa porque tenía pinta de hacer frío, más por el viento que por baja temperatura, pero en cuanto llevaba doscientos metros toda la negatividad inicial se ha batido en franca retirada ante el imparable empuje del bienestar físico que proporciona nuestro deporte.

Cuando digo «nuestro» no me lo toméis en serio, no me siento propietario de ningún deporte y mucho menos de este, precisamente lo que me gusta de él es su supuesta libertad y que no es de nadie, quizás eso ha hecho que me exprese con impropia propiedad; pero, como el roce hace el cariño, uno acaba hablando de él como si fuera su dueño, confianza se llama la figura.

Once kilómetros después parece que ambos tobillos se sienten de nuevo en sintonía con su función bípeda, a pesar de haber empezado mal la mañana.

CARRIL VAHO

diciembre 18, 2011 at 7:40 pm

No me refiero al carril para Vehículos de Alta Ocupación —qué gracia tiene calificar como alta ocupación el que vayan dos ocupantes en un coche en el que pueden caber incluso cinco— sino al que vamos dejando flotar en el aire por los parajes de la Casa de Campo con nuestras aceleradas respiraciones; hasta que se igualen la temperatura exterior e interior seremos como chimeneas vaticanas en período de elección papal.

Ni el frío puede con nosotros, el de esta mañana no era poca cosa pues el termómetro ni siquiera llegaba a cero grados y hay que tener cuidado porque las venas se contraen y, si no ponemos atención, pueden ocurrir accidentes cardiovasculares; lo mejor, según nuestro doctor favorito, es calentar adecuadamente, empezando a correr despacio, nos lo recuerda siempre, incluso en verano.

De modo que los Palucos hemos enfilado el cerro Garabitas con intención de subirlo a ritmo tranquilo, dando tiempo a que el motor empiece a carburar en condiciones; una vez arriba, como todavía no habían llegado los que escalaban veloces el mismo cerro por su cara posterior (carretera de la Universidad), bajamos por ella hasta que los encontramos en el puente de las Garrapatas.

Flanqueados por los enormes pinos del camino, suben la cuesta exhalando vaho al estilo del humo que soltaban por la chimenea las antiguas locomotoras de carbón, preguntándose cómo porras habremos llegado hasta allí antes que ellos; intentamos pararlos, pero van tan rápido

que se alejan campo a través reconvertidos en un tren de alta velocidad.

Optamos por hacer un «viejos», o una «cabaña» que tanto monta, o un «cristo y cabaña» que monta tanto; nuestro ritmo de carrera es perfecto; nos encontramos a Almudena en el pinar de las Siete Hermanas y se une al grupo; como el doctor va tomando vídeo para la posteridad, Paco Jota aprovecha para asegurar que precisamente en eso debe consistir el *footing*, en correr haciendo fotos a todo bicho viviente.

Hora y pico más tarde llegamos sin novedad a Fort Cagigal, sigue haciendo frío, pero nosotros ya no lo notamos por efecto del ejercicio; estiramos generosamente bajo un cálido sol en la terraza de la pasarela antes de ir a por los cafés como recompensa al trabajo bien hecho.

Veremos qué pegas nos ponen hoy en el bar.

Nota: Los Palucos es el acrónimo que utilizo para nombrar al trío formado por Paco Garabitas, Paco Jódar y Lucas Alonso.

EXPEDIENTE X

diciembre 19, 2011 at 6:18 pm

Avanzaba sincronizando perfectamente mi elegante zancada (hago notar que no tengo abuela) con el paisaje, iba disfrutando del sol de mediodía, cuando de repente me da por pensar que está a punto de pasarme algo; mirando, primero de reojo y luego sin quitarle ojo de encima, no daba crédito a las pulsaciones —tampoco lo daría aunque no las mirase porque no soy una entidad financiera—, las tenía por las nubes, podrían ser la envidia del IBEX-35, ¿qué digo?, del Dow Jones.

«Cuidado Santi, baja un poco el ritmo infernal que llevas, hoy tengo fina la ironía, no sea que esté a punto de darte un jamacuco, recuerda lo que ayer mismo comentaba el doctor sobre el frío y los corredores», murmuraba algo acojonado para mis adentros.

Por otra parte, era el único signo anómalo, no iba arrastrando los pies, ni cansado (casi acababa de empezar), ni desganado, ni notaba palpitaciones… nada, aparentemente todo estaba en orden, pero las pulsaciones medias seguían por encima de ciento ochenta… «¿qué estará pasando aquí?», me preguntaba intentando encontrar una explicación científica al expediente X.

Entonces recordé que llevaba puesto el pulsómetro entre las dos camisetas; a ver, hay antecedentes históricos de situaciones parecidas, Superman llevaba los calzoncillos por fuera y le funcionaban los superpoderes, por lo que decido volver a lo de siempre «vamos, ponte el pulsómetro directamente sobre el pecho y déjate de experimentos».

Lo hago en público sin poder ocultar del todo la espantosa visión de mis débiles abdominales al respetable, pulso un *lap* nuevo para controlar la eficacia de la solución y, al poco de continuar corriendo, las pulsaciones por fin se regulan y estabilizan para el ritmo real que llevo; de golpe —esta vez sin porrazo— bajan más de cincuenta por minuto y el susto se me pasa.

Desde ese momento vuelven las buenas sensaciones del principio, avanzar sincronizando perfectamente mi elegante zancada con el paisaje y todo eso, y termino la sesión de hoy vivito y coleando.

Había superpuesto el pulsómetro sobre la camiseta porque últimamente me producía una molesta rozadura en el plexo solar —tendré débiles los abdominales, pero mola tener plexo solar como todo el mundo— y quería evitarla mediante técnicas altamente innovadoras, aunque se ve que tendré que pensar en otro sistema o directamente dejar el pulsómetro en el domicilio fiscal.

Que susto me ha dado el muy...

LOS NEUTRINOS

diciembre 21, 2011 at 12:10 pm

Recuperado del inesperado susto cardíaco que acabó en nada —ni fue tanto susto ni era cardíaco—, ayer me coloqué el pulsómetro en el lugar que por derecho le corresponde, no entre telas como comentaba Quique, el amigo manchego de Corriendo por el campo, y muerto el perro se acabó la rabia.

A la vera del Cagigal nos hemos juntado unos cuantos y cuantas —que dirían los ministros socialistas salientes y esperemos que no repitan los populares entrantes (y entrantas) por el bien de la meninge nacional—, momento que ha aprovechado Paco para inmortalizarlo haciéndonos posar en una escalera al estilo de los gobiernos entrantes, los salientes no están de humor para fotos, y cantar a coro un desafinado villancico navideño.

Viendo que el frío no cambiaba su estrategia, nosotros tampoco cambiamos la nuestra y luchamos contra él empezando a correr despacio mientras subimos los dos kilómetros y pico del cerro Garabitas; poco a poco entramos en calor, se trata de no perderlo por el camino ni romper a sudar, es decir hay que mantener un ritmo uniforme y activamente metabólico, excepto en el kilómetro final en el que a todos nos da por imitar a los neutrinos.

Como la táctica solo funciona y da sus buenos frutos cuando la practicas durante tiempo suficiente, no creo oportuno cambiarla, día tras día repito la misma rutina y mantengo un estado de forma que me parece aceptable para la que está cayendo, hasta que me entre el venenillo de alguna preparación específica o nueva locura y nece-

site acomodar mi velocidad de crucero a la de esas partículas subatómicas que han progresado tanto que corren incluso más deprisa que la luz.

No quería anunciarlo todavía porque solo llevo tres días y lo mismo lo dejo a las primeras de cambio, pero para animarme y obligarme quiero confesar que me he apuntado a la moda, asentada en otros países y novata en el nuestro, del «streak running»; la cosa consiste en salir a correr a diario, machaconamente, y recorrer una distancia mínima para poder homologar la racha; como supongo que tendrá algunas reglas más, dejo pendiente enterarme mejor sobre cómo funciona el invento.

De momento me va bien y estoy empezando a cogerle el tranquillo, en su momento especificaré cuales son mis objetivos concretos —si Mariano Rajoy todavía no ha descubierto los suyos, yo me siento con derecho a hacer lo propio—, aunque podría resumirlos con una cita latina:

Anima sana in corpore sano.

BOMBA DE RELOJERÍA

diciembre 23, 2011 at 1:34 pm

Nos quedan por delante 88 días y 23 horas de invierno, lo escuché ayer por televisión, así que ya hemos consumido todo un día de la estación fría; se supone que desde hoy hasta que la primavera proceda al reglamentario relevo climatológico seguiremos usando manga larga.

Lo mismo he escogido un mal momento para meterme en berenjenales, pero suelo ser así de inoportuno, como ponerme a dieta durante las fiestas navideñas con sus excesos tradicionales, la verdad es que el don de la oportunidad y yo tenemos poco en común.

Estaba hojeando el dominical de un diario de tirada nacional y a medida que pasaba páginas me iban entrando unas ganas locas de comprarme un reloj de lujo; cuando pude darme cuenta de que me estaban comiendo el tarro de forma subliminal, arrojé el semanal lejos de mí antes de que me poseyera el impulso comprador, pero ya era tarde, al menos para mí gastado GPS.

Como a veces tarda tanto en pillar la señal espacial, lo había puesto al fresco en el alfeizar de la ventana para que fuera congeniando con los satélites mientras me cambiaba cuando, quizá dándose cuenta de mis oscuros objetos de deseo, decidió lanzarse al vacío desde una altura considerable, aclaro que para mí tres o cuatro pisos ya es una altura considerable.

Tuve que bajar a rescatarlo al jardín, logré encontrarlo intacto como si tirarse por la ventana fuera un deporte sin riesgo «insensato, ¿has intentado suicidarte o qué?»;

se calmó en cuanto le expliqué que lo de los relojes para ricachones solo había sido un trastorno mental transitorio, sin duda debido a la sugestiva influencia de la publicidad y a lo caprichoso de mi carácter más que a una intencionalidad real de cambiar de artilugio.

Tras lo cual restañamos nuestras heridas, no nos fumamos la pipa de la paz porque ese vicio no lo practicamos ninguno de los dos y nos fuimos juntos a correr al Retiro para que nos diera un poco el aire y olvidar el incidente.

Para celebrarlo nos metimos ocho o nueve kilómetros a ritmo relajado, los mismos que recorrimos ayer por la tarde en la Casa de Campo con los Garrapatas al completo; nada de subgrupos, todos juntos y en unión, buscando terrenos favorables y una mayoría (de la que me excluyo porque soy de natural retraído para estas cosas) disfrazados de navidad, una vez al año no hace daño.

Esta mañana de nuevo a cero grados pero muy agradables, un recorrido corto y en completa soledad para cumplir con la parte que me toca del *streak running*, lo justo para activar el metabolismo y volver al redil con la cabeza despejada.

LA NOVENA

diciembre 26, 2011 at 8:01 pm

Sigo adelante con la racha de correr sin mayores contratiempos que es de lo que se trata, por falta de objetivo a corto plazo hay días en que me cuesta un mundo salir de casa, pero esto tiene toda la pinta de ser adictivo, tendré que permanecer alerta no sea que me convierta en un friki sin darme cuenta.

Una vez que consigo poner los dos pies en la calle lo que más me está costando es entender que con cinco kilómetros tengo suficiente, exigua distancia que percibo como una retirada deshonrosa; los que saben de esto me dicen que esté tranquilo «precisamente el éxito estriba en respetar escrupulosamente esos días, además tienes que correr muy despacio para que no se convierta en un entrenamiento corto y recibas los beneficios del descanso».

Obediente como soy cuando algo me obliga, aplico fielmente la doctrina y enfilo para casa; la verdad es que hoy me ha costado mucho dejarlo porque a pesar del frío al sol se estaba de maravilla y daban ganas de quedarse dando vueltas por el parque hasta el infinito (y más allá).

Se nota que se acerca la San Silvestre Vallecana y que mucha gente debe estar de vacaciones por la cantidad de corredores que se dan cita estos días en el Retiro; en Telemadrid han conectado dos minutos con la estación de Metro donde se entregan los dorsales y me ha sorprendido ver que muchos van a recogerlo en ropa de faena, será que ir vestidos de corredores desde una semana antes debe dar confianza, vamos, pienso yo.

Ya he comentado en alguna ocasión que estoy en huelga de carreras organizadas por lo que mi San Silvestre será probablemente individual —espero por fin hacer podio— y de día, ya que casi todos los corredores que conozco participarán por la noche en la popular vallecana; es lo que toca por nadar a contracorriente del resto del mundo, pero me mantendré en mis trece.

Mañana decidiré si corro a las cinco con los Garrapatas o a solas por el Retiro, con la práctica de la racha el hecho de salir por la tarde martes y jueves me condiciona en cierta forma la salida de los miércoles y viernes porque necesito dejar pasar 24 horas de descanso entre sesión y sesión, la edad no perdona y necesito ese plazo de recuperación para que mis coyunturas se mantengan unidas.

En vez de contar la salida del día de Navidad dejaré unos enlaces a los vídeos de Paco, hasta veintitantos corredores nos juntamos para dar una vuelta por la soleada Casa de Campo y celebrar las fiestas como se merecen, además hay que rebajar un poco tanta comida.

QUERIDO LÍDER

diciembre 28, 2011 at 10:25 pm

Cuando veo las tronchantes imágenes norcoreanas de despedida a su Querido Líder, no sé si llorar y patalear yo también o echarme a reír, ostras que patético es todo, parece una copia mala de humor amarillo; y pensar que hace nada —36 años son poco más que nada— nosotros mismos, que somos ahora tan europeos, serios y circunspectos, despedíamos de la misma forma al nuestro…

La misma duda, llorar o patalear, puede asaltar a nuestro más alto representante institucional cuando compare su escuálido presupuesto anual con los de otros altos representantes de países de nuestro entorno natural, desde luego más próximo que el del Querido Líder que está en el Lejano Oriente; ¡qué peinado más cutre lleva su heredero, por dios, qué horror!, deberían pedir una cita cuanto antes a Rupert.

Mientras tanto, ayer por la tarde volví a correr con los Garrapatas, resultó todo un galimatías de adelantamientos, recortes y reagrupaciones hasta acabar todos juntos subiendo y bajando en fila india por una revirada senda en la semioscuridad de la tarde que aquello podría haber acabado de cualquier manera, «son las lomas de no sé quién» dijo Lucas que se llamaba el paraje, pero ahora mismo no recuerdo el nombre.

El caso es que entre pitos y flautas nos metimos nueve kilómetros de campo a través que tan buenos son para fortalecer el coco como las piernas, ambos tan necesarios en nuestro diario caminar. Como sigo adelante con la racha —once días— esta tarde he subido al Retiro a cumplir

con mi parte del trato, al final han salido ocho kilómetros insustanciales —como marca el libro de estilo—, excepto un 3 x 500 por culpa de Quique, ahora lo explico.

A la altura de la puerta de Alcalá me he cruzado con él y su grupo de alto rendimiento, me ha invitado a irme con ellos, pero no he picado, en días como hoy no son buena compañía (por lo rápido que van, no por otra cosa); al poco me encuentro de nuevo con ellos cuando estaban a punto de empezar uno de esos momentos interválicos o como se llamen en los que se alterna un kilómetro rápido con otro más lento; vuelve a invitarme, pero pincha en hueso, salgo en dirección contraria y hago un interválico personalizado alternando marchas cada quinientos metros, menos da una piedra, no voy a ponerme a llorar ni a patalear como hacen los seguidores del Querido Líder, hoy no tocaba acelerarse y punto.

A ver cómo me levanto mañana, porque quisiera salir en cuanto haya pasado lo peor del frío de primera hora, si me encuentro animado y hay solecito estaré más de una hora y si no pues algo menos, total la racha me permite todas las licencias poéticas que necesite.

MÁS QUE AYER Y MENOS QUE MAÑANA

diciembre 31, 2011 at 2:14 pm

Me parece estar oyéndolo.

Por lo que cuentan, todo parece indicar que ha empezado una nueva glaciación; durará cuatro años o quizá menos y no sabemos si será tan dañina como la que se llevó por delante a los dinosaurios, pero por ahí le andará, dependerá de la irreductible capacidad de adaptación de los sufridos contribuyentes que lleva años demostrando ser enorme, pero no cabe duda de que pasaremos algo de frío.

Aunque para frío el que hacía esta mañana en la zona del lago de la Casa de Campo, tres grados bajo cero para irnos acostumbrando a la situación, que no han sido suficientes para frenar la determinación de gran número de corredores y ciclistas que, abrigados hasta las cejas, queríamos celebrar nuestra particular San Silvestre.

Había quedado con Canillas a las 0900 y, con puntualidad exquisita, nos encontramos en el punto elegido; fuera prendas de abrigo y a correr sin demora para generar cuanto antes los 10º con que dicen se incrementa la temperatura corporal debido al ejercicio intenso; decidimos tirar hacia el puente Colorado, una estupenda subida para calentarnos por la vía rápida.

Diez kilómetros y pico después llegamos de nuevo al punto inicial —la verdad es que, de tanto darle a la húmeda, por el camino no hemos pasado frío— dispuestos a disfrutar de un buen desayuno en Senén al terminar; a

Pedro le había entendido que quedábamos en Semen, me parecía un nombre un tanto raro para un bar, pero con tantas pilinguis pululando en bragas y sujetador por las cercanías del lago tampoco hubiera sido nada raro.

Respecto a jueves y viernes he salido por el Retiro, últimamente está espectacular para correr, allí los bares tienen nombres más normales y aparte de pilinguis y bujarrones vuelve a ser frecuente ver camellos (vendiendo droga), supongo que debe ser por la cercanía de los Reyes Magos; uno de los días pasando de la decena de kilómetros y el otro solo la mitad, lo justo para cumplir con el catecismo de la filosofía diaria y proseguir con la buena racha que llevo, de momento ya he durado dos semanas.

Aprovecho la entrada para despedir con viento fresco a 2011 y desearos de corazón a todos los amigos y visitantes un feliz y venturoso 2012 en el que pagaremos más impuestos que ayer pero menos que mañana, recordad lo de pagar justos por pecadores.

Por más frío que quieran echarnos encima, conseguiremos salir adelante.

¡YA!

enero 8, 2012 at 9:03 pm

Los de El Corte Inglés deben estar que trinan con el primoroso adelanto primaveral en plenas rebajas de enero; en fin, que la meteorología no entiende del negocio de masas y hace lo que le viene en gana incluso en pleno —y se suponía que crudo— invierno.

No obstante, no lancemos las campanas al vuelo porque lo peor aún está por llegar —conste que hablo del tiempo y no de otra cosa—; esta mañana, sin ir más lejos, corriendo por Madrid Río hacía mucho frío, sobre todo transitando por la sombra que congela algunos tramos de la margen derecha, mientras que al sol se estaba bastante mejor.

Ayer en el Retiro no tuve esos problemas, debe ser que su recoleto estanque no genera el poder frigorífico del Manzanares; los problemas se debieron, de serlo porque a mí no me parece un problema, al menos insalvable, a la gran afluencia de público causada por la benevolencia atmosférica y a que hay que estrenar los regalos de Reyes de forma que todos los vean (y rabien).

Visto lo cual, me conformé con diez kilómetros de slalom para mover el corazón, agrandar mi leyenda en el mundo de la racha y poco más, no me enrollo para no parecer repetitivo, el Retiro es como es y tiene lo que tiene, podría enrollarme con la racha, pero todavía no es el momento oportuno, al fin y al cabo, ni siquiera he llegado a fin de mes.

Como he dicho antes —no quiero poner ut supra porque lo subraya en rojo el procesador de textos—, esta mañana he salido del parque Lineal del Manzanares en dirección al Calderón —hay que aprovecharse antes de que lo derriben— pasando bastante frío durante los primeros kilómetros; a la altura del parque de la Arganzuela he dado media vuelta para cambiar de orilla una y otra vez por la extensa red de puentes, pasarelas y presas existente (hay treinta y tres), alguna tan espectacular como la de Perrault.

La verdad es que merece la pena visitar la zona, ocho kilómetros de ida y otros tantos de vuelta dan para cansarse, aunque yo he hecho solo la mitad por falta de tiempo, el resto hasta diez los he terminado en el parque Lineal siguiendo el hilo del trofeo Paris, emblemática carrera de Reyes, una de las pocas que se salvan de la quema general.

Allí he estado sacando cientos de fotos y haciendo un poco de vida social con tantos amigos y conocidos como se han dado cita, por supuesto he probado el melón del Lobo; desde aquí agradezco a mi antiguo club (CD Paris) que me haya regalado unas camisetas, voy a ir la mar de guapetón mañana por el Retiro.

Y luego está la gente, o sea los espectadores... ¡vaya tela, que manera de incordiar tienen algunos!, entiendo que todos queramos sacar una foto para la posteridad de nuestros seres queridos (y a veces odiados) en pleno esfuerzo, pero no se pueden perder las formas molestando al vecino de esa manera.

Se me olvidaba contar una anécdota, cuando estaba a cien metros de la salida esperando cámara en mano el paso de la tropa, el director de carrera me ha pedido «Santi por favor ¿podrías dar tú la salida?», así que me

he ido para el arco de salida y, tras identificarme ante la concurrencia, «eh, todos atentos que soy Santi Palillo y voy a daros la salida...», micrófono en mano he pronunciado las palabras mágicas: ¡Preparados, listos...!

LA ITV

enero 11, 2012 at 9:44 pm

Si tiene que haber un día en que no me apetezca salir a correr ese ha sido hoy, pero a cabezón me gana poca gente y al final me he abrigado bien y subido al parque, aunque haya sido para facturar una sesión de servicios mínimos.

La racha de buen tiempo puede estar tocando a su fin y no volverá hasta que le vuelva a tocar turno; cielo azul y despejado, pero una rasca que no veas, por lo visto es culpa de un anticiclón, no sé si el de las Azores u otro, pero en el fondo da un poco igual quien sea el culpable.

El lunes todavía se podía resistir a cuerpo gentil, pero ayer en la Casa de Campo realmente hizo mucho frío; a medida que nos adentrábamos en la espesura iba bajando la temperatura y era la comidilla de todos los que corríamos por allí, menos mal que me llevé los guantes porque no soporto el frío en las manos, lo llevo fatal.

Desde bien temprano hoy he tenido un par de cosas que hacer poco compatibles con la carrera a pie, la primera intentar pasar con éxito la ITV del coche, noventa minutos de cola respirando los malos humos de coches a punto de cascarla, y la segunda ir a tomar café con unos viejos amigos; a última hora, ya sin muchas ganas y anocheciendo, me he puesto la camiseta anticongelante y he salido a la calle a darle al talón puntera; como suele pasar en estos casos, una vez puesto el motor en marcha te olvidas de lo malo y puedes disfrutar del aire libre.

De todas formas, lo cierto es que he disfrutado poco, en cuanto he cumplido el mínimo autoimpuesto por decreto ley —no va a ser el gobierno el único que utilice este recurso—, he enfilado directo para el cálido y dulce (lo digo porque todavía quedan restos de turrón y polvorones) hogar; además no se veía un pimiento, parece como si la crisis económica hubiera alcanzado a las farolas públicas, y corría serio peligro mi integridad física porque a oscuras veo menos que un gato de escayola.

Pues nada, mañana más y seguramente mejor porque tengo la agenda completamente libre y habiendo superado la ITV puedo respirar tranquilo.

DE COLORES

enero 14, 2012 at 2:21 pm

Sigo adelante con la racha como los de Alicante, los días se suceden sin descanso uno tras otro como si fueran olas infinitas que no paran de llegar a la playa, vaya, vaya, qué poética me está quedando la entrada.

Estos últimos días se nota que ha cambiado el tiempo, el cielo se ha teñido de gris y como no llueva pronto se volverá negro del todo, la capa de mierda que nos sobrevuela se está volviendo espesa y aunque los urbanitas resistimos como podemos, alguien desde el consistorio municipal debería hacer algo, de momento yo sigo viendo la Botella medio vacía.

En el día de hoy, cautivo y desarmado… ¡ah no, que eso es de otra guerra!, en el día de hoy he alcanzado las veintiocho sesiones consecutivas, son cuatro semanas y aunque todavía no pueda hablarse con propiedad de un mes ya va quedando poco para poder hacerlo.

De ayer y anteayer contaré solo un poco para que no se queden los hechos perdidos en la noche de los tiempos; el jueves tuve con los Garrapatas una tirada estupenda, bien abrigados contra el frío y con el pediatra en cabeza tirando con fuerza del pelotón, nos llevó con la lengua fuera hasta que sació su apetito; el viernes no hice nada del otro mundo, un trote sin demasiadas aspiraciones por el Retiro para acumular distancia, no cortar la racha y pare usted de contar.

Esta mañana he empezado y terminado bajo cero, menos mal que el ejercicio enseguida pone las calderas en

funcionamiento y el frío queda fuera de juego; me ha gustado mucho más que otros días porque una niebla helada se ha sumado a la fiesta, una gozada para los sentidos en todos los sentidos.

Termino la semana con sesenta kilómetros justos, ni uno más ni uno menos, y con el GPS haciendo de las suyas, se para por su cuenta cuando le viene en gana; menos mal que me conozco al dedillo del pie las distancias habituales y eso no es un problema, pero me fastidia con jota que me tome el pelo.

Lo mejor de todo es que de momento, toco madera, no he tenido ningún problema que dure más de 24 horas; incluso parece que ya he superado la flojera de tobillos, porque no me acuerdo de ellos hasta la hora de ponerme o quitarme los calcetines.

Espero poder seguir así mucho tiempo, un año en concreto.

NÚMEROS

enero 15, 2012 at 6:40 pm

Cuatro semanas y un día, no será lo mismo que un mes, pero se parece bastante, ni tampoco una condena, aunque se le parezca bastante; cuatro semanas son solo eso, cuatro semanas, sin olvidarme del día suelto porque todo suma.

Para celebrarlo han caído doce kilómetros por una Casa de Campo bajo cero, no sé si uno, dos, tres o cuatro bajo cero, pero por ahí le andaría; lo malo del GPS es que no tiene termómetro, sí lo tiene un cronómetro montañero que me compré hace algo más de diez años, cuando empecé a correr, pero no puedo llevar tanto trasto en las muñecas o terminaré pareciendo *robocop*.

En la zona de salida ya solo falta que se pongan cajones, la primera oleada han sido unos doce o trece Paquetes los que han partido veloces, camino de la tapia hasta perderse en la pasarela; la segunda oleada no menos de treinta y cinco garabitas, que no está nada mal para ser un domingo temprano con temperaturas que invitan a quedarse en el tálamo matrimonial, quien pueda.

En ambos casos, según he sabido después, se ha producido una rápida desintegración atómica de los grupos iniciales; casi sin tiempo para calentar, antes de cruzar bajo las vías del tren, ya había gente tan lejos que costaba reconocerlos, qué prisas María Luisa.

Me ha dicho Carlos Darth el abogado que le parece muy bien mi fidelidad a prueba de bombas con los Palucos, pero que alguna cana al aire, o sea salir alguna vez con

los Paquetes le daría frescura e interés renovado a nuestra relación, o sea a la mía con los Palucos.

Como no estoy tan seguro del beneficio, le he propuesto salir juntos alguna vez; si lo aceptan, más que un trío aquello promete ser un polinomio en toda regla.

Frío, lo que se dice frío, no hemos pasado porque somos adictos a la multicapa, pero las orejas se quedan tan tiesas que una simple toba las separaría limpiamente de la cabeza, solo de pensarlo me entran ganas de ponerme un gorro de lana de los que usan los ladrones de museos en las películas.

Empiezo una nueva semana con doce kilómetros en la buchaca, lo que permite —la experiencia lo aconseja vivamente— que mañana sea de transición, de nuevo tocan servicios mínimos para que el cuerpo se recupere antes, más y mejor.

Además, he quedado a comer con Lecter, no es el Hannibal inmortalizado por el cine, pero sus asesinatos literarios —un poco caníbal sí que es— son mucho más refinados si cabe, por lo que me vendrá bien el descanso por si durante la comida debo tirar de punta de velocidad para salvar el pellejo.

SOBRE RUEDAS

enero 18, 2012 at 10:57 am

Sí, no, sí, no...

A este paso —sin referirme con ello a ningún ritmo concreto— me convertiré en noctámbulo, puedo parecer un poco exagerado porque solo he salido dos veces seguidas con nocturnidad, pero esto pinta a que en el futuro próximo frecuentaré la noche.

Por razones que no vienen mucho al caso, lunes y martes he tenido que salir cuando todos los gatos se vuelven pardos; un peligro, no solo por la ausencia del sol que tan ricamente nos calienta por la mañana y el frío que nos deja cuando se acuesta, sino también por la oscuridad reinante, si a mí astigmatismo miópico le añades la obscuridad tenebrosa de la noche en el parque, el resultado puede ser catastrófico.

Lo que más me ha sorprendido es la cantidad de contribuyentes —los que todavía no lo sean ya caerán— que hace deporte a esas horas, creo que incluso más que de día; muchos corredores, algunos ciclistas y una cantidad ingente de patinadores sobre ruedas; sube uno al Retiro buscando la soledad noctámbula del corredor de fondo y se encuentra con que aquello parece un jubileo.

En cuanto al correr progreso adecuadamente, he sobrepasado el mes de racha y me encuentro razonablemente bien; para celebrarlo, anoche la despaché con una margarita, a pesar de la rica terminología de los Paquetes —estoy preparando el primer diccionario de paquete-castellano, pero lleva su tiempo— no encontraba un término

apropiado para lo que estaba haciendo, que viene a ser una especie de intervalos, como dicen los que saben, o transiciones lentas-rápidas como decimos los demás, por lo que me acordé del uso que se da a las margaritas en ciertas ocasiones y aposté por ellas.

Cuando tocaba «sí» corría a toda pastilla, cuando tocaba «no» intentaba recuperarme del esfuerzo, y así estuve por espacio de una hora, atravesando claros y penumbras y cruzándome con las alargadas sombras del gentío que vive la «nuit» de forma diferente.

Esta noche de nuevo tocan servicios mínimos.

Creo que me llevaré las gafas, no sea qué.

UNA POSIBLE VÍCTIMA

enero 19, 2012 at 12:39 pm

Como decía la madre del corredor de celuloide que cruzaba a pelo y sin parar ni siquiera para visitar la barbería los Estados Unidos de América de derecha a izquierda, viceversa y vuelta a empezar, cuando el susodicho apenas merodeaba la edad del pavo: «mi madre dice que la vida es una caja de bombones».

No recuerdo a cuento de qué lo diría la buena señora, pero ya que lo he escrito lo dejo por si se os ocurriese algo; anoche, con las calles extrañamente vacías de transeúntes como cuando se juega el partido del milenio, llegué peripuesto y en zapatillas de deporte a las puertas del Retiro para encontrármelas cerradas; «horario de invierno: de 0600 a 2200» rezaba una artística placa de dorado metal atornillada a la verja, mi gozo en un pozo, «bueno, pues tendrás que correr por la acera».

Siguiendo la verja imitaba lo que hacía Pulgarcito con las migas de pan, llegué hasta la puerta de la reina Mercedes, viéndola abierta —la puerta, no la reina— entré al parque decidido a disfrutar de su encanto brujo en la más absoluta soledad cuando un crujido de ramas a mi espalda me hizo temer lo peor —no sé qué diría Sigmund Freud al respecto— y metí el turbo, no paré de correr durante quinientos metros así que no puedo dar más detalles, pudo ser un can entrenado para asustar a corredores solitarios, un asesino en serie buscando víctimas, una ardilla de las pocas que han sobrevivido a los depredadores endémicos del parque (aves, gatos, perros, carpas…), cualquiera sabe.

Dejé el parque no sin antes charlar un rato con el extrañado guarda del Florida Park «en cuanto salgan los empleados del restaurante encerraré a doña Merche bajo siete llaves, a partir de ese momento si quisiera salir la única puerta disponible es la de la Cuesta Moyano, con su guarda jurado y su barrera»; el vigilante no había oído hablar de ningún asesino en serie reciente, lo que me hizo sospechar que pudiera ser él mismo justo de antes de notar un malévolo brillo en su mirada, por si acaso lo fuera y estuviera valorando atacarme, puse pies en polvorosa.

Llegué al carril bici de O'Donnell, no se oía una mosca ni tampoco se veía a nadie, parecía como si el clásico balompédico hubiera despejado las calles de ciudadanos libres, por lo que afronté el carril ciclista como si fuera la calle nº 1 de una pista de atletismo, un kilómetro después llegué sano y salvo a Doctor Esquerdo para, desde allí y por fin libre de temores infundados, dejarme caer (metafóricamente hablando) con placidez, saboreando la soledad, con un ojo atento al inexistente tráfico rodado y con el otro escudriñando cada esquina, hasta mi domicilio fiscal.

Eran las tantas cuando, aliviado y sudoroso, pulsé el telefonillo; de seguir con la misma tónica, la noche menos pensada tendré que hacerme una «cenicienta», o sea media hora de un día seguida de otra media del siguiente, siendo las 2400 el punto central de la sesión, recursos que permite el asunto de la racha para mayor gloria y descanso de sus adeptos.

NO HAY DOS SIN TRES

enero 22, 2012 at 5:54 pm

Tres días sin aparecer por aquí ya se me estaba haciendo largo, pero entre mantener la racha y dedicarme al bricolaje en la cocina he tenido de todo menos tiempo.

Por supuesto, ha sido una semana de horarios raros, saliendo de noche —con lo que eso nos confunde a los miopes— y con recorridos novedosos, como el día del carril bici o el de los asesinos en serie; pero, como suele decirse, muerto el perro (la cocina) se acabó la rabia (la incompatibilidad horaria).

Aunque el viernes salí por la tarde pensando solo en cumplir los servicios mínimos, acabé sin saber muy bien que porras estaba haciendo, me di un buen tute que no venía a cuento, pero ya sabéis cómo es esto en ciertas ocasiones, piensas una cosa y haces la contraria, no se puede ser coherente 24 x 7 x 365 (366 este año).

El sábado tocaba descanso, para evitar las tentaciones inauguré recorrido acercándome primero al Parque de Roma y cruzando después a Moratalaz, al otro lado de la normalmente abarrotada M-30, para volver a casa dando un buen rodeo; menos de seis kilómetros que sirven para la racha y a mí me vinieron de cine, disfrutando de un día fantástico para correr.

En el Parque de Roma me siento como una cobaya en la rueda, tiene un circuito demasiado corto que te hace dar muchas vueltas para acumular algo de distancia, por eso decidí cruzar al otro lado de la M-30 para ampliar mi visión global del mundo, lo peor es que hay que correr por

la acera casi todo el tiempo, pero como era poco rato no pasa nada.

Esta mañana a las 0800 con los Pacos, Canillas y el Loco en la Casa de Campo empezando en sentido contrario al habitual; frío polar para exportar —sobre todo al principio— y buenas vistas, como puede comprobarse (en el libro, no) con las fotos de Paco Garabitas que ilustran la entrada.

Si la semana que acaba ha sido rara en horarios y recorridos, no quisiera contar la que se avecina, pero lo voy a hacer: mañana llegan los nietos así que Pepi y yo tenemos que cambiar todas nuestras costumbres y asumir algunas nuevas, correré preferentemente temprano y así podré dedicar el resto del día a ellos, tenemos muchos planes, ya veremos si el cuerpo aguanta (tened en cuenta que hablamos del cuerpo de un abuelo).

Ya que hablamos de nietos aprovecho para anunciar que estamos esperando el tercero, esta vez no es de la primogénita sino del segundo en orden sucesorio, bueno más bien de su mujer, claro; tiene prevista su llegada para últimos de julio o principios de agosto.

A QUIEN MADRUGA...

enero 24, 2012 at 5:42 pm

Al menos de momento no está siendo complicado integrar a dos nietos en mi desordenada vida deportiva; ayer, aprovechando que estaban temporalmente anulados merced al desfase horario, salí a darme un rulo ni corto ni largo sino todo lo contrario por el parque y cuando volví todavía estaban soñando con los angelitos.

Para esta mañana la estrategia consistía en levantarme temprano, como si fuera domingo, procurando que mi salida zapatillera coincidiera con su fase diaria de descanso; pero el pequeño Jacob, dándose cuenta de la jugada, me ha sonreído desde la cuna y en su sonrisa me he quedado enredado como los malos pegados en las telarañas de Spiderman mientras Pepi le preparaba un biberón.

Tras el cambio de guardia he tomado las de Villadiego camino del Retiro, una horita escasa corriendo bajo el frío matinal del que me protege mi camiseta fetiche que más parece manta zamorana que otra cosa; el caso es que gracias a ella estoy saliendo del paso un día sí y otro también; cuando llegue la ineludible hora de su retirada creo que la destinaré a servirme como pijama en las duras noches de invierno.

La actividad del parque a cualquier hora del día o de la noche nunca deja de sorprenderme y hoy tampoco ha sido una excepción; muchos corredores, un par de ciclistas y ningún patinador, estos últimos han sido sustituidos por paseantes caninos, un último paseo antes de irse

los dueños a la cama (los perros a su canastilla o donde quiera que duerman).

En cuanto a la racha, hoy he alcanzado el trigésimo octavo día consecutivo, algunos días me cuesta un mundo sacarlo adelante.

VOCECILLAS

enero 26, 2012 at 11:18 pm

La sesión trigésimo-novena discurrió con la esperada placidez que otorgan los días de servicios mínimos, necesitaba confirmar si el entrenamiento silencioso era capaz de mantener bajo control un pequeño dolor que me ha aparecido en el Aquiles y resulta que sí, que puede, pero hay que refrenar los impulsos.

Para ello en esos días tengo que mantenerme yo mismo bajo control porque cuando corro a solas siempre me entran las prisas y tiendo hacia lo sideral; me costó lo mío —iba a decir me costó lo suyo, pero parecería que hablo de otro— refrenarme, oía cantos de sirena dónde otros días, como mucho y poniendo toda la atención posible, solo escucho pajaritos.

También oía vocecillas que me avisaban que todo tiene un precio «si quieres seguir adelante con la racha sigue adelante con ella, pero respeta los días de servicios mínimos», así que les dije «¿eso se lo decís también a las sirenas?» y a partir de ahí reconduje la situación por dónde debía y dejé de oírlas.

La sesión cuadragésima he podido celebrarla en compañía, casi sería más apropiado decir en batallón porque hemos sido unos cuantos, y cuantas, recorriendo la Casa de Campo a nuestro libre albedrío, aunque al final casi siempre sale un recorrido fijo; diez kilómetros yendo de menos a más bajo el sano frío madrileño, forzando a las grasas pardas a trabajar en pro de nuestra otrora esbelta figura como decía un artículo de hoy en la prensa que ahora soy incapaz de enlazar porque no lo encuentro.

Por el lado familiar los nietos parece que mejoran de «los bichos malos» que han pillado, según William, aunque algún mayor también haya caído en la desesperada y titánica lucha contra el mal.

A poco que se mantenga el buen tiempo podremos seguir paseando bajo el sol.

QUE ES LO QUE HACES TÚ AQUÍ...

enero 31, 2012 at 11:51 pm

Si tuviera una agenda —de las de antes o de las electrónicas— echaría humo, pero teniendo a los dos nietos en casa no hay agenda que valga, ellos por sí solos son capaces de conseguir que uno eche humo hasta por las orejas, ¡qué pareja, son un torbellino!

A pesar de todo y para no salir corriendo despavorido, sigo encontrando huecos para salir a correr y la indispensable e incondicional comprensión familiar para que esos huecos ausentes se noten lo menos posible; lo que no encuentro es tiempo para sentarme a escribir, estoy por llevarme el portátil en las salidas y aprovechar el tiempo matando dos pájaros de un tiro.

En las cinco sesiones que llevo sin reportar he metido un poco de todo, desde nuevas margaritas hasta servicios mínimos pensando que en la variedad está el gusto y de paso se aleja el disgusto; llevo resfriado dos o tres días, puede que los niños me hayan contagiado algo, quien con niños se acuesta..., pero en esto creo que la carrera a pie resulta beneficiosa porque, de una u otra forma, vas dejando las miasmas por los parques.

El domingo madrugué para correr por el Retiro y me sorprendió ver gaviotas, desde los viejos tiempos de Caco Senante conocía de su existencia madrileña, pero pensaba que se reducía a ríos, estercoleros y poco más, no me esperaba que el estanque del Retiro fuera hábitat de su agrado; estas aves son la pera y se hacen a todo, ¿tendrá el gobierno entrante del PP algo que ver en el asunto?

Hoy he corrido con los Garrapatas, sección los Palucos, diez kilómetros del tirón para celebrar mi cuarenta y cinco sesión continuada y en racha; con los de hoy he terminado el mes de enero con 267 kilómetros, sale una media de 8,5 al día que no son ni muchos ni pocos, me doy con un canto en los dientes —dicho sea de modo coloquial porque los dentistas se han subido a la parra y no anda uno muy sobrado de cuartos— por poder salir a diario sin demasiados problemas.

De momento el reto continua en pie y yo también, lo que dure duró.

CHAPA CONGELADA

febrero 12, 2012 at 4:31 pm

Solo es una pequeña plaquita sin valor de apenas siete centímetros cuadrados de bruñido metal, conste que no lo digo a ojo, la acabo de medir, que lleva inscritos mi nombre, un teléfono de contacto (el de Pepi) y el grupo sanguíneo (el mío), porque nunca se sabe.

Normalmente la coloco en la trabilla de la lengüeta de la zapatilla bien sujeta con el alambre plastificado de una bolsa de pan de molde, pero el otro día, creo que hace una semana o poco más, debió soltarse quedando abandonada en algún lugar de la Casa de Campo brillando bajo el sol.

El sábado sonaba el teléfono de contacto «Hola ¿está Santi?, es que me he encontrado una plaquita con sus datos», menos mal que en ese momento estaba en casa y Pepi, la dueña del teléfono de contacto, en vez de preguntar con preocupación «¿pero ha aparecido también su cuerpo o solo ha quedado de él la plaquita?, como a veces pasan por el zoo…». se limitó a pasarme el teléfono.

Al otro lado estaba la persona que encontró la plaquita que resultó ser otra corredora «¿entonces eres corredora habitual?», «bueno, algo hacemos» me contestó la propietaria de la voz que resultó ser una GRAN corredora popular: Recuerdo Arroyo, ahí queda eso.

Esta mañana, metida en un sobrecito con mi nombre, me la ha devuelto junto al lago, helado por las bajas temperaturas que hemos tenido hoy, y desde aquí quiero darle nuevamente las gracias por su gesto que no viene

sino a corroborar esa verdad tan grande que únicamente puede decirse de muy poca gente «es mejor persona que atleta (o que médico o que carpintero o que lo que sea)».

Un par de horas antes de la cita con Recuerdo había salido con los Paquetes desde el Cagigal, el termómetro marcaba –9º que es una temperatura ideal para correr ya que si no lo haces corres el riesgo de quedarte congelado en el sitio; aunque costaba arrancar, poco a poco hemos ido entrando en calor; menos mal que no hacía viento, de salir un día ventoso probablemente me hubiera planteado esperar un par de horas antes de empezar.

Más de dieciséis kilómetros más tarde llegaba con Canillas y mi chapita en el bolsillo a la pasarela buscando el desayuno porque se ve que el frío despierta (diría que bastante) las ganas de comer; para colmo han aparecido dos Paquetes con tartas de chocolate y he repetido de ambas, no era tan sencillo decidirse por una sola así que probé las dos para poder opinar con conocimiento de causa.

Ayer en el Retiro pude aguantarle el ritmo a Fernando si bien tuve que emplearme a fondo para no dar el cante, «cuando acabemos voy a tener que felicitarte» me dijo en una de esas, incrédulo de que no protestase como otras veces por ir a paso maniobra.

Entre unas cosas y otras he alcanzado sin novedad cincuenta y siete sesiones consecutivas, la distancia media va subiendo poco a poco (en febrero nueve kilómetros y pico por día) y a poco que me acompañe la suerte podré batir mi mejor racha anterior (hace tiempo probé por primera vez el reto) establecida en cincuenta y nueve, me quedo a tiro de tres.

Y AHORA VIENTO

febrero 13, 2012 at 9:48 pm

Para ser la quincuagésimo octava sesión he estado a punto de no poder hacerla cortando la racha tan buena que llevo y encima quedándome sin superar la marca anterior; se ve que el intenso frío que pasamos ayer me ha afectado las vías respiratorias y estoy a base de *frenadoles*, menudo trancazo he pillado.

Hoy tenía pensado haber salido por la mañana, cuando el sol estuviera en lo más alto, pero ¿cómo se calcula eso sin las herramientas adecuadas?, no soy marino ni astrónomo; total que con tanta duda sobre su verticalidad al final he salido por la tarde, iba viendo caer el termómetro de nueve a ocho, de ocho a siete y cuando he visto el seis me he largado con viento fresco antes de que fuera demasiado tarde.

El viento ha sido fresco, pero fresco de verdad, menudo aire tenemos hoy en esta recóndita parte del mundo, recóndita para los que vivan en lugares recónditos para nosotros, quid pro quo o algo así, aunque no sé si estará bien utilizado el latinajo en este contexto,

La casa de enfrente, un enorme, y probablemente sin premio de arquitectura, bloque de viviendas, parecía el Veles i Vents valenciano, se ve que hoy tocaba hacer la colada y la ropa tendida ondeaba libremente bajo el sol sin dejar ver su fachada y a punto de salir volando por los aires, lo mismo la colada se hizo el sábado, pero con tanta helada puede que todavía no haya terminado de secarse.

Yo voy a ver si me tomo algo calentito y me meto en el sobre cuanto antes, he bajado a tope las persianas para que no entre ni un rayo de luz por las rendijas de la ventana, en cuanto pase la ola de frío actual voy a tener que revisar el aislamiento de las ventanas porque la luz no pasará pero el frío se cuela sin remedio.

A ver si mañana he mejorado lo suficiente o tengo que seguir a trancas y barrancas con la racha.

¡Atchisss!

DUPLES DE REYES CABALLOS

febrero 14, 2012 at 11:41 pm

Con la sesión de hoy he igualado mi mejor racha de correr de todos los tiempos (cincuenta y nueve seguidas), estoy contento pero lejos de dormirme en los laureles, que dicho sea de paso me parece un sitio incomodísimo para dormir, dónde esté un buen colchón que se quiten los arbustos por muy laurus nobilis que sean; por mi parte estoy dispuesto a seguir adelante con mi empeño, o cabezonería como me dicen algunos.

La tarde ha sido perfecta para las celebraciones, el tiempo ha mejorado respecto a los días precedentes, no es que haga calor, pero al menos no te congelas, la compañía ha sido inmejorable y el entorno ha estado bien elegido, como era martes tocaba Casa de Campo.

Tras pasar media mañana en el médico acompañando a Pepi, cada cual celebra San Valentín como cree conveniente, el amor tiene estas rarezas, que se ha fracturado el coxis tirándose por un tobogán con los nietos en el parque de la Arganzuela, alguien dirá «estos abuelos, mira que tirarse por toboganes», pero el caso es que se tiró y cuando quiso darse cuenta estaba sobrevolando el espacio aéreo de Madrid Río para aterrizar sobre sus posaderas; decía que tras perder media mañana en el médico, la otra media la perdimos antes de ir a la consulta… vaya, ahora no me acuerdo de lo que iba a decir.

A partir de mañana, toco madera no sea que me salga rana, cada día que salga a correr mejoraré mi mejor racha de todos los tiempos, de modo que la presión ha bajado un montón en su escala que no sé cuál es, para qué vamos

a engañarnos; ahora el objetivo prioritario es llegar a cien días como paso intermedio hacia la meta final que es un año completo sin interrupción.

Hoy hemos tenido un poco de todo, los primeros kilómetros han sido de puro AM, después ha habido sucesivos tirones, unas veces los demás y otras Canillas y yo al alimón hemos ido abriendo camino a ritmos más exigentes y disfrutones.

A falta de un kilómetro y pico se han desatado las hostilidades y ha sido un desenfreno, quedando unos cuatrocientos metros un servidor se ha dado mus porque aquello se me iba de las manos, o de los pies para ser exactos, no podía seguir el frenesí desatado en la cabeza del pelotón y he terminado a un ritmo más acorde con lo que se supone debe ser el entrenamiento de un veterano corredor del montón, pero oye me he batido el cobre como el que más mientras me quedaban fuerzas.

En otro orden de cosas, parece ser que el trancazo se bate en retirada, espero no volver a verlo por una larga temporada porque nos llevamos fatal, aunque tendré que poner más de mi parte, por ejemplo, una tercera capa de abrigo cuando haga tanto frío.

SEXAGÉSIMA

febrero 15, 2012 at 8:07 pm

La verdad es que ha salido un día de lo más aparente para celebrar que he superado mi mejor racha de todos los tiempos, hacia tan buen tiempo que cuando apenas llevaba un par de kilómetros he tenido que parar un momento para quitarme la segunda capa, los guantes y el *buff*, porque bajo el sol empezaba a agobiarme.

Me hubiera quitado alguna cosilla más, pero como no terminaba de elegir prenda he preferido seguir como estaba, además andaba por allí la policía montada con sus caballos y no era cuestión de provocar una carga de la brigada ligera por un quítame allá esas pajas (o esas mallas).

A pesar de haber corrido ayer por la tarde me encontraba motivado por lo especial del día, así que he subido la puta cuesta sin acordarme a cada paso de los progenitores del ingeniero que la diseñó como suelo hacer el resto de los días; una vez en el parque todo ha sido correr y cantar, tendría que haber dicho coser y cantar pero no llevaba aguja.

He recorrido la misma distancia que ayer, pero tardando cinco minutos menos, no es que tuviera prisa, sino que son recorridos diferentes,

Aunque la orografía y dificultades técnicas del Retiro y de la Casa de Campo no sean comparables, a la hora de correr cada una tiene su (discreto) encanto cuando se trata de las cuestas arriba.

Pasaré el fin de semana de juerga en el norte aprovechando que la ola de frío se despide con fecha de hoy y que ha empezado la temporada del «txotx» donostiarra.

Se conoce como *txotx* a la acción de abrir la *kupela* (barril, barrica) y dejar que la sidra salga disparada a chorro por un pequeño orificio para que los allí presentes acerquen su vaso y lo escancien tantas veces como haga falta.

El día que peor lo tengo para no interrumpir la racha es el viernes por aquello del viaje, pero ya lo solucionaré en cuanto lleguemos a San Sebastián.

HAPPY END

febrero 19, 2012 at 11:13 pm

El fin de semana ha sido intenso y corto, como suelen ser los fines de semana salvo que por fiestas se conviertan en puentes o acueductos; afortunadamente el tiempo se ha portado bien con nosotros, tanto en los viajes —a pesar de los intensos chaparrones de hoy— como durante la estancia en la bella Easo.

El fin de semana podríamos dividirlo en dos partes diferenciadas: los viajes y la estancia; de los viajes poco que contar, te subes al coche, tiras todo para arriba, llegas al hotel y se va reuniendo la cuadrilla a medida que vamos llegando; la vuelta es parecida, pero en orden inverso, te despides, subes al coche y tiras todo para abajo hasta llegar al domicilio fiscal.

De igual forma la estancia podría dividirse en varias partes: las comidas (muchas), el descanso (poco) y los paseos (largos) para ir a comer o a descansar; sobre el descanso no puedo decir mucho porque se duerme poco, lo justo para recuperar en lo posible los cuerpos del delito y dejarlos listos para el siguiente asalto.

Las comidas han sido estupendas, es lo que tiene San Sebastián en particular y Guipúzcoa en general; el viernes «a la noche» —como se dice por aquí— hubo ruta de *pintxos* para terminar tomando una copa en algún sitio para ayudar a bajar la ingesta, tengo que aclarar que yo de alcohol ni una gota, pero de comer…

El sábado comida en el restaurante Tolare (que significa «dónde se hace la sidra») en Oiartzun, todo casero, exce-

lente y a buen precio, por destacar algo las alubias de Tolosa y la sidra, pero cualquier otro plato valdría como ejemplo; eso sí, para ganarnos el derecho a comer tuvimos que caminar cinco kilómetros y pico (y los mismos de vuelta); fuimos por un *bidegorri* (carril bici) que es una vía verde sobre el recorrido del antiguo tren minero.

Por la noche fuimos a la sidrería Petritegi a darle al *txotx* que era la excusa oficial del viaje, lo típico: sidra a espuertas, tortilla de bacalao, bacalao con pimientos, chuletón y/o cogote de merluza y de postre queso, membrillo y nueces; menos un par de zuritos al llegar, el resto me mantuve firme a base de agua para poder conducir de vuelta a la ciudad sin riesgos innecesarios.

En cuanto a correr he salido los dos días, el sábado con Fernando y José, solo hicimos dos de las tres playas, nos faltó la Zurriola, siguiendo los paseos marítimos, aunque al final corrimos un poco por la arena de la Concha, una maravilla por el terreno y el entorno que me encantó porque siempre me ha gustado correr por arena y en Hemeroscopeion no es posible debido a la inclinación excesiva de las playas.

El domingo, animado, pero con algo de sueño, salí en solitario; me fui hasta el Peine de los Vientos, me hice la playa de Ondarreta y después la de la Concha (ida y vuelta), lluvia tenue, temperatura idónea, arena en perfectas condiciones, pisando a ratos el mar.... de los días que más he disfrutado como corredor, una delicia total, pocos kilómetros por premura de tiempo que si no...

Si en ese momento me hubiera desintegrado un rayo cósmico espacial, podríais asegurar que iba más feliz que una lombriz, no tendría «happy end», pero de todas formas no me iba a enterar de nada,

LA NORMALIDAD

febrero 21, 2012 at 11:24 pm

Poco a poco sigo ampliando mi mejor racha de todos los tiempos, me repito más que el ajo pero es para creérmelo y animarme a seguir.

Vuelta a la normalidad, iba a decir a la bendita normalidad, pero me lo he pensado dos veces porque el concepto de normalidad es diferente en cada persona, lo que a mí me parece normal a lo mejor al de al lado le parece lo contrario y viceversa; el caso es que he vuelto a mi normalidad y en este caso bien podría haber dicho bendita porque mi normalidad suele ser excepcional, dicho sea por aportar aclaración.

A ver, que pierdo el hilo; ayer me costó un huevo y la yema del otro salir a correr, lo fui dejando para más tarde y acabé saliendo a las seis de la tarde que tampoco es mala hora para salir, pero normalmente, de nuevo apelo a mi normalidad, me gusta salir a otras horas, es que si salgo demasiado tarde luego me cuesta dormir.

No fue el caso porque me acosté a las diez y media, un poco pronto si se quiere, pero es que estaba derrengado del fin de semana y necesitaba dormir como un tronco para recuperarme del todo; el caso es que salí a correr, hice servicios mínimos durante seis kilómetros y pico y sanseacabó, no podía con mi cuerpo.

Esta tarde ha sido diferente, he acudido a la cita con los Garrapatas provisto de cámara de vídeo y he grabado a mis compañeros de sesión mientras se han dejado; cuán difícil resulta hacer de reportero en determinadas cir-

cunstancias, porque si corres a la par que los demás las imágenes salen movidas y si te quedas esperando a que pasen lo hacen en un suspiro y luego te toca ponerte las pilas para reconectar con el grupo, porque cuando la gente se pone a correr no espera a nadie.

Así que en estos casos lo normal es ir acelerado, te adelantas un poco, los esperas, apuntas (si el pulso acelerado te deja) y grabas unos segundos, pasan de largo y sales pitando; al cabo de varias repeticiones acelerando y frenando te das cuenta de que es un entrenamiento fraccionado en toda regla, como las mejores series, y te dices «no sé cómo quedará la grabación, pero me estoy poniendo hecho un mulo».

La sesión sexagésimo-sexta ha estado muy bien, antes de salir y viendo gente en manga corta he dejado en el coche los guantes y el *buff*, no he pasado calor, pero está claro que hay que empezar a desempolvar la ropa de primavera para tomar un poco de sol en las piernas.

Si cuando haya procesado el vídeo veo que el resultado merece la pena lo compartiré con todos vosotros, de momento me queda trabajo por delante y además me está entrando un sueño que yo no sé si será normal...

CÁLCULOS MENTALES

febrero 22, 2012 at 11:49 pm

Es la segunda vez que me pasa esta semana, miro para otro lado como haciéndome el sueco, voy dejando pasar las horas y retrasando el momento de salir hasta que llega un momento en que no queda más narices que coger el toro por los cuernos y una vez que lo has cogido te convences de que no es para tanto y sales.

También es la segunda vez que se me para el GPS en medio de la sesión, le encuentro varias posibles causas:

a) que al entrar en el parque la humedad que se respira en el ambiente le siente mal a sus circuitos internos,

b) que sea alérgico; según la televisión, que todo lo sabe, ha empezado la temporada de alergias arbóreas: las acacias, los plátanos de sombra, los olivos... de todo eso y más hay en abundancia en el parque,

c) que el botón de *start/stop* esté suelto,

d) que sea yo quién active accidentalmente los botones, es la causa que veo más probable.

El caso es que me he puesto a correr casi a las seis y media, ni las gafas que me ha cedido Canillas he podido ponerme so pena de no ver tres en un burro, y aunque la idea era de servicios mínimos se estaba tan bien correteando sin frío que lo he alargado un poco.

Me he puesto a hacer cálculos mentales sobre la marcha y al final me han salido once kilómetros en lugar de los diez que pretendía, claro que hacer cálculos mentales mientras corro lo encuentro complicadísimo, porque la

sangre se traslada a las piernas dejando desprotegida la cabeza y lo que tenga dentro.

Con eso y un bizcocho he conseguido subir un poco la media kilométrica de la semana que por causa del viaje estaba de capa caída, la distancia no es lo importante en el proceso actual, pero hay que cuidar todos los detalles para intentar llegar lo más lejos posible, de momento llevo sesenta y siete días como sesenta y siete soles.

SESENTA Y NUEVE

febrero 24, 2012 at 9:06 pm

No hay dos sin tres, será un dicho todo lo popular que se quiera, pero funciona como un reloj suizo, de nuevo hoy —que estaba celebrando la sesión número 69, no confundir con lo otro— me ha costado un mundo salir por tercera vez en la misma semana.

Iba a hacerlo por la mañana, pero han surgido otras cosas y lo he dejado para la tarde, esta vez al menos he conseguido arrancar antes de que se fuera la luz diurna así que he podido lucir las bonitas gafas que me he dejado Canillas, en una de estas me la pego seguro porque al final a ratos no veía nada y me las he tenido que quitar.

Han sido diez kilómetros y pico que sumados a los diez de ayer —exactos, salieron 10,00— hacen una buena pareja, pero no quiero seguir este hilo argumental porque podría acabar siendo un blog para adultos; ayer volvimos a ser ciento y la madre, aunque al menos esta vez las chicas no nos abandonaron antes de empezar y todos juntos tiramos cerro Garabitas arriba, una subidita un poco forzada que de vez en cuando puede hacerse.

Terminando nuestro paso por el bosque el grupo se dividió en dos, unos optaron por hacer una cabaña y otros —entre los que me encontraba yo mismo— un más modesto bosque exterior; la verdad es que me sorprende ser capaz de controlarme en estas circunstancias, en otras épocas por poco bien que me encontrase entraba a jugar en todas las partiditas, pero se ve que el tiempo (la edad para entendernos) me ha proporcionado un plus de sensatez.

Mañana completaré otra semana más y alcanzaré un bonito guarismo, el setenta, para mí es un número bonito porque de joven cogía el tranvía de esa línea que iba de la Plaza de Castilla a la calle de Arturo Soria y viceversa y me lo recuerda.

Las hojas del calendario siguen cayendo sin parar como si para él siempre fuera otoño, espero que siga ocurriendo lo mismo cuando llegue la primavera, este año se ha adelantado incluso a El Corte Inglés.

PISTO Y DUNKINS

febrero 26, 2012 at 10:46 pm

Como un hámster enjaulado me sentía el sábado correteando por el recoleto parque de Roma, está más cerca de mi domicilio fiscal que el Retiro, apenas a unos ochocientos metros, y también lo defiende de mis ataques una señora cuesta, pero no es tan puta (con perdón), ni de lejos, como la original.

Como he dejado entrever es un parque pequeño, al menos para correr, pero como iba a hacer servicios mínimos no me importaba demasiado, la prioridad era acabar cuanto antes, como si fuera un trámite obligado porque no todos los días está uno para mucha fiesta.

De ahí el comentario sobre los hámsteres que hice anteriormente, es como me siento pasando una y otra vez por los mismos sitios, en este parque no es imaginable perderse, ni siquiera alguien como yo podría conseguirlo.

El domingo ha sido diferente, he salido con los Paquetes temprano y con más frío del previsto mientras esperábamos a los que han llegado tarde; salir con los Paquetes marca, los primeros kilómetros hemos ido en grupo, pero a partir de la fuente del Portillo de los Pinos se ha producido una división grupal que ríete tú de la del átomo.

Acompañado de Canillas y el *Cuñao* me he atrevido a ventilarme una tapia que ni recordaba la última vez que la hice completa, algo más de dieciséis kilómetros sin sufrir demasiado, pero al final con muchas ganas de terminar y llegar al desayuno para recuperar fuerzas.

Como anécdota tonta del día la cinta de las pulsaciones se me iba cayendo hasta que se paró al no poder superar la barrera de las caderas, en un momento determinado miro el GPS y casi me da algo al ver que marcaba 198 PPM, vete tú a saber lo que estaría midiendo.

Tras ajustarla (gracias, Aspen) a la altura debida, se produce la pretendida regulación; los fríos datos dicen que la máxima ha sido de 244 PPM, de haber sido verdad a estas horas estaría criando malvas.

El desayuno respondió a las expectativas creadas durante la semana, cada uno se tomaba lo de siempre cuando aparece Canillas con un táper enorme de pisto manchego, otra delicia culinaria de las suyas, y de postre Silvestre hace aparecer una caja de Dunkin's Donuts variados, entre todos los hicimos desaparecer en un abrir y cerrar de ojos.

Con la de hoy he alcanzado setenta y una sesiones, una buena racha que espero dure un poco más; desde aquí mi admiración para Eduardo UVEG —por cuya «culpa» estoy metido en esto del *streak running*— que ha participado esta madrugada en la maratón de Tokio para celebrar su ¡530ª sesión consecutiva!, eso sí que es una racha y lo demás es cuento.

EL REDONDEO

febrero 28, 2012 at 11:26 pm

Sigo en racha o enrachado, como se prefiera, ayer tocaban servicios mínimos para recuperarme mejor del domingo y hacerlo en el Retiro por comodidad y cercanía, no es que tenga una molestia concreta que sea digna de mención, pero siempre duele alguna cosilla y hay que ser prudente, quien *va piano va lontano*.

Una trotada tranquila bajo el cielo azul —con tintes oscuros por la polución que nos envuelve, aunque el consistorio diga misa—, disfrutando de temperaturas primaverales que consiguen recuperar al más pintado; completamos el día con un largo paseo por el Madrid de los Austrias, preparando una visita con amigos que vienen de fuera, incluyendo unos bocatas de calamares en Casa Rúa para reponer fuerzas.

Esta tarde hemos empezado en grupo, pero como por arte de birlibirloque enseguida nos hemos ido separando en subgrupos; en mi caso me he quedado con Canillas y Maite, la cual nos ha propuesto seguir el plan que le tenía preparado su entrenador que es ni más ni menos que Lloz (Luis Lozano), líder tapiero junto al ilustre doctor Garabitas.

Nos cuenta que el plan es ir suave hasta el Cristo y desde allí volver un poco, solo un poco, nada del otro mundo, más rápidos hasta la pasarela final… la realidad ha sido que a medida que nos acercábamos al Cristo la velocidad subía por ser cuesta abajo y desde allí generamos un ritmo in crescendo que me hizo callar por momentos —

con lo difícil que es conseguirlo— para poder concentrar todas mis fuerzas en correr.

Al llegar a la pasarela, Maite se queda a estirar mientras Canillas y yo seguimos un poco más aunque bajando considerablemente el ritmo hasta completar los diez kilómetros de hoy, no nos gusta irnos con nueve y pico, preferimos redondear las cifras.

Entre unas cosas y otras he estirado otro poco la racha, con el de hoy aumento la misma hasta los setenta y tres días y empiezo a confiar en que puedo llegar a los cien consecutivos sin que parezca una locura, de momento esto funciona.

LEÑA AL MONO

marzo 10, 2012 at 7:27 pm

Según una tabla que viene de fábrica con el programa Training Center del GPS, ya puedo estar saliendo ciento quince años seguidos que para ella soy un *jogger* y cuando me creo *Superman* por hacer una recta a toda pastilla, todo lo más me asciende a *slow runner*.

En fin, es lo que hay y contra eso solo podemos hacer dos cosas: no hacer ni caso o cambiar la tabla y poner lo que nos salga de las narices, pero como esto último me parece un rollo acepto humildemente sus calificativos y santas pascuas.

Llevo cuatro días seguidos de *slow running* por el parque del Retiro; para no cansarme de ver siempre los mismos paisajes voy cambiando los recorridos, el sentido del trote, la velocidad —por calificarlo de alguna forma—, la vestimenta y el horario; convenientemente mezclados los ingredientes anteriores consigo que cada día parezca diferente de los otros, por más que el parque permanezca inmutable (sin contar las estaciones).

Cuando llego al domicilio fiscal lo primero que hago es descargar los datos del GPS en el ordenador mientras él recarga su batería porque también necesita recuperarse; a falta de uno descargo los *tracks* en dos programas: en el *Training Center* que viene por defecto con el artilugio y en una versión del *Sport Tracks* que siempre me recuerda que no es una versión de pago; hago esta doble descarga en previsión de que cualquier día *Sport Tracks* se canse de verme como un okupa y ordene a los del juzgado que me hagan una visita para ajustarme las cuentas.

El caso es que me he fijado en que los datos que arrojan ambos programas son diferentes, en algunos casos las diferencias son nimias y las acepto, en otros son diferencias sustanciales, así que yo paso y me quedo con las que más me gusten.

Estos días he leído, visto y oído que el astro rey, y digo rey sin ánimo de polemizar ni dar publicidad a la que ya tiene de por sí nuestra monarquía, anda en un período de once años de tormentas (solares por supuesto, el yernísimo Urdangarín creo que no tiene nada que ver en el asunto) y ha soltado unas cuantas y calenturientas turbulencias en dirección a nuestro planeta que pueden provocar el mal funcionamiento de los GPS por aquello del geo posicionamiento global de los satélites que nos permite saber distancias, velocidades y todos los etcéteras que tanto nos gustan a los *slow runners*.

Pero supongo que simplemente se trata de un fallo terrenal —o del software, dirán los entendidos— de los programas o de su forma de interpretar las quemaduras solares que provocan en las señales que nos envían los pobrecitos satélites, lo mismo nos llegan carbonizadas y así no hay forma de interpretarlas.

El caso es que con datos sincronizados o sin ellos, esta mañana he alcanzado la 84ª sesión de mi racha actual, ya va quedando poco para la centena que es ahora mismo mi oscuro objeto del deseo.

Ha sido la semana de mayor distancia recorrida, casi setenta y dos kilómetros que he tenido que ir superando uno tras otro a base de esfuerzo porque los muy cabrones no se dejan conquistar así como así, luchan cuerpo a cuerpo y metro a metro contra mí pero esta vez no han podido.

CAÑO GORDO

marzo 11, 2012 at 4:18 pm

Nueva semana, si no las he contado mal será la decimotercera, marcadores a cero y vuelta a empezar; siendo domingo tocaba algo un poco más largo, no me vaya a pasar como a la paloma ciega encerrada en el granero de Los santos inocentes y el día que quiera pasar de diez kilómetros no lo consiga

A los Paquetes les sigue gustando madrugar, quizá por eso hemos pasado un frío del copón, bueno por eso y porque hacía un frío del copón a esas horas comparado con la calorina que hizo hora y media más tarde, cuando llegamos al redil del desayuno.

El recorrido creo que se parece bastante a un Caño Gordo, buenas cuestas de subida y las mismas de bajada, al menos es lo que canta el aparatito que iguala ascensos y descensos, incluso dice que –7,5 metros a favor de los segundos, claro que los ascensos son al principio, cuando todavía no se ha entrado en calor y cuesta más mover el conjunto.

Muchos Paquetes en compacto grupo hasta la fuente del Portillo de los Pinos, una vez allí separación por objetivos como suele ser lo normal, sobre todo porque hay unos cuantos preparando el maratón de Barcelona y hoy se despedían —en teoría— de las tiradas largas; yo me acoplo a un grupo que quiere hacer una hora y veinticinco minutos, su objetivo cuadra a la perfección con el mío.

Hablando sin parar se nos han pasado los últimos ocho kilómetros de los quince y pico, bueno los siete últimos para ser exactos porque el octavo ha sido a cuchillo; como dicen los Paquetes «el felpe es el felpe» y por muy paquete que se sea hay que estar siempre dispuesto a felparse a alguien, forma parte del espíritu paquetil. Yo por si acaso no me he dejado y he presentado tímida batalla, si hay que felpar se felpa, pero felpar «pa ná es tontería».

La traducción de felpar al castellano corriente viene a significar lo mismo que «pasar por la piedra» al compañero, batirle en duelo y ganarle en el esprín final.

Y ahora a pensar en la semana que viene, mañana lunes lo dedicaré a servicios mínimos para evitar sorpresas desagradables, hay que darle descanso al cuerpo.

Estoy pensando en darme un merecido masaje de descarga, pero también estoy por dejarlo para cuando llegue a los cien, no sea qué... ¿tú qué harías?

ALEGRAR LAS PAJARILLAS

marzo 13, 2012 at 10:44 pm

Debe ser que a cada cual se le alegran diferentes pajarillas, por ejemplo en una página de senderismo he leído «a nuestros lectores seguro que se les alegran las pajarillas (y nunca mejor dicho) al saber que el buitre negro se ha librado por las plumas de la extinción».

En otra de ciclismo popular se comenta «…a pesar del frío glacial que hará, por si acaso me llevaré la petaquita con un par de copas de güisqui cheli *pa* alegrar y descongelar las pajarillas».

Mientras que en una reseña del libro «El último verano en Tánger», Pedro le dice a Arantxa «vente conmigo que te voy a cantar "Desde Santurce a Bilbao" y se te van a alegrar las pajarillas. Arantxa, complacida, sonrió y cogiendo del brazo a Pedro…».

Todo esto viene a cuento porque esta tarde, antes de salir hacia la Casa de Campo, Pepi me ha despedido diciendo «pásatelo bien y que se te alegren las pajarillas», tras lo cual he conducido ensimismado hasta el Cagigal devanándome los sesos para entender lo que me ha dicho versus lo que realmente haya querido decir.

Una vez sobre el terreno, he procedido a realizar una encuesta de urgencia entre la concurrencia y ni el tato, ni la tata, o sea el 100% de la muestra, sabían a qué me estaba refiriendo, yo tenía una idea, pero no podía decirlo porque era el encuestador y si anticipaba la respuesta la encuesta perdería su valor estadístico.

Sigo investigando para ver qué otra cosa podría ser, por ejemplo, en *Córdobapedia* me he quedado a cuadros «es un pazguato, que es un pazguato, a ver si con el caldo de cornetillas, de cornetillas, de cornetillas, se le alegran al pobre las pajarillas, las pajarillas», esta no va a ser, sigamos buscando.

En «El amor del peral» puede leerse «Como decimos por el sur, hay que alegrar las pajarillas de vez en cuando. Y sonreír. Y achuchar a la amada. Y hasta quedarse sin palabras», tampoco parece.

Para no alargarme en exceso volveré a lo nuestro, ayer cumplí con unos impecables servicios mínimos, seis kms (y pico) en treinta y seis minutos (y pico) por lo cual hoy estaba con ganas de correr, pero sin pasarme no fueran a alegrárseme las pajarillas, diez kms (y medio) en una hora, casi un rodaballo en lenguaje paquetil que tiene definiciones para casi todo.

Pues entonces les preguntaré a ellos qué habrá querido decirme Pepi en su despedida, aunque si algún lector pudiera ayudarme a aclarar el misterio se lo agradecería; de momento no le diré a Pepi que Canillas, Michel y yo hemos compartido espacio tiempo con seis corredoras seis, ninguna conocía lo de las alegres pajarillas, pero nosotros íbamos tan contentos.

¿Y de la racha, qué nos cuentas?, pues que he llegado a ochenta y siete, casi el nirvana.

ENTRE PINTO Y VALDEMORO

marzo 18, 2012 at 8:09 pm

Desde el pasado martes 13 llevo sin decir esta boquita de piñón es mía, no es que no tenga nada que contar sino que la poca inspiración que me quedaba ha volado, de hecho todavía no la he encontrado, pero no me preocupa, ya volverá cuando le entre morriña.

Esta mañana he corrido con los Paquetes en el cercano Pinto, al principio con más fresquito del esperado, pero con el ejercicio se pasa del frío al calor en menos que canta un gallo.

Durante la semana llamaban a la convocatoria «entrenamiento de calidez» ya que se trataba de compartir una tiradita con un paquete que hace tiempo que no sale, como le pasaba al *probe* Miguel de la canción.

Disfrutando de la mañana sin afán, como ellos denominan al correr tranquilo y sin prisas, exceptuando los dos kilómetros finales que de nuevo han sido a cuchillo, sin que todavía se sepa a ciencia cierta quién tiró la primera piedra «pío, pío que yo no he sío».

Me ha gustado mucho correr por esos campos resecos entre Pinto y Valdemoro, antiguos caminos que lógicamente hoy son más frecuentados por ciclistas, paseantes y corredores que por viajeros; aquellos viejos tiempos pasaron a la posteridad con más pena que gloria, pero debieron ser duros tiempos para quienes los vivieran.

El resto de la semana ha consistido en seguir saliendo a diario erre que erre para completar las sesiones 88, 89, 90, 91 y 92ª del *streaking running*; una purrela de kiló-

metros de todos los colores, rápidos, lentos, tiradas medias, cortas, con manga corta, con manga larga... un poco de todo para hacerlo variado y más interesante.

Me sigo encontrando bien en términos generales y muy ilusionado con llegar a los cien, es mejor ser consciente de que en cualquier momento pueden pintar bastos e interrumpirse el proceso, pero también hay que disfrutar de lo conseguido mientras dure.

VIVA LA PEPA

marzo 19, 2012 at 1:10 pm

Promulgada en *noticiasdenavarra.com*

«El objeto del Gobierno es la felicidad de la nación». Queda demostrado que la ironía no tiene límites.

Tal vez debiera decir ¡Viva la Pepi!, pero en este caso no resultaría apropiado porque me refiero a la Constitución de hace doscientos años y mi Pepi imaginada es bastante más joven. Lo que habrán cambiado las cosas desde entonces, aunque la pobre durase menos que un caramelo a la puerta de un colegio, significó un soplo de aire fresco y cambios insólito para la época.

Hay otras cosas que nunca cambiarán, recuerdo que cuando chico mi madre me enviaba casi siempre a por pan «anda Santiaguito, hijo, date un salto a la panadería y que te fíen diez pistolas», siendo tantos hermanos no entendía por qué siempre me tocaba a mi ir a ese *mandao*, pero obedecía, en casa… rebeliones, las justas.

Para quienes no lo sepan o recuerden, una pistola es como se llamaba antes a las barras de pan; hoy día, cuando pido una pistola, la panadera se sonríe pero siempre hay alguien que se sorprende y me mira desconfiado, que digo yo que la sorpresa sería si dijese «manos arriba y dame una barra de pan porque llevo una pistola», pero desde que se promulgó la Pepa han cambiado mucho las cosas.

Ha pasado otro montón de años, no tanto como doscientos pero sí un buen porrón, y en días como hoy sigo

teniendo que bajar sin rechistar a por el pan, ni día del padre ni cristo que lo fundó, me toca bajar y punto.

Antes de ir a por el pan había salido bien temprano, ¡joder que frío hacía esta mañana!, con Fernando a darnos unas carreritas por el Retiro por aquello de la festividad; cuando salgo con él sé lo que me toca, así que me he mentalizado antes del encuentro de que tendría que correr un poco más deprisa de lo normal.

Después de calentar hemos dado dos vueltas rápidas al circuito de tres kilómetros y sin protestar como tantas otras veces; Fernando se mostraba sorprendido «caray Santi, no me lo esperaba, hay que ver que salto has pegado en estas semanas que no nos hemos visto», yo sonreía por lo bajini y seguía remando, cuando nos hemos encontrado él ya llevaba un buen rato corriendo, pero es que si no consigo que antes se canse un poco, me machaca; al final otros once kilómetros que añadir a la larga lista, a poco que me descuide esta semana puedo romper moldes.

A todo esto, empiezo la cuenta atrás para llegar a los cien, reconozco que estoy más pesado con el tema de la rachita que Mateo con la guitarra, pero una euforia creciente me invade por dentro.

CIAO BOINA

marzo 21, 2012 at 9:58 pm

Por fin ha llovido aunque sea poco y sin contentar a nadie, en unas partes ha habido tremendas inundaciones y en otras han caído cuatro gotas de nada; en el caso de Madrid a ver si el chirimiri de pitiminí sirve al menos para limpiar la boina contaminante que teníamos encima desde hace la tira de tiempo, aunque la señora alcaldesa mire para otro lado y no la vea.

A media tarde y bajo una ligera lluvia he salido a por mí 95ª sesión, ayer le tocó el turno a la 94ª en la Casa de Campo y no hubo grandes novedades, si acaso destacar la gran cantidad de bajas, entre los que están en capilla, los lesionados, los que andan de comilona y los que se echan para atrás cuando hay mal tiempo en lugar de poner buena cara, estuvimos en cuadro.

El parque del Retiro presentaba poca entrada de corredores, ni siquiera había visitantes o turistas despistados, lo cual me parece un error de bulto porque el parque se pone precioso bajo la lluvia, incluso cuando es fina; cuando volvía hacia el domicilio fiscal me he vuelto a encontrar con Román, la Gacela de Vallecas, que se encontraba a punto de dar por terminado una pirámide de esas con un dos mil.

Por mi parte hoy no he hecho el egipcio, aunque he subido con la firme intención de servicios mínimos y no pasar de seis kilómetros, al final he vuelto a pasar de los diez; al menos el ritmo ha sido tranquilo, cuando llueve da gusto respirar en el pulmón verde del distrito, así que las prisas hubieran sido inconvenientes. A ver si un día

nos encontramos al empezar y podemos entrenar juntos, me gusta bastante el mundo de las gacelas, deben reproducirse por esporas porque hay muchas.

Algunas zonas de la sabana, como dicen ellos, estaban cubiertas de barro resbaladizo, así que he puesto los cinco sentidos en no darme un porrazo de los míos y he corrido por asfalto siempre que he podido.

Mañana en la Casa de Campo habrá que buscar zonas favorables, evitando subir cuestas de tierra porque pueden estar cual pistas de patinaje.

LA LEY SECA

marzo 24, 2012 at 10:47 am

Como estaba previsto, las lluvias solo fueron flor de un día, dejaron su huella en forma de barro, ablandaron un poco el terreno que llevaba tiempo como si fuera de piedra, limpiaron algo de la mierda ambiente y si te he visto no me acuerdo.

Ayer lavé el coche en un intento desesperado porque volvieran, pero, por primera vez en años, que yo recuerde, no se ha cumplido el axioma «si lavo el coche, antes de 24 horas llueve», al menos el coche estará media hora —como mucho y siendo optimista— limpio de cagadas de paloma.

En mi barrio lo de las cagadas de paloma es de traca fallera de las gordas, las aceras parecen estar pintadas de colores y en relieve. O sea, para entendernos, que a falta de agua nos llueve mierda desde las alturas.

Así me extrañaba yo de que los últimos días cuando llegaba a casa tenía manchas amarillas repartidas por la ropa «hay que ver cuanto polen viene este año», pensaba como la inocente criatura que soy en ocasiones, hasta que he sumado dos más dos y de polen nada, 100% cagadas de vaya usted a saber qué pajarracos voladores: son pequeñas para ser de palomas, grandes para ser de gorriones, en cualquier caso, ¿qué comerán estas aves para cagar amarillo?

En vista de lo cual he decidido correr como si no pasara nada, si me tienen que bombardear con excrementos pues que me bombardeen, corriendo por el parque no

puedes ir pendiente de ciertos detalles, o lo aceptas o te pones un chubasquero, pero el que tengo es negro y el amarillo no veas como destaca, sin contar lo que se suda con uno puesto.

Bueno que no quería centrarme en la escatología avícola, pero sale el tema y me enciendo; mierdas voladoras aparte, correr estos días está siendo una delicia porque la calidad del aire ha mejorado algo y el suelo amortigua tanto que casi no harían falta ni las zapatillas; esto último ha sido una concesión al *barefooting* minimalista que nos quiere conquistar, aunque yo no pienso probarlo de momento.

El jueves en la Casa de Campo hice un «rodabayo» (hay que distinguirlo del rodaballo comestible, este es más parecido a decir «rodaba yo…», de uso en la Paquetería) cuasi perfecto persiguiendo al doctor Garabitas que últimamente corre que se las pela, elegimos zonas poco embarradas para evitar resbalones, elongaciones musculares, caídas y demás peligros que nos acechan cuando el firme se reblandece en exceso por las lluvias.

Ayer estuve en el Retiro preparando un circuito turístico monumental por el parque para la primera Carrera Sincrónica Relajada que se celebrará a mediados de abril si todo sale según lo previsto, en la página del evento iremos dando detalles; ya sabéis que la asistencia es libre y que pasaremos un rato estupendo, si os animáis seríais bienvenidos; por el ritmo no hay que preocuparse porque ese día nadie tiene prisa.

Ahora voy a prepararme para despachar el 98º día consecutivo, digo despachar porque no estoy para muchas florituras, anoche me acosté tarde e incluso me bebí un güisqui Old Nº 7 de Tennessee recordando el día, hará cosa de un par de años, en que visitamos la famosa des-

tilería en Lynchburg, condado de Moore, dónde por increíble que parezca sigue vigente la Ley Seca y en público no se permite beber nada que sea más fuerte que una dulce limonada.

Mañana será otro día, algunos Paquetes correrán el maratón barcelonés, otros la media segoviana y yo me buscaré la vida para despachar el 99º en alguna parte; repito despachar porque no estaré para muchas florituras debido a que esta noche vuelvo a las andadas y ya estoy pensando en otro güisqui, a estas horas el de ayer debe fluir libremente Manzanares abajo.

En vista de que las palomas van a seguir manchándome inmisericordes la ropa y el coche, al menos que me pillen contento.

LA SEMANA MÁS LARGA

marzo 25, 2012 at 7:15 pm

A efectos deportivos mis semanas empiezan los domingos y acaban los sábados, no es por llevarle la contraria al sistema (que me encanta hacerlo) sino porque al comienzo lo planifiqué así en el programa de gestión y ahora me da no sé qué cambiarlo.

El sábado rematé la semana con once kilómetros elevando el total semanal hasta los setenta y siete, una cifra que me llena de orgullo y satisfacción, como diría nuestro campechano monarca y ya ha empezado también a decir su heredero en una reciente visita a los barcos de la Armada, debe ser que estos chascarrillos pasan de padres a hijos siempre que se pertenezca a la realeza.

Lo del orgullo no termino de entenderlo porque creía habérmelo comido con patatas hace mucho tiempo, debe ser una flaqueza del carácter que con los años se reblandece, pero la satisfacción me llena de orgullo y satisfacción, ¡uy! creo que me estoy liando.

Esta mañana, después de acostarme a las tantas y descontada la hora que nos quitan con el cambio de hora — menudo invento más raro, nos dicen que se consigue un ahorro de unos 250 millones de euros con la medida mientras que con la otra mano nos subirán la electricidad un 7% a partir de abril; siendo catorce millones de hogares (según el censo de 2001) y suponiendo que la factura media sea de solo cincuenta euros por hogar y mes… haciendo unos cálculos básicos y a bote pronto sale que en menos de cinco meses el ahorro se lo han llevado muerto las eléctricas y a los paganinis se nos quedará la misma

cara de tontos de siempre y encima con una hora menos (dos los canarios)—, pues lo que decía, que tras acostarme tarde me ha costado un huevo y la yema del otro levantarme y situarme espacialmente (esos güisquis), antes de ponerme el traje de lagarterana y salir zumbando.

Pero lo he hecho «venga va, una faena de aliño, unas carreritas por aquí, un trote por allá y finiquitamos la 99ª», durante la sesión me he cruzado fugazmente con el gran tapiero y corredor el profesor Jabo «pero, ¿tú no deberías estar en Barcelona?», se ve que no porque ambos estábamos dando vueltas por el Retiro y lo que no puede ser no puede ser y además es imposible; mientras se aleja me pregunta si correré el Mapoma o Rock'n Roll Marathon, como se llama este año, que va a ser que no, porque tenemos incompatibilidad de caracteres.

En Barcelona corrían esta mañana su maratón Michel y unos cuantos Paquetes, la suerte ha ido por barrios pero en general todos han salido con bien de la dura prueba; excepto Carlos que ha tenido que abandonar en el kilómetro treinta con problemas gástricos, habrán sido gordos porque Darth es duro de pelar y llegaba a la Ciudad Condal en gran momento de forma.

El maratón tiene estas cosas y hay que quererlo tal como es o dejarlo, seguro que Carlos superará el mal trago y en el siguiente intento lo conseguirá.

Volviendo al tema central, mañana será un día un poquito especial para mí porque —toco madera por si acaso— todo parece indicar que por fin alcanzaré los cien días seguidos de *streak running* y algunos amigos me acompañarán en la celebración, no soy dado a estas cosas, pero en el fondo me llena de orgullo y satisfacción…

ME HE PUESTO A CIEN

marzo 27, 2012 at 11:02 pm

Casi me ha costado más salir el día ciento uno que llegar a la centena, es que llevo un espantoso día de bricolaje casero, ando a tortas con los muebles de la cocina, cuando he querido darme cuenta eran las tantas y la casa, o sea la famosa racha, sin barrer.

Casi mejor empiezo por lo de ayer, los Palucos —habrá que buscarles un nombre genérico para que nos englobe a todos— me acompañaron para celebrar los cien días; allí estaban Paco Ge, Paco Jota, Lucas y Canillas, al final se unió al grupo José que era nuevo en la plaza, aunque a mitad de recorrido se volvió porque debíamos tenerle más que frito con nuestras cosas.

Como me dejaron escoger el recorrido la única condición que puse es que no hubiera (demasiadas) cuestas, fuimos hasta el puente de la Culebra y volvimos casi por el mismo sitio, faltó muy poquito para los doce kilómetros, pero como íbamos rodando una película no nos dábamos cuenta (aclaro para quién no lo sepa que en los foros también entro como scop, un lío de personalidades, a veces no sé ni quién soy).

Incluso llegamos a torear de salón cerca del *Meeting Point* tapiero por cortesía de los toreros o aspirantes que por allí estaban practicando, dibujando en el aire de la tarde la esencia de sus medias verónicas, soñando con la plaza llena y entregada a su arte, lo que no nos pase a nosotros no le pasa a nadie.

Tras el entrenamiento Paco Jota y su mujer habían preparado una merienda de aúpa de la que dimos buena cuenta —junto con la empanada que trajo Canillas— en la zona de picnic del polideportivo, a la vera del Manzanares, a la sombra del puente de los franceses.

Allí se nos unió Michel que venía de cascarse el maratón de Barcelona y no quiso perderse el homenaje, gracias a todos, incluyendo a los amigos de Corriendo por el Campo y a CoRRoeNCoRVaDo a quienes mando un saludo en el vídeo, sin olvidar por supuesto a UVEG, el Gran Maestre en esto del *streak running*.

Esta tarde he salido solo, aunque al final ha sido una sesión bastante social porque a cada paso me iba encontrando con amigos y conocidos y con cada uno he corrido un poco o hemos echado un rato de charla, no soy seguidor del Liverpool, pero podría aplicarme su lema coral del «nunca correrás solo».

Bueno ¿y ahora qué? diréis, pues lo que tengo previsto es intentar llegar a los trescientos sesenta y seis días seguidos, ya sé que queda muy lejos pero cuando empecé con la racha llegar a los cien también me parecía una quimera. A poco que se dejen lo conseguiré y si no se dejan pues intentaremos otra cosa (locuras según mi entorno no corredor) que se nos pase por la cabeza.

Gracias a todos los demás por vuestras felicitaciones y mensajes de apoyo, uno se siente arropado y así es más fácil ir cumpliendo etapas.

METRO A METRO

marzo 29, 2012 at 4:21 pm

Va siendo hora de dejar atrás los fastos del centenario y buscar nuevas motivaciones para seguir adelante con la racha; afortunadamente el buen tiempo que está haciendo es un aliciente para salir a correr, ¡qué maravilla de primavera!

Las circunstancias me han obligado a salir ayer por la tarde y hoy temprano, por lo que en el corto plazo de quince horas he despachado las sesiones ciento dos y ciento tres; me gusta (y el cuerpo lo necesita) dejar al menos veinticuatro horas entre dos sesiones para recuperar mejor, pero a veces no queda otro remedio.

Tras la de ayer —una pirámide rápida por variar: calentamiento, cinco, tres y un kilómetro, enfriamiento—, llegué al domicilio fiscal con una molestia inespecífica en la rodilla derecha; afortunadamente Pepi me dio un masajito con una crema específica y esta mañana había desaparecido, o sea la molestia no Pepi.

Altas velocidades aparte, creo que el par de zapatillas que utilicé se han ganado definitivamente la jubilación, tienen demasiados kilómetros de servicio.

Esta mañana he salido pronto, la temperatura era ideal, daba gusto sentir el fresquito en la epidermis, con otras zapatillas —que pronto seguirán el camino de su hermana mayor— y el ánimo bien alto; el buen tiempo me chifla, me predispone a disfrutar.

La rodilla no ha dicho esta rótula es mía, sin la más mínima molestia he vuelto a revisar el circuito que estoy

preparando para la carrera sincrónica relajada de abril; creo que siempre que quiera correr tranquilo voy a repetirlo, salen unos diez kilómetros más o menos —a gusto del consumidor— y se visitan los mejores rincones del parque, algunos tan poco conocidos como la plaza dedicada a Galicia, la de la Sardana, el monumento al inventor de la taquigrafía o a los hermanos Álvarez Quintero y otros lugares tan famosos como el Estanque, la plaza del Ángel Caído, el palacio de Cristal...

Todos ellos y muchos otros los visitaremos a golpe de talón puntera cuando se programe la sincrónica, carrera mal medida a la que será aconsejable acudir con cámara de fotos porque merecerá la pena guardar imágenes gráficas del evento; estoy preparando la necesaria documentación de apoyo para que no se nos escape ningún detalle.

Cuando he querido darme cuenta era hora de volver al nido, hay que ver como se pasa una hora en un tris; iba tan concentrado en mis cosas que no me daba ni cuenta de que estaba corriendo, cuando vas disfrutando llega un momento en que el piloto automático que llevamos incorporado de fábrica todos los corredores se activa y se hace verdad lo que dice Uros, «la distancia es un concepto y el tiempo un guarismo».

Al llegar, una buena ducha, el refrigerio recuperador y como nuevo, listo para el ciento cuatro.

ARROZ CALDOSO

abril 13, 2012 at 9:43 am

Correr pegado al *Mediterranean Sea* es lo que tiene, lo llamo así porque es como sale en el plano del *Sport Tracks* con lo fácil que sería —para entendernos— poner Mar Mediterráneo, o Mare Nostrum y «ni para ti ni para mí».

En el caso que nos ocupa más que lo que tiene es lo que no tiene, o sea no tiene ni una sola cuesta, más llano no puede ser, si hay algún desnivel debe ser inapreciable; al menos por dónde corrí ayer tarde y correré dentro de un rato cuando haya reposado el *mediterranean breakfast*, ¡ah no, que aquí no toca hablar raro!, quería decir el desayuno.

Cuando empecé a correr el cielo estaba cubierto de nubes grises que progresivamente se fueron tiñendo de negro —adiós a las canas, seguro que utilizan Grecian 2000—, «me va a caer una encima que ya verás…» pensaba porque yo como profeta no tengo precio, es ver negros nubarrones sobre mi cabeza y pensar «me va a caer una encima que ya verás».

Acabando la sesión —de momento la 117º— cayeron las primeras gotas, un niño que iba en grupo me dijo desde su bicicleta «te vas a mojar», otro profeta, se ve que somos legión, y yo pensé «lo mismo que tú, calamar»; pero tuve mucha suerte —del niño no supe nada más— porque fue entrar por la puerta del apartamento y empezar a caer la del pulpo.

Analizando posteriormente la sesión he visto que el ritmo ha sido fuerte casi desde el primer kilómetro, se ve

que la amenaza de lluvia me puso alas en las piernas, no recuerdo haber corrido tan rápido últimamente, aunque también puede deberse a la ausencia de cuestas apreciables, cualquiera sabe, el caso es que yo mismo he sido el primer sorprendido.

Como he dicho, en cuanto haya reposado el desayuno saldré a comprobarlo, no creo que funcione porque en este momento, aunque hay muchas nubes, son blancas y a ratos luce un sol espléndido; lo que tengo bastante seguro —dentro de lo que uno puede razonablemente asegurar que es más bien poco— es el arroz caldoso de langostinos y rape que tengo previsto cocinar para comer.

En cuanto vuelva de correr me pondré manos a la obra.

QUÉ BONITO

abril 15, 2012 at 4:42 pm

Tened cuidado, parece ser que un regio mata elefantes anda suelto por ahí dándoselas de campechano y cojeando porque se ha caído cuando iba a mear tras un baobab y se ha roto la cadera; aparece en toda la prensa, pobrecito animal (el de la trompa), ya podría haberse pegado un tiro en el pie como le pasó no hace mucho a otro futuro mata elefantes de la familia.

Lo que me sorprende es que nadie se haya parado a pensar —ni tan siquiera un segundo— en el pobre paquidermo que seguramente habrá dejado viuda e hijos o viudo e hijas, o ambas cosas porque yo de la vida íntima de los elefantes poco sé y nada entiendo.

Pero, mientras los desgraciados elefantes mueren a balazos —por muy monárquicas y democráticas que sean, las balas matan— y nosotros le seguimos pagando a tocateja más IVA sus cacerías africanas —y lo que haga falta, faltaría más—, tendremos que seguir adelante con nuestras cosas como si no hubiera muerto nadie.

La vida en la playa se reduce a disfrutar porque para pasarlo mal uno no viaja a orillas del Mare Nostrum: paseos junto al mar, lecturas sin fin, cocinar variados arroces, degustarlos con buen vino, echarse unas carreritas por el campo, disfrutar del olor a azahar que todo lo impregna… permitidme que pare aquí, uno tiene la obligación de recordar que es un caballero o debería serlo.

Ayer solo pude marcarme unos servicios mínimos debido a que la completa digestión de una *fideuà* de chipi-

rones y gambas lleva más tiempo del que yo estaba dispuesto a dedicar, así que me limité a deambular por ahí con más pena que los deudos del elefante mencionado ut supra.

Hoy, por el contrario, he salido a mediodía, la digestión de un desayuno no requiere tanta atención, el día está resultando espléndido con la primavera explotando de color en cada rincón; para la ocasión he escogido correr por la vía verde del tren —hace años, cuando todavía no había nacido la prima de riesgo, la nueva economía la convirtió en algo parecido a una senda de elefantes— y ha sido como hacer un viaje en AVE, antes de darme cuenta ya había llegado a destino.

El egregio cazador camina de nuevo con la vista puesta en la siguiente cacería —es reincidente, hoy elefantes, ayer osos, mañana quién sabe lo que será— por sus propios medios, y con la pasta de los demás, aunque deba apuntar apoyándose en unas muletas.

El inocente elefante duerme en su selvático cementerio el sueño de los justos sin temor a nuevos disparos y uno —aceptando la banalidad de su comentario— no tiene más remedio que reposar la coca de tomate y una paella de alcachofas y sepia para poder seguir adelante.

¿Qué pasaría si sus nietos le pidieran que los llevase al zoo en lugar de al club marítimo de Palma?, estampida, ¡sálvese quien pueda!

Es curioso cómo hay noticias que sumen a uno en la vergüenza ajena mientras —quizá para compensar— otras sumen, aunque sean días a una racha (120).

AIRE

abril 18, 2012 at 10:45 am

Atrás quedó un nuevo *stage* en bajura, esta vez de corta duración, pero productivo, puedo asegurar que no he echado de menos las cuestas madrileñas; contradiciendo a aquella canción que decía «subo la cuestas arriba, bajo las cuestas abajo, pero andar por la llanura me cuesta mucho trabajo», a mí correr por el llano me seduce.

Despedí el *stage* con una decena larga de kilómetros llevando el móvil en una riñonera que no molesta para nada, aprovechando que llevo cámara he sacado unas cuantas fotos de lo que me iba llamando la atención por el camino, por hacer más entretenida la sesión.

Ayer por la tarde volví al Retiro, la primera mitad resultó una pesadilla, la segunda un poco mejor; desde que salí de casa notaba una molesta opresión en el lado izquierdo del pecho, supuse que sería aire y que poco a poco iría disipándose por los orificios habilitados por la madre naturaleza para estos menesteres.

Como si estuviera dotada de voluntad propia, la bolsa de aire se movía arriba y abajo, cuando no me molestaba en una parte del cuerpo lo hacía en otra y así no había forma de coger ritmo, tuve que parar, hacer ejercicios, respirar profundamente… la sensación no iba a rendirse fácilmente.

En un momento dado me encontré con unos tapieros, me paré y estuvimos hablando un buen rato sobre nuestros recurrentes temas, ¡después los acompañé rodando un poco antes de volver al redil y… ¡voilà! la bolsa había

desaparecido como por arte de magia, nada por aquí, nada por allá, ni rastro del aire.

En cinco minutos voy a volver a la carga, el día lo merece porque he alcanzado el 123º de la racha y es un bonito número que merece un rodaje tranquilo para celebrarlo, aunque, según veo por la ventana, se haya levantado algo de aire, espero que esta vez solo sea extracorpóreo.

LAS CIRCUNSTANCIAS

abril 19, 2012 at 7:17 pm

Lejos de remitir o largarse con viento fresco, el aire interior —o meteorismo según las doctas palabras galénicas— me ha tomado cariño y sigue conmigo haciendo de las suyas, o sea la puñeta por decirlo claramente; lo bueno es que cada vez tarda menos en desaparecer por las vías naturales y la molestia se reduce a resistir los primeros dos o tres kilómetros, lo malo es que el resto del día —y a veces también por la noche— la molestia ya no remite tan fácilmente.

En fin, que tendré que acudir al especialista, así experimentaré de primera mano los cambios económicos que de rondón han tenido a bien introducir nuestros próceres en la sanidad pública para mayor gloria del sistema; qué ilusión me hace, si quiero rapidez en el diagnóstico y tratamiento posterior solo tengo que irme de cacería mayor invitado por algún millonetis árabe, decir que padezco gases africanos auténticos y enseguida me asignarán un completo equipo médico privado incluyendo un hospital, portavoz habitual y todo eso.

Obligado por las circunstancias —no solamente aerofágicas sino también de otro tipo— ayer y hoy me he visto en la tesitura de tener que hacer recorridos cortos o no tan largos como otros días, por tanto no tengo mucho que contar de las sesiones 123º y 124º más allá de los mencionados malos aires y mis prisas por volver al nido que me hacen circular más rápido de lo previsto.

A la hora de la comida estaba preparado para salir a correr —los horarios también se ven afectados por las cir-

cunstancias—, cuando más arreciaba la lluvia he salido pitando hacia la calle, pero, al llegar al portal, la tormenta había remitido por completo, ni siquiera un poco de frío para animar el cotarro, así no hay manera de mojarse en estos tiempos.

De momento no puedo decir mucho más, excepto que llevo corriendo en solitario unos cuantos días y ya voy necesitando socializarme.

¡LA FERIA, OH YEAH!

abril 22, 2012 at 3:05 pm

No me refiero a la de abril de mi patria chica sino a la del corredor que se celebra antes del maratón, *oh yeah!*

Al ritmo que llevo voy a tener que sacar más fotos con el teléfono no sea que se me acaben las que tengo, pero quiero que sepáis que no las utilizo como excusa para escribir menos, sino para darle un poco de vidilla gráfica al blog.

Anteayer —tras los diez kilómetros y pico de la pertinente 125ª sesión de la racha— me acerqué a la feria del corredor del Rock'n' Roll Madrid Maratón; básicamente y por no aburriros con mis críticas, no me gustan este tipo de saraos, a mí lo que me gusta es correr.

En general las empresas no acuden con material suficiente y es difícil encontrar lo que buscas; por exponer mi caso concreto: un par de zapatillas —¡coño que esto es la feria del corredor y se dice que somos frikis, pero si no ponéis nada...!— en los modelos que me pueden interesar nunca tienen del color, talla, anchura o refuerzo que yo quiero. Al final compré un imán para la nevera y un llavero que no necesitaba, pero quería llevarme a casa algún recuerdo de la visita.

Lo del ancho único —solo le faltaría ser grande y libre o de la RENFE— es defecto nacional, se ve que para los fabricantes en España todos tenemos el pie estrecho, pronamos y pesamos menos de setenta kilos, se han olvidado de gente como yo que necesita talla 10+, ancho especial y le gusta llevar amortiguación extra, vamos, nada

del otro jueves, pretender comprar algo tan sencillo, y caro, como unas NB 1080 de ancho 2E se convierte en una quimera.

Sin duda, lo mejor fue el reencuentro con los amigos y ver al núcleo duro de los Palucos —Canillas y yo asistimos como público— compartiendo sus experiencias en una mesa redonda titulada Jornadas Técnicas del Corredor y haciendo las delicias de todos con su labia garabito-médico-garrapatera; como no podía ser de otra forma saqué un porrón de fotografías.

También se hizo entrega a Tecolinha (recomiendo visitar su blog) de una camiseta (talla XL para que tuviera espacio de sobra) firmada por los amigos presentes para apoyarla en su dura lucha contra las dificultades; lo de esta chica es de nota, no pierde la sonrisa ni aunque le pises un callo —que no tiene, dicho sea de paso— y a la vez es capaz de contagiarte su alegría.

El detalle de la camiseta se debe a Juan Antonio (del Triclinium), pero la oportunidad de haber podido participar en el homenaje se la debemos a Román, Gacela de Madrid, que se puso en contacto conmigo hace unos días; enhorabuena a los dos por vuestro gesto, demostrando de qué pasta estamos hechos los maratonianos.

Ayer acometí la 126ª sesión, de nuevo diez kilómetros y pico —este mes llevo una media menor que el pasado por las consabidas circunstancias— viviendo en primicia lo que sin duda hoy estará siendo para muchos su gran día cuando alcancen la meta para la que llevan tantos meses preparándose.

Dos quejas que son gratis: no he visto pintada la raya azul discontinua, sigue la del año pasado y tienen poco margen para hacerlo; para mí un maratón de asfalto que

se precie debe tener esa raya, es como el hilo de Ariadna sin el cual no conseguiría salir del laberinto.

La segunda es de corte escatológico, solo he contado treinta y una cabinas higiénicas en la llegada; calculando a cholón corresponderán unos quinientos ochenta llegados (y sus fluidos) por cabina —además de la maratón hay una media y un diez mil—, por lo que me parece claramente insuficiente.

No puedo creer que haya habido una empresa norteamericana detrás de estos fallos, allí se cuida al corredor hasta el último detalle mientras que aquí parece que les importemos un pimiento.

La sesión de hoy la contaré por la tarde en un segundo post.

ALFA 1 A BRAVO 3

abril 23, 2012 at 10:00 am

He preguntado a Canillas por los Paquetes y, como siempre, ha habido suerte diversa; me apena que el Loco se haya retirado en la Casa de Campo justo en una zona que conoce al dedillo, quizá haya sido por eso, a esas alturas de carrera la cabeza puede jugarnos una mala pasada, corriendo no hay que hacerse preguntas, ni una, solo seguir adelante.

Volviendo a casa me encontraba a Quique, la semana pasada tuvo maratón en Róterdam, les hizo mucho frío y lo pasó mal, pero volvió a bajar de las tres horas, una máquina, tiene buenas condiciones naturales, pero además trabaja a base de bien.

Tal cual, un aborigen vestido de agente especial con su pinganillo y todo, dando órdenes a diestro y siniestro a la altura del antiguo zoo llevándose la muñeca a la boca; le pregunto «¿los que vienen son los del diez mil?» —yo sabía que eran los del diez mil, pero por tocarle un poco las pelotas—, me mira, me perdona la vida y hace un gesto como de que sí. Gracias Harry.

Al rato aparece un tal Castillejo a velocidad supersónica, creo que ha bajado de media hora, seguido de lejos por otro atleta de élite, me quedo a ver pasar a otros cuantos y sigo mi camino, corro, pero al lado de éstos parece que vaya andando.

Antes de eso me había acercado al auditorio callejero montado cerca de la puerta de O´Donnell —o puerta de Madrid— donde el técnico de sonido estaba haciendo

pruebas de volumen y de paso destemplando los nervios de los vecinos; una señora «la del tercero, ha sido la del tercero» se asoma al balcón gritando «apagad la música, voy a llamar a la policía», dicho lo cual le arroja una botella de agua y casi le acierta.

Claro que vino la policía, pero para ayudar a los técnicos, será salvaje la tía, total por un poco de marcha un domingo por la mañana, oye que eran ya las 0915 y hay gente dándole al tacón puntera desde las 0900; además ¿cuántas veces va a poder disfrutar de una banda de rock sin pasar por taquilla y sin salir de casa?, desde luego hay que ver qué malos modos se gastan algunos.

Antes de eso recorría a mi libre albedrío el Retiro para completar el 127º día de *streak running*, he empezado a las 0830 para tener una hora de rodaje libre porque cuando empiecen a llegar corredores esto será un hormiguero; me sorprende ver a que a esa hora —la salida del maratón será a las 0900— todavía haya tanta gente queriendo dejar la bolsa en el guardarropa cuando todavía tendrán que andar un kilómetro y pico—eso los que conozcan bien el parque y no se pierdan— hasta la zona de salida.

El colmo fue sobre las 0900, en ese momento corría por el paseo del Estanque cuando veo a cuatro señoras —extranjeras ellas— perfectamente equipadas para correr, con sus dorsales maquillados y todo, andando tranquilamente hacia la Puerta de Alcalá, iba a decirles «vamos señoras que no van a llegar a tiempo», pero me contuve por educación.

Cuando creía haberlo visto todo en cuanto a retrasos, aparece corriendo apresurado hacia el guardarropa un nuevo corredor, no doy crédito, ¿cómo es posible que haya tanta gente ajustando el tiempo límite de esa

manera?, ¿habrán estado celebrando anoche la victoria de los blancos?, tantos meses preparando una maratón para luego llegar con la carrera en marcha, algunos llegarán tarde incluso a su entierro.

Y así he vivido el Rock'n' Roll Madrid Maratón de este año, puede, solo puede, que el año que viene me lo proponga, pero antes quizá pruebe en otra parte, todavía queda mucho tiempo por delante.

TRAS LA TEMPESTAD

abril 24, 2012 at 10:42 am

Incluso para quienes no bailamos el domingo en el maratón del *rock and roll* hay un antes y un después; antes porque los compañeros de correrías lo estaban preparando a conciencia y era difícil compaginar objetivos tan dispares, después porque aunque se dice que tras la tempestad vuelve la calma será difícil compaginar objetivos tan dispares: mientras algunos ya han empezado a pensar en el Maratón Alpino de Madrid (MAM), el Gran Trail de Peñalara (GTP), la ultra Madrid-Segovia… yo sigo empeñado en continuar con mi racha.

Por otro lado, las circunstancias me mantienen —y lo seguirán haciendo de momento— físicamente alejado del buen nivel de estos corredores; simplemente saliendo a mantener la racha a diario —porque un reto es un reto— no puede uno meterse en berenjenales.

Ayer, aprovechando que estaba por la zona despaché —cuando salgo para cumplir con el reto, lo considero una obligación— la 128º sesión en un parque que repasando el blog he visto que tengo listado, pero no desarrollado, intentaré describirlo más pronto que tarde.

El mencionado parque tiene todo lo que debe tener un parque para que correr sea una opción agradable: bien cuidado, arbolado, verde, largos caminos de tierra junto al río, vericuetos, puentes, subidas y bajadas (algunas se las traen) … en fin, de todo un poco.

También tiene todo lo que debe tener un parque para hacer un recorrido fotográfico: rincones preciosos y mil

detalles para apretar el obturador sin pausa, de hecho, tengo montones de fotos; ayer tiré de móvil —últimamente y sin razón aparente salgo a correr con el teléfono a cuestas— que no tiene la misma calidad fotográfica de una cámara, pero si la suficiente, a ver si sabéis de que parque estoy hablando.

Ni que decir tiene que hice poco más que servicios mínimos, soplaba mucho el viento, no me encontraba animado y de nuevo apareció la bolsa de aire en el sitio de siempre, mira que si va a ser que me aprieto demasiado la cinta del pulsómetro…

A ver si consigo salir mañana por la mañana, sin cinta pectoral y con mejor ánimo, a por la 129ª de la racha.

Mientras tanto aprovecho la entrada para dar la enhorabuena a todos los que os pusisteis en la línea de salida el domingo, sigo pensando que la edición del año que viene podría ser la de mi vuelta al maratón que más cerca me pilla de casa, aunque la cercanía no sea algo que, hoy por hoy, me entusiasme demasiado viendo que la falta de sintonía entre organización y corredores se hace cada año más grande y evidente.

LA BOLSA

abril 26, 2012 at 8:46 am

De haldas o de mangas sigo adelante con la racha, esto de las «haldas» se lo debo a mi admirado Eduardo Mendoza de quién a ratos estoy leyendo por la patilla su último libro sin poder prescindir de un diccionario para descifrar el considerable número de palabras que me resultan indescifrables en primera lectura.

Obviamente el libro no se titula «Por la patilla» sino «El enredo de la bolsa y la vida», hago referencia a que quise comprarlo bajo la legalidad vigente por aquello de contribuir al Día del Libro y a la bonanza económica de su autor, pero viendo su precio —o sea el del libro— me decidí por la opción gratuita que el azar puso a mi alcance en forma de enlace; lo siento Don Eduardo, pero si la bolsa es un enredo la vida ni le cuento.

Las sesiones 129ª y 130ª correspondieron a martes y miércoles, dos días de luto para los seguidores del futbol patrio, pero también de alivio, normales y corrientes para los que practicamos el talón puntera.

Tras unos días de bajón anímico en ambos casos he pateado a modo el parque del Retiro con buen ánimo, fuerzas renovadas y sin huracanes interiores; aunque me suelo encontrar mejor por las mañanas y por eso lo prefiero, salir por la tarde no me afecta demasiado, todo es cuestión de ponerse.

En el momento en que escribo estas líneas debería estar en el aeropuerto para iniciar un largo viaje transoceánico al otro lado del charco, pero a última hora hemos tenido

que cancelarlo, a cambio nos visita brevemente la que iba a ser visitada acompañada del menor de nuestros nietos, un sonriente JK (no confundir con el difunto JFK) que aporta la dosis de alegría que otras circunstancias se llevan.

De modo que por ahora —afortunado que soy, en cualquier caso— seguiré frecuentando nuestros parques y jardines en lugar de los extensos lugares de ultramar; ahora que me acuerdo y dadas las horas que son, voy a despertar a JK de su *desfase horario* no sea que se nos acabe juntando el *breakfast* con el *lunch*, de paso despertaré también a su *mother* que igualmente anda en fuera de juego.

Pues eso, que esta tarde bajo la lluvia terminaré la 131ª.

Aclaración: Según la RAE «de haldas o de mangas» se interpreta como «De un modo o de otro, por bien o por mal, quiera o no quiera, lícita o ilícitamente».

LAS NOTAS

abril 27, 2012 at 10:57 pm

La última vez que corrí por la Casa de Campo fue el 8 de abril, no es que me acuerde como si fuese ayer, ya quisiera yo recordar lo que hice ayer, además ayer fue 26 de abril, sino que lo tengo grabado en el *Sport Tracks*; quizá debiera hacerme con un programa similar para registrar otros asuntillos de la vida diaria, bueno mejor no, me conformaré con lo que pueda recordar por mí mismo y poco más.

En las notas que añado he visto que corrí con los Paquetes y que tenía unas agujetas notables —siempre he sido de aprobados raspaditos, así que sacar un notable en algo, aunque sea en agujetas lo considero un hecho tan tardío como sobresaliente— por la salida que hicimos el Viernes Santo por la zona de Miraflores de la Sierra, la Hoya de San Blas si no recuerdo mal, que puede ser porque ese dato no lo apunté en el programita y lo digo tirando de (mi mala) memoria.

Bueno, pues ayer repetí Casa de Campo, no tenía previsto hacerlo porque a la misma hora tendría que haber estado de viaje, pero se alinearon así los planetas y pude acercarme; los Palucos —sobre todo Paco Jota— estaba ayer con ganas de partidita, de modo que para empezar nos metió por cuestas imposibles, ¿cómo las encontrarán que me sorprenden una y otra vez?, así que tuve que hacer de tripas corazón para seguirles el paso.

Con eso conseguí que una bolsa de aire —digo yo que sería una nueva porque si no…— me diera la lata un ratito, menos mal que al poco se me pasó y ya pude poner

cara de «este tío va *sobrao*», en lugar de como si internamente tuviera el baile de San Vito.

A la hora de acabar, un grupo pequeño decidimos alargar un poco la tirada para completar diez kilómetros que es mi nueva distancia «non stop», de algo me tendrá que valer haber llegado sin novedad a la 131ª sesión.

Esta tarde la he empezado también con agujetas, esta vez, y sin falsa modestia, eran de matrícula de honor; según Canillas debe ser por haber estado corriendo en llano tantos días por lo que mi vuelta a la particular orografía casa campera las provoca por falta de costumbre.

A los diez minutos de empezar me ha caído la del pulpo, se ha puesto a llover, pero a base de bien, como siempre digo que me gusta correr lloviendo he querido mantener cierta coherencia filosófica y me he puesto como una sopa —como todos los que estábamos por el parque en ese momento que no éramos pocos— porque el chaparrón se ha mantenido firme hasta llegar a casa.

Bueno, como se acerca un acueducto, mega puente o como se quiera llamar a los dos días de fiesta que se avecinan —¿no dijeron que las fiestas se iban a pasar a los lunes y bla, bla, bla?—, ya que en Madrid el miércoles también será festivo, os deseo que lo paséis muy bien y le deis mucho al talón puntera, eso sí llevaos algo para la lluvia.

CHUZOS DE PUNTA

abril 29, 2012 at 10:02 pm

En menos de tres cuartos de día he salido dos veces a correr, la primera el sábado por la tarde, nuevamente con lluvia, aunque de menor intensidad que el viernes —es que con el nuevo gobierno todos los viernes caen chuzos de punta, llueva o escampe, y eso no hay chaparrón que lo supere— y la segunda esta misma mañana.

La lluvia es beneficiosa —los chuzos de punta todavía están por ver, pero de momento no levantamos cabeza— para casi todo, por ejemplo, para los parques que están preciosos estos días a pesar de los pesares, si algo va bien habrá que decirlo ¿no?, aunque nadie pueda adjudicarse la gestión.

El sábado el Retiro estaba solitario, unos pocos corredores disfrutando de la humedad y los charcos y escasos visitantes, la mayoría guiris que tienen que salir a pasear si o si porque quedarse en el hotel un sábado por la tarde no es buena opción con lo que les habrá costado venir hasta aquí a pasar el puente.

Poco tengo que decir, han sido diez kilómetros concentrado en mis cosas excepto los dos minutos que estuve hablando con una pareja de Badajoz, «oiga, ¿la puerta de Murillo», «no, no, veréis, en el Retiro todas las puertas son cancelas de hierro», luego caí en que la pregunta quizá fuera por otro lado, pero ya era tarde, además «murillo» me da mal rollo, suena a pariente del señor del Mazo o al bajón que te da en el kilómetro siete de un diez mil.

Para esta mañana tenía dos citas, la primera a las ocho con los Paquetes, pero llegué a las 0825 por los pelos para salir con los Palucos; Lucas decide por un voto a favor y ninguno en contra que iremos hasta el puente de la Culebra, una vez allí se decide por parecido sistema que volveremos por dónde el Aquiles; a mí me entra cierta congoja porque el Aquiles de la pierna derecha me la tiene jurada pero, afortunadamente, solo se referían a la parte dura del recorrido de la carrera del mismo nombre.

Tanto al ir como al volver hemos respetado las normas básicas: nada de estrés, nos hemos ido esperando unos a otros, saludando a la gente que pasaba por allí, haciendo vídeo, en fin, todo lo que hace que esto del correr un domingo temprano nos guste tanto con independencia del tiempo atmosférico.

Al llegar a la pasarela habían caído —es una forma de hablar— trece kilómetros que es un número que quizás imponga por lo del mal fario, pero que, a la hora de la verdad, se ha portado con nosotros de maravilla.

En la cafetería he compartido desayuno con los Paquetes, es otra forma de hablar porque cada uno desayuna lo que se haya pedido para su propio consumo, salvo cuando alguien aparece con viandas extra traídas de casa expresamente para compartirlas.

De momento he alcanzado la 134ª sesión de la racha sin novedades dignas de destacar, esperemos que siga así.

YA ESTÁN AQUÍ

mayo 17, 2012 at 10:06 am

La rebelión de las máquinas puede que haya empezado, habrá que estar atentos no sea que…

Tras la huelga de satélites caídos del martes —en principio, a falta de la obligada y concienzuda investigación posterior, achacable a batería descargada— el GPS me tenía reservadas nuevas sorpresas; para empezar, ha tardado en cargarse más que la zona euro en recuperarse del próximo batacazo, y eso, al precio que se ha puesto la electricidad doméstica, sale por un pico.

Nada más salir de mi activo tóxico de 96 m^2 —revisando la escritura de propiedad resulta que tiene 6 m^2 más, a ver si un día los encuentro y construyo sobre ellos una piscina olímpica cubierta, un trastero o algo de utilidad— noté que medía más de la cuenta, o sea el GPS, pues atravesando —por el vano— la puerta del Niño Jesús marcaba un kilómetro cuando siempre ha marcado 200 metros menos, distancia equivalente a un *furlong* inglés (unidad de longitud de medida del sistema anglosajón. Su nombre completo *es Surveyor Furlong* y equivale a 201,168 metros).

Mi deducción fue instantánea, si siempre ha marcado menos y hoy más y hemos venido (el GPS y yo) por el mismo sitio: a) el ayuntamiento ha retranqueado 200 metros la puta cuesta entre el domingo y el martes para acercar el parque a la casa de algún concejal o prócer de la zona, revalorizando su valor catastral, b) el cacharro falla tanto o más que las agencias de calificación de riesgos y las de encuestas juntas, c) como se estropee ahora

no me compro otro hasta que la prima de riesgo baje de las nubes.

Lo dejé pasar mirando para otro lado mientras silbaba «El cóndor pasa» para hacerme el despistado y que no se creciera en su rebeldía viéndome preocupado; poco después recibí una llamada y me paré para atenderla porque hablar por teléfono y seguir corriendo desaforadamente es complicado, se resbala de las manos y los jadeos de búfalo confunden al interlocutor, en este caso interlocutora, «que no Pepi, que estoy en el Retiro, pues claro que estoy corriendo solo…».

El tiempo que estuve parado el trasto no se paró —como le tengo dicho— por lo que no acumulaba distancia, mientras el crono seguía avanzando impertérrito; poco después, tras consultar el ritmo medio, no podía dar crédito a lo que veía, pensé que iba a cámara lenta por lo que apreté la marcha dejándome los higadillos por el camino durante un buen rato, justo hasta que me di cuenta del engaño y volví a la normalidad.

Como remate de la jugada pasé los datos a dos programas distintos y cada uno los ha interpretado como les ha salido de los octetos, lo que he dicho al principio, la rebelión de las máquinas está en marcha.

Por lo demás, descontando las horas para la Tapia inaugural de esta tarde, primer jueves de la nueva temporada —vamos por la décima, ahí es nada—, lo celebraremos metiéndonos entre pecho y espalda una tapia horaria que a mí personalmente me gusta más que su contraria, aunque también se las traiga.

VIEJAS GLORIAS

mayo 18, 2012 at 8:26 am

Me siento vieja gloria, bueno más bien vieja porque gloria nunca he sabido lo que era, hablo de gloria deportiva, aunque podría aplicarlo a cualquier tipo de gloria; una de las mayores fue cuando con once o doce años marqué un golazo de cabeza por toda la escuadra, mientras brazos en alto lo festejaba recorriendo el patio del colegio no entendí que mis compañeros de equipo quisieran mantearme hasta que me explicaron que había sido en propia puerta; desde entonces sé que la gloria además de efímera puede ser una arma de doble filo.

Lo de vieja gloria lo decía porque ayer en la inauguración de la Tapia me llamaron para hacerme una foto conmemorativa en la que solo posábamos los que estuvimos en la primera Tapia, hace de eso diez años, dios, diez años ya; existe un daguerrotipo de aquel momento, pero no aparezco porque fui el fotógrafo y ni siquiera yo puedo estar en misa y repicando.

Tras unas breves instrucciones, Lloz ordenó la salida a golpe de silbato, por delante una Tapia en sentido horario bajo la nube de polvo africano que ayer asolaba el centro peninsular para contribuir al evento, no quiero hacer chistes con un tema tan serio así que no diré nada sobre las pilinguis subsaharianas que vimos antes del primer kilómetro, ¿será eso la nube de polvo africano?

Me junté con Canillas y el proclamado Alcalde Vicepresidente —dos afamados Paquetes— y charlando fuimos calentando motores los primeros minutos, pronto empezaron las cuestas, luego las bajadas y por fin los falsos

llanos; por el camino nos fusionamos con otros tapieros como Michel, el gran Lucas, José Luis, Emiliano, Ángel Trotón…, hizo bastante calor y pronto las bocas se volvieron pastosas por el esfuerzo, cuando quisimos darnos cuenta ya habíamos llegado al *Meeting Point* tras 15 kilómetros dándole al tacón, eso sí con la lengua fuera.

Como tenía cierta prisa, no pude quedarme al consabido post gastronómico, así que le pedí a Canillas una trufa de chocolate por adelantado —deliciosa, seguro que engorda— para endulzar el camino y conduje de vuelta hasta mi activo tóxico de 96 m², salvo que haya crecido desde el capítulo anterior.

Esta vez el GPS se ha portado mejor, aunque con las prisas o por la falta de oxígeno se me olvidó pararlo al llegar o le di al botón que no era, así que esta mañana me ha confesado que mi velocidad máxima fue de 43 kms/hora, que bien visto no está nada mal para haber alcanzado la 153ª sesión consecutiva y ser una vieja gloria.

POR UN PLATO DE LENTEJAS

mayo 19, 2012 at 4:29 pm

No solo el GPS hace de las suyas, en ocasiones mi contador de racha también circula por libre, debo corregir un dato del jueves tapiero, no fue la 153º sino la 152º y, consecuentemente, hoy he alcanzado la 154º si no he vuelto a contar mal.

Ayer salí a media mañana a por la consabida decena diaria y lo conseguí justo una hora después (excluyendo una parada para estirar), en lenguaje paquetil eso se llama «rodabayo» (de libro) y en el mío servicios mínimos, necesitaba un trote tranquilo para recuperarme de la primera tapia de la temporada y no poner en riesgo mi objetivo real.

En cuanto a la distancia acumulada, la semana se me ha salido un poco de madre, aunque podría haber sido peor si hoy no hubiera sido capaz de controlarme; recapacitando y volviendo antes de lo previsto a mi recoleto activo tóxico —conste que a veces es todo lo contrario a recoleto— para demostrarme a mí mismo que soy capaz de hacerlo, no por cansancio ni por falta de voluntad.

Hoy he salido pasadas las dos de la tarde con los 10 kilómetros entre ceja y ceja, me ha dado por pensar «mira que eres friki, incapaz de cumplir los servicios mínimos, agonías que eres un agonías, como sigas así acabarás lesionado…», realmente lo iba pensando, pero es que también oía por lo bajini a Pepita Grillo diciéndome más o menos lo mismo «verás cómo te lesionas…».

De modo que, cuando iba a empezar un postrero circuito de 3 kms, he enfilado directamente hacia la salida del parque dando por zanjada la sesión, «que bien, cuanto autocontrol, ¿veis como no soy tan friki?». Aunque, físicamente hablando, me encuentro bien tengo que recordarme a mí mismo que la meta no es otra que salir a diario durante un año (bisiesto, eso sí) y no conviene mezclar los objetivos parciales con el global.

A falta de post y dadas las horas que eran me he apretado un plato de lentejas —sin chorizo, un tanto tristes, pero ricas y nutritivas— y poco más, el peso parece que por fin empieza a dar su brazo a torcer y a moverse en la dirección correcta.

PELEA DE CALLOS

mayo 20, 2012 at 3:37 pm

Con diez frescos grados por banda y agradable viento en popa no ha hecho falta navegar a toda vela, ha sido una travesía en genuino modo AM —activación del metabolismo para refrescar términos— que ni sacada del manual del perfeccionista.

A priori el doctor no se fiaba de nosotros, o sea ni de Canillas ni de mí porque avisaba al resto «ojo con estos», pero le hemos convencido de la bondad de nuestras intenciones «tranquilo Paco, por nosotros que no suenen las alarmas que venimos en son de callos», tendría que haber dicho en son de paz, pero ya estaba obsesionado con los callos de posteriori.

La subida del cerro Garabitas no la hubiéramos mejorado ni montados en el cocherito leré, desde el principio corriendo con cabeza, aunque a veces se nos fuera la olla pensando en la panzada de callos a la madrileña que nos esperaba como premio.

Desde aquí aprovecho el inciso para reiterar mis más efusivas felicitaciones a la MDR (máquina de regañar, pareja) del señor Canillas padre por haber preparado esos deliciosos callos que nos hemos zampado al acabar la sesión.

Por el jardín de Jesús nuestros metabolismos ya estaban más que activados y nos preguntaban «¿y los callos esos para cuando son, todavía queda mucho?», para acallarlos hemos aumentado un poco el ritmo, nada del otro mundo, lo suficiente para sentirnos activos metabólicamente hablando y llegar con gusa al Cagigal y, sobre todo,

para no llegar demasiado tarde, no fuera que se acabasen antes de tiempo.

Yo no le he quitado ojo a Canillas ni en el *rush* final y, por si acaso, he aguantado su demoledor sprint hasta el último metro de los doce mil que hemos consumido esta mañana; a efectos estadísticos me daba igual porque mi GPS ha vuelto a librar y hoy me apuntaré el *track* que más tarde me pasará don Pedro (Canillas), pero pensando en los callos no convenía jugar con fuego.

Al llegar me ha dado los *tupper* «dile a Mercedes que los vaya calentando mientras me arreglo un poco el tupé», hay que ver como calcula el tío «o que poco se fía de la hambrienta tropa» porque ha sido entrar él por la puerta de la cafetería y aparecer Mercedes la camarera con el primer perolo de humeantes callos.

Sin poder aguantarlo más hemos dado paso a la parte importante del entrenamiento, las fotos atestiguarán si lo que digo es cierto o no lo es.

Los callos estaban de muerte, dicho sea en el mejor de los sentidos, suaves y deliciosos; para mojar en la salsa creo que han caído las tres pistolas de pan que acompañaban a los *tuppers*, el número de pintas de cervezas ni las he contado.

De postre, el señor doctor ha traído unos dulces árabes hechos a base de hojaldre, almendras, dátiles, pistachos y... ha sido el perfecto colofón a una mañana de esas que no se olvidan fácilmente; ideal para celebrar la 155ª sesión consecutiva, seguimos sumando y quizá por eso podemos desayunar callos a la madrileña sin sentirnos culpables.

Canillas, que lo sepas: ¡Viva la madre que te parió!

EL REBELDE

mayo 22, 2012 at 5:49 pm

Alguna estrategia preconcebida debe estar siguiendo para volverme loco, un día de estos lo cojo por la botonera y le hago un interrogatorio en toda regla, o me cuenta la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad o lo destripo allí mismo sin contemplaciones.

De modo que lo cargo directamente de la red para que el señorito no se queje de que siempre lo haga a través de un simple puerto USB, no sé la diferencia que pueda existir entre los dos sistemas de recarga, debe ser algo así como la que hay entre los alimentos frescos y los congelados, digo, yo qué sé.

Lo pongo en el alféizar de la ventana con el riesgo de que venga una paloma y se lo lleve pensando que es comestible y en un par de días me lo devuelva en forma de cagarruta sobre el coche, lo dejo un rato tomando el sol para que vaya adquiriendo satélites y cuando vuelvo al cabo de unos minutos resulta que está apagado, «¿qué pasa, que hoy tampoco estás por la labor?».

Visto lo cual y para no tirarlo violentamente por la ventana lo guardo de nuevo en su cajón, no sin antes advertirle «luego cuando vuelva de correr vamos tener una conversación hombre-máquina tú y yo» y me largo al parque sin más pues, aunque tengo varios cronómetros de cuando me orientaba como los indios, resulta que uno tiene la pila de botón agotada, otro la correa rota y el tercero debe haberse quedado en la playa que es dónde me gustaría estar a mí— porque no lo encuentro por ninguna parte.

El reloj de la primera comunión no es opción, sobre todo porque no me regalaron ningún reloj, fue una primera comunión de las de antes con merienda, pero sin regalos, porque el misalito Regina, y eso que el mío era de nácar, no se puede considerar regalo; el reloj que me pongo los domingos tampoco porque hoy es martes, así que enfilo la puta cuesta medio mosqueado con la tecnología y mirándome las desnudas muñecas cada dos por tres, debe ser un tic porque se perfectamente que no llevo el GPS y que los pelos de la muñeca no me van a decir nada interesante.

En cualquier caso, al menos mientras corra por sitios conocidos, ha llegado un momento en que sé el ritmo que llevo y la distancia recorrida sin necesidad de ayudas mecánicas; lo malo es que luego no puedo pasar el rato analizando las sesiones en el ordenador, si cuando yo digo que me estoy volviendo un tanto friki…

A todo esto, con relojes o sin ellos, sigo añadiendo muescas a la racha, ayer la 156ª, hoy la 157ª, meteré los datos a cholón en los programas que utilizo y santas pascuas; de todas formas, mañana mismo llamaré al representante español del invento a ver qué solución me propone porque lo compré hace más o menos un año y me niego a admitir su obsolescencia programada por temprana, de todas formas esto del *streak running* conlleva el desgaste acelerado del material, no todo iba a ser bueno.

ACELERA, ACELERA

mayo 23, 2012 at 10:08 pm

Venga, vamos a cantar todos juntos «O Tannenbaum, O Tannenbaum…».

«Que buenos son los padres escolapios, que buenos son que nos llevan de excursión…», hasta los once años más de una vez habré cantado esa canción a coro junto a un montón de críos repelaos y de orejas despegadas —cambiando a los padres escolapios por las monjitas de la Caridad que eran las que mandaban en mi internado», apretujados en un autocar de los de antes, los raros días en que nos sacaban a ver mundo.

Con la misma filosofía, pero distinto tonillo ha recibido el GPS la noticia de que nos íbamos a dar una vuelta «…como esta vez me falles te vas a enterar», le advierto; con gestos de alegría se ha puesto a la tarea y en menos que canta un gallo ha negociado con los tres satélites mínimo que necesita para funcionar, «¿qué Palillo, nos vamos ya?».

No le he quitado ojo de encima por si me la jugaba otra vez, pero se ha comportado bien, ha registrado la 158ª sesión como si fuera la primera, por lo que al llegar a casa —como justo premio» lo he recargado a tope, mañana tendrá que dar el do de pecho en la segunda Tapia de la temporada y no quiero fallos, además es que no vendrá mi *back-up* para estos casos, o sea don Canillas.

La tarde ha sido de calor, 28º antes de salir, pero no he sentido el agobio de las tardes de verano, se ve que el ambiente todavía no está recalentado y además el parque es

una especie de escudo protector con sus infinitas zonas de sombra y esas fuentes de agua fresca, ¡si no fuera por ellas...!

La sesión de hoy me agobiaba antes de salir, he tenido que salir por la tarde y sigo pensando que no es la hora que más me conviene, creo que rindo mucho mejor en ayunas y temprano, pero las circunstancias mandan; de todas formas, durante los primeros kilómetros he ido tan concentrado en correr que, cuando he querido darme cuenta, el agobio brillaba por su ausencia siendo sustituido por los pensamientos habituales.

La feria del libro está a punto de inaugurarse —este viernes sin ir más lejos—, por lo que sí quiero correr con cierta tranquilidad de espíritu por el parque lo razonable será madrugar, espero conseguirlo porque aquello se pone hasta arriba durante las horas de apertura, otra cosa son las ventas que siempre son malas; aprovecharé también para subir un par de mañanas a echar una ojeada a las novedades, aunque sea un converso de los libros electrónicos —más que converso diría que soy un lector compulsivo—no le he perdido el antiguo gusto a los libros de papel, creo que podrán convivir un tiempo, aunque a largo plazo podrían tener la batalla perdida.

Es el signo de los nuevos tiempos, ya no se cantan las canciones de antaño «qué buenos son los padres escolapios...», «ahora que vamos despacio...», «para ser conductor de primera...», hoy los niños desayunan con la prima de riego, quiero decir riesgo (no la de la manga), ¿se llamará Ángela Merkel?

BICHARRACO

mayo 25, 2012 at 3:48 pm

Por fin han inaugurado la Feria del Libro y yo con estos pelos, de nuevo me han pillado con el carrito del helado, tendría que haber salido temprano, pero, aparte de que anoche terminamos cerca de las nueve en la Tapia, tenía otras cosas que hacer.

En la Tapia todo fue bien, había gente a punta pala, yo creo que ha sido de los días que más tapieros he visto, exceptuando las cenas de fin de temporada en que solemos colgar el cartel de «no hay billetes»; me uní al Bus, aunque costaba saber cuántas plazas tenía porque desde el principio se desgajó en varios grupos.

Siguiendo mi instinto seguí al doctor Garabitas que para mí es el único con carné homologado, no hay rincón de la Casa de Campo que no hayan pisado sus zapatillas, ni ritmo que se le resista; durante la primera mitad se activa el metabolismo, como debe ser, y con eso no hay segundas partes malas, todo lo contrario.

Entre ambas debió picarme un bicharraco en la zona interna del muslo, de momento se puso roja y me picaba, pero no eché mucha cuenta «bah, será un picotazo de nada», pero desde entonces me pica horrores y encima me ha dejado una buena marca el mordisco, debía tener dientes de sierra el pedazo de insecto.

La suma de las dos dio once kilómetros en la báscula, o sea en el GPS, que no está nada mal para un jueves tan caluroso, llegamos al *Meeting Point* sin novedades después de haber pasado un buen rato; hubo varias incor-

poraciones nuevas de distintos niveles, pero precisamente el Bus se nutre de ellas, o sea de las incorporaciones, lo lleva en su ADN carrocero.

Esta tarde saldré ídem (tarde), aunque el termómetro marca 29º parece que corre una brisa interesante que seguro bajará un poco la temperatura en el parque, como de todas formas —con o sin calor— pienso salir, prefiero hacerme ilusiones frescas.

Buen fin de semana a todos, para no amargarme la existencia no he puesto hoy las telenoticias, de modo que desconozco los recortes gubernativos de hoy, aunque como ahora andan preocupados por darle nuestra pasta gansa a la banca (más gansa si cabe) es probable que no hayan tenido tiempo para recortar otras cosas.

¡UY, QUE DESPISTO!

mayo 27, 2012 at 8:49 pm

Cualquiera que siga de cerca —puede que incluso de lejos— nuestras andanzas correriles, pensará que estamos todo el santo día dándole a los mofletes en vez de al talón puntera, pero puedo asegurar y aseguro que no siempre es así, antes de sentarnos a cualquier mesa nos damos buenos tutes para sentarnos con algo de hambre.

En lugar de retrotraerme a viernes y sábado, días en los que di unas aceleradas vueltas por el Retiro y luego no hubo manduca, me centraré en las actividades de hoy que era fiesta de guardar; digo era porque actualmente no se guarda nada, todo es de usar y tirar como el servicio de hoy en la cafetería, como ya ha empezado la temporada de piscina todo es de plástico y reciclable.

Se celebran estos días en la Casa de Campo las series mundiales de triatlón, de modo que circular por algunos sitios entraña cierto peligro porque el recorrido —al menos los tramos ciclistas— no está totalmente vallado y en algunos cruces nos jugábamos todos los bigotes, bueno la mayoría de las triatletas no porque no tienen, pero no por falta de oportunidades.

Acomodados en un grupo numeroso nos decidimos por una «cabaña», subiendo primero el cerro de Garabitas desde el puente de la Garrapata porque esa subidita no puede faltar ningún domingo; la mañana acompaña con un tiempo excelente que invita a hacer deporte al aire libre, aunque sea cuesta arriba, que le vamos a hacer si este pueblo es como es.

En varios puntos nos encontramos con los esforzados de la ruta que suben, bajan y llanean a toda pastilla, les aplaudimos un ratito, pero enseguida volvemos a lo nuestro porque no hemos venido para ser espectadores sino protagonistas de nuestras propias gestas.

Sin tener que lamentar desgracias personales, damos por terminada la sesión con 12 kilómetros justos que buenos son y más en buena compañía; Paco va rodando uno de sus estupendos vídeos y yo le ayudo con algunas secuencias para que él también salga, que para eso soy ayudante oficial del cámara.

Tras estirar y reírnos un poco del mundo que nos ha tocado vivir, nos disponemos al acto central de la mañana que consiste en desayunar y dar cuenta del excelente y nutritivo pisto manchego preparado por Canillas que yo creo que nos quiere hacer engordar porque no falla un fin de semana.

Algunos es la primera verdura que consumen en toda la semana, con tantas comuniones parece que las barbacoas familiares hacen furor, o sea que el amigo Pedro también lleva a cabo una función social como es concienciar al personal que la dieta rápida a base de mamíferos braseados —copyright de los Paquetes— tiene alternativas nutritivas y sanas en el mundo vegetal.

Al terminar, y, por si fuera poco, el doctor saca una bolsa repleta de bolitas de chocolate blanco y nos lanzamos en bloque al ataque, no creo que se hayan salvado muchas porque estaban de rechupete, como el pisto, dicho sea de paso.

Me ha contestado Garmin, como el GPS está en garantía debo enviarlo a Barcelona para que le apliquen la parte que me protege de fallos de fabricación y obsolescencias

varias, los próximos días me tocara correr de oído hasta que llegue el nuevo inquilino de mi muñeca.

TODO VALE

mayo 28, 2012 at 9:10 pm

Hoy vengo reivindicativo a tope, hace unos días, mientras corría por el parque, me fijé en uno de los quioscos (inicialmente había escrito kiosco, pero no se escribe así), concretamente el que está situado en el cruce del paseo de coches con el de Venezuela, justo delante de la antigua Casa de Fieras.

Estaba tapizado de mensajes pegados en la pared que la gente se entretenía leyendo mientras algunos lectores mantenían airadas discusiones entre ellos —todo muy maniqueo, muy español, o conmigo o contra mí—; movido por la curiosidad dejé un instante de correr para acercarme a leer y sacar unas fotos, aunque me resultó curioso no le di mayor importancia, otro más de los cientos de conflictos laborales abiertos… se les ha acabado la concesión municipal y en el nuevo proceso de licitación parece que priman otros intereses o las condiciones son más duras de cumplir o todo junto o vaya usted a saber.

Sin analizar a fondo la cuestión, siempre me ha parecido que se pasaban un tanto con los precios a pesar de lo cual no he dejado de frecuentarlos, tomarse una cerveza con patatas fritas o aceitunas en ese entorno resulta muy agradable y, mira por dónde, ahora permanece cerrado desde hace tiempo, sin oficio ni beneficio para nadie, por un quítame allá esas pajas.

Aquí el Poder le hace un ERE al más pintado, ya sea un trabajador amortizable o un quiosco del parque.

Esta mañana —mientras terminaba el 163º día de la racha—, recorriendo a toda pastilla el kilómetro que tiene de largo la Feria del Libro he contado al menos cinco terrazas de verano en el paseo de coches, con sus mesas, sillas, entoldados, barras y demás, todo preparado para el pingüe negocio y me preguntaba: ¿cómo es posible que tengan cerrado un quiosco «de toda la vida» durante un acontecimiento como la feria que atrae a miles de visitantes, mientras por otro lado conceden licencias —supuestamente temporales— de explotación a cinco terrazas de quita y pon?, ¿es eso competencia leal, mano dura municipal en la concesión de contratos o puro mangoneo y chanchullos al estilo tradicional...?, yo no lo entiendo, pero si alguien me lo explica...

Por lo demás, la sesión de hoy ha sido productiva, he salido temprano evitando los colapsos circulatorios de otras horas y no he pasado nada de calor; por divertirme un poco me he picado durante 3 kilómetros con uno que me ha adelantado sin poner los intermitentes y he salido escaldado, he apretado mucho, pero no veas lo que aguantaba el tío, en las cuestas arriba le daba alcance, pero en llano o cuesta abajo se me iba irremediablemente, al final me ha sacado 19 segundos de ventaja, aunque al menos le he obligado a correr mientras me han durado las pilas, otros han perdido el Giro por 16 y eso sí que debe dar rabia.

QUÉ SERÁ LO SIGUIENTE

mayo 31, 2012 at 9:11 am

No quería hacerlo, pero me he visto obligado por su cabezonería, se lo dije «ándate con ojo que te mando», pero no me tomaba en serio, «no te atreverás porque no puedes correr sin mí» me respondía ante cada advertencia.

No me conoce bien, a cabezota no me gana ni él, por muy *global positioning system* que tenga, *pa* chulo yo y para pegarse mi padre, bueno mi padre, el pobre —teniendo en cuenta que lleva más de 50 años sin fumar—, no está para pegarse con nadie, pero… es lo que no me gusta de las frases hechas, te obligan a decir cosas que no quieres y luego tienes que explicarlas.

Escribí a sus padres tecnológicos «oiga, no me gusta el color de la orina del enfermo», «pues nada, lo mete en un paquete, nos lo manda por *Seur* 24 a gastos debidos y no se olvide incluir copia de la factura»; a las pocas horas llamaban a la puerta «hola, *Seur* 24», «vale, pero que suba solo uno porque el activo tóxico es pequeño y no creo que quepamos todos, además el paquete pesa poco».

No voy a decir que no le eché de menos porque mentiría, pero también puedo decir que acabaré acostumbrándome a ir sin nada, en la muñeca se entiende; para ser sincero, correr libre de interpretaciones satelitales no elimina las tensiones propias de la actividad, primero tendré que cogerle el tranquillo y después dejar de apretarme la zona, ora el cúbito, ora el radio, en busca del escafoides perdido.

Grosso modo puedo saber la distancia recorrida porque el parque apenas tiene secretos métricos para mí, preguntando a cualquiera la hora al salir y al volver puedo saber cuánto tiempo he estado fuera, incluso con imaginación puedo intuir a qué velocidad me desplazo, pero tanto cálculo mental me impide pensar en mis otras cosas.

Lo malo es que, una vez que supere todo eso y consiga correr en paz sin el dichoso aparatito, seguro que vuelven a llamar los de *Seur* 24 para devolverme el paquete y vuelta a empezar con un nuevo proceso de adaptación, eso sí, en cuanto se vuelva a estropear se acabó para siempre, primero dejé las carreras, luego dejaré los cronómetros y... espero que no me dé por el *barefooting* porque no soy de correr descalzo, con los pies tan delicados que tengo.

Eso sí, con GPS o sin él esta tarde iré a la Tapia a formalizar el 165º día consecutivo de la racha, la verdad es que empiezo a perder la cuenta, hay ratos que no me acuerdo ni del día en que vivo, como para acordarme de esto, en fin.

SOLIDARHILARIDAD

junio 6, 2012 at 11:32 pm

Iba corriendo sin pensar en nada concreto cuando en un momento determinado se me ha metido esa palabra entre ceja y ceja y no ha habido forma de quitármela de encima, a ver si con unas pinzas pudiera depilármela y acabar con el pensamiento porque por más que me rasco la coronilla no sé de dónde habrá salido.

Supongo que estaba escondida tras cualquier rododendro —podía tratarse de cualquier otro arbusto, pero este me ha gustado por darle más interés al escondite— y al verme pasar ha saltado a mi encuentro alcanzándome con éxito, debido a que todavía estaba en fase de calentamiento y no iba acelerado.

Ayer no tuve una sesión muy católica que digamos, desde el primer momento notaba molestias gástricas y es que por algo suelo salir en ayunas, para terminar de jorobarla había desayunado un par de rebanadas con fuagrás y la falta de costumbre hizo el resto.

Así que, antes de que la palabra me alcanzase, me dije «Santi si al terminar esta vuelta no vas, te vas», el caso es que al terminar la vuelta no iba y me fui, o sea retorné a mi activo tóxico de 96 m², por el cual pago un impuesto más propio de un activo de 365, aunque al llegar a casa las molestias ya no estaban, lo mismo se quedaron dando una vuelta por su cuenta en el parque.

Sin embargo, hoy me ha ido mucho mejor, he desayunado lo de siempre, lo que sé que no me da problemas, vale me he arriesgado, pero habiendo salido a las 1930

no iba a estar todo el santo día en ayunas, quién no se arriesga... no recuerdo el resto.

172 días después de empezar con la racha sigo adelante sin mayores contratiempos, a pesar de ser natural de la sartén de Andalucía, los calores no son mi fuerte, al menos para correr a según qué horas, pero tampoco me va especialmente mal, quizá con el tiempo he terminado por acostumbrarme al clima continental de Madrid y aquí también pega de lo lindo, pero habiendo sombras y agua fresca —como es el caso del Retiro— no le veo mayor problema.

Mañana tenemos Tapia, toca el Alpino que es un 4000 con cuestas, primero se hace una vuelta de reconocimiento y a continuación se repite a toda pastilla, los que no quieran darse el palizón se suben al Bus de Garabitas y a disfrutar del viaje.

Estaré atento porque si en el céntrico parque me ha atacado la solidarhilaridad —¿tendrán algo que ver la Merkel, su prima, la idea de Europa, los aprovechados del sistema, el paro, la pobreza, el tercer mundo...?, cualquiera sabe—, pondré máxima atención no sea que en la Casa de Campo y tan cerca como estaremos del zoo me ataque un tigre, lo que digo, yo me subo al Bus.

EL CHURRINÓMETRO

junio 8, 2012 at 10:36 pm

De camino vimos un tigre, blanco como la nácar, metido en agua hasta el cuello por el calor y con carita de resignación al vernos pasar; me imagino con hambre, viendo a la comida pasar corriendo por delante de mí sin poder hincarle el diente y me dan las cuatro cosas, pero el pobre tigre ya debe estar acostumbrado a comer en el triste trigal, por si acaso no pases la mano al otro lado de la valla.

Estábamos en la Tapia y tocaba el Alpino, Paco y yo nos adelantamos para esperar cámara en mano al grupo en la zona trasera del zoológico; por fin aparecen tras la curva, una larga columna de tapieros pasa ante nosotros —a estas alturas, el tigre con un mosqueo que para qué, con la lengua fuera relamiéndose los bigotes, una cosa es que pasen uno o dos y otra muy distinta toda una manada—- saludando y resoplando por la dura cuesta arriba.

Nos acercamos al punto de salida para dar la vuelta de reconocimiento, debido a la función reporteril —arriba y abajo como un poseso— me sale un cuatro mil sin IVA que ni compitiendo, «¡paso al cámara, paso al cámara!» gritaba para que me dejasen pasar y poder inmortalizarlos por esos caminos alpinos.

La segunda vuelta no le seduce a mi pie derecho, así que hago los últimos kilómetros por otro circuito, tan a gustito en el Bus; el dolor en el Aquiles ha vuelto —parece que para quedarse una temporada y no me conviene forzar, lo entiendo y punto pelota, mi objetivo es otro.

Conducido por Paco, el Bus baja airoso —a ratos en fila india, a ratos en tropel— desde Somosaguas, al llegar a la parada del *Meeting Point* nos bajamos todos porque es fin de trayecto; cambio de camiseta —al acabar hay más de un tigre suelto, atraídos por el olor de nuestras hormonas— y enseguida para casa, hoy tampoco me quedo y eso que Canillas me ha dicho que lleva pisto, esta vez no pudo ser, ¡dita sea!

Estoy esperando a que pase un rato antes de salir al Retiro, el *streak running* es lo que tiene, no se puede pasar turno ni subcontratar a alguien que lo haga por ti.

Entre el punto y aparte justo anterior y el principio de este párrafo he elevado la racha hasta la 174ª, bonito guarismo para unos servicios mínimos recetados por el sentido común, mañana más y el domingo al Retiro, pero con los Paquetes para ver qué tal funciona el churrinómetro.

33 CHURRIS Y UN GAYER

junio 10, 2012 at 8:23 pm

Tras una mala experiencia el sábado por la tarde —espero que pasajera— porque el carburador no carburaba; las piernas no querían salir de marcha y la cabeza estaba a otras cosas, a pesar de lo cual conseguí culminar unos servicios mínimos con propina, hoy no tenía el cuerpo para muchas fiestas.

Sin embargo, el embrujo del churrinómetro pudo con todo y me presenté ante la paquetería —solo cinco elementos contándome a mí, pero qué cuatro elementos sin contarme a mí— a la hora señalada en la cafetería de costumbre, yo no tomo café a esas horas, pero entro al bar por acompañarlos.

Empezamos a correr por el parque con una temperatura suave de inicio que fue aumentando hasta acabar resultando calurosa, pero entre medias lo pasamos muy bien con la tontería del contador de churris, si, si, de churris, no os creáis que me he vuelto un viejo verde, ha sido divertido volver a decir tantas *tontás*, como volver a la mejor parte de la mili.

Durante los 11 kms del recorrido el contador ha arrojado un total de 33 churris y un *gayer* que es como los paquetes llaman a los *gayers*; entre las 33 churris destacaríamos a dos o tres corredoras que miraban el estanque apoyadas libidinosamente —al menos para nuestras calenturientas mentes— sobre la barandilla del mismo y provocando la primera gran carcajada de la mañana por el acertado estilete metafórico del Loco interpretando el erotismo de la escena con un sencillo «insert coin» ante

la visión de ciertas partes de su anatomía que sobresalían en pompa del resto, habría que estar allí para entenderlo; no llevaba la cámara así que ajo y agua, pero era para verlo,

También destacaría a la que caminaba con garbo y salero, cuya parte más visible de su exuberante anatomía —dos y totalmente opuestas a las de las mironas— iba medio metro por delante del resto de su cuerpo; llevaba cascos por lo que no creo que haya escuchado lo que allí se dijo y no solo por nosotros, hay mucho depravado suelto.

Pero el récord de visitas ha sido cuando nos hemos encontrado a la mismísima Blasa en la zona de la feria del libro —que por fin termina hoy, con un 20% menos de ventas que el pasado año según los libreros— con su vestido, sus sayas, sus zapatillas y la pañoleta, todo más negro que el sobaco de un grillo; ha provocado la carcajada del día y casi consigue que perdamos el buen ritmito que en ese momento habíamos impreso a nuestro meteórico deambular por el parque, ¡qué risa por dios!

Lo más extraño ha sido cuando el churrinómetro ha hecho «clinc» al paso de un maromo de diseño, nos hemos mirado todos con cara de sorpresa «¿has sido tú?, yo no ¿y tú?, tampoco, habrá sido el Cani, no creo porque el Cani es mucho Cani, bueno pues entonces el abuelo, cuál de ellos ¿el gordito o el flaco?, pues solo nos queda el Loco», y así nos hemos tirado elucubrando un buen rato sin conseguir desvelar la personalidad del sospechoso, rápidamente hemos olvidado el lamentable suceso ante la visión de otras churris como la que toma el sol descalza y con la falda arremangada todos los días junto a la Rosaleda, enseñando los cuádriceps y hasta el piramidal a los transeúntes.

TRES HISTORIAS DE MIEDO

junio 12, 2012 at 11:26 am

Advierto que es un post largo y de mucho miedo, si no tienes los nervios templados no sigas adelante, quedas avisado.

PRIMERA

Me atraviesa de pecho a espalda a la altura de la última costilla desde primera hora, incomoda sin llegar a doler demasiado, no hay manera de moverlo del sitio ni llamando a los antidisturbios de la Excelentísima señora Delegada del Gobierno, a quién Dios guarde muchos años, es punzante y para empezar me ha reventado el sacrosanto desayuno, me tiene a base de infusión de hinojo y una manzana.

Durante los primeros kilómetros intento que me abandone por las bravas efectuando movimientos peristálticos voluntarios para acelerar su tránsito, pero ni por esas, ha debido encontrar su lugar en mi mundo interior, elevo los brazos, estiro el abdomen, me doblo sobre mí mismo, hago el pino con las orejas, nada, cualquier cosa que haga es inútil, no quiere irse.

Decido mirar para otro lado con cuidado de no tropezar, en varias ocasiones estoy a punto de conseguir expulsarlo, pero no dejan de ser intentos fallidos, con lo fácil que me ha resultado siempre evacuar los malos aires, los ricos panchitos del domingo viendo a la selección por la

televisión deben ser los culpables, si por lo menos hubiésemos ganado.

Llego a casa agobiado, la presión interna —me río yo de la prima de riesgo— casi me arruina la mañana, lo sigo llevando atravesado, y justo entonces, al sacar las llaves para abrir la puerta, se me caen al suelo por pura descoordinación y al agacharme para recogerlas se produce el milagro, ¡catacrack!, ¿o quizá debería decir la explosión?, alivio inmediato, purga de Benito, la sinfónica de Kiev, lo que quieras, pero qué descanso.

Ahora mismo ya se está formando una nueva marejada en el epigastrio, o cercanías, me voy a tomar otro litro de hinojo antes de que sea demasiado tarde.

SEGUNDA

¿Recordáis aquella antigua historia de la mujer muerta de la curva?, sí, esa que hacía autostop en la carretera, te advertía que tuvieras cuidado en la siguiente curva, te salvabas de un accidente mortal gracias a su aviso y cuando mirabas para darle las gracias ya no estaba a tu lado, había desaparecido; a mí me ponía los pelos de punta y cada vez que tenía que conducir de noche me venía su recuerdo a la cabeza y una suerte de pánico escénico me dominaba; es que era una historia de mucho miedo.

Pues bien, el domingo pasado mientras avanzábamos por la última curva de la Rosaleda vimos a la chica que cada mañana se arremanga las faldas sentada en un banco dispuesta a tomar el sol en brazos y piernas mientras enseña el piramidal al respetable y lee lo que, a simple vista, parece un libro.

A mi comentario «esa chica debe estar mal de la cabeza porque la veo a diario en el mismo banco, se descalza y tal y pascual…», inmediatamente responde Nibble «a ver si va a ser la mujer muerta de la curva», consiguiendo meterme de nuevo miedo en el cuerpo, ahora que casi no me acordaba de la historia.

Ayer no estaba en el banco, pero si vuelvo a verla saldré corriendo a R3 como poco, hay que ver Nibble, qué manera tan cruel de joderme el circuito de cinco.

TERCERA

A primera vista parece un tipo pacífico, pero su aspecto bonachón y sonrisa *profidén* no consiguen ocultar sus impulsos primitivos, sin duda recuerdo imperecedero de su paso por un internado en los años setenta.

En la puerta del bar, con el desayuno todavía caliente en el estómago, procedemos a las despedidas, somos amigos, nos chocamos las manos, nos deseamos buena semana, etcétera, todo según el patrón previsto en estos casos.

Me duele dar la mano al estilo tradicional como se ha dado toda la vida, la crisis artrósica me hace ver las estrellas cada vez que lo hago, de modo que he optado por chocarla al estilo de los deportistas de postín, ofreciendo la palma, entrecruzando los pulgares y apretando con los otros cuatro, solo así me salvo de los estrujamientos.

Pero él se da cuenta del detalle «¿qué te pasa, por qué das la mano así?» y yo, a pesar de mi paso por varios internados entre los sesenta y los setenta pico como un novato, extiendo la mano como si me la fueran a besar, pero con el dedo tieso para mostrarle la hinchazón del meñique sin llegar a ver con tiempo suficiente un destello ma-

lévolo en sus colmillos «es que tengo artrosis en el meñique y veo las estrellas cuando…», momento que aprovecha el desalmado de turno para estrujármelo con saña, mi única reacción posible suele ser cagarme en su padre, nada serio, solo son clichés aprendidos en el internado.

Lo que os decía, a primera vista el Loco parece un tipo pacífico pero su aspecto bonachón y sonrisa *profidén* no consiguen ocultar sus impulsos primitivos, sin duda recuerdo de su paso por un internado en los setenta.

Cada vez que me acuerdo de su careto sonriente tiemblo como un pajarillo, será cabrito… no, lo siguiente.

LA CRISIS Y LOS ACUÍFEROS

junio 16, 2012 at 12:06 pm

Afortunadamente la crisis ya ha pasado, me refiero a mi crisis gástrica que es la que me importa y me traía por la calle de la amargura, ya que poco o nada he tenido que ver con ella, de la otra ni opino ni espero nada, el día menos pensado igual que vino se irá y no nos acordaremos hasta la siguiente si el cuerpo aguanta; de la mía he aprendido que ciertos alimentos (adiós, panchitos) y yo hemos terminado nuestra relación, con la edad se ve que el cuerpo ya no tolera lo que antes digería fácilmente cual trituradora.

Hablando de problemas y cambiando de tercio recuerdo que el verano pasado, corriendo por las Marinas bajo el calor y la intensa humedad que se gasta el paraje, escuchaba un ruido acompasado con las pisadas, tac, tac, tac, ¿qué será?, me preguntaba hasta que descubrí que procedía del interior de mi cabeza, se me habrá soltado algún tornillo —puede que sí, puede que no—, aunque luego resultó que provenía de la patilla de las gafas que estaba suelta.

Esta semana han vuelto los ruidos en la zona del oído, enseguida pensé en las gafas, pero al no llevarlas tuve que pensar en otras causas; me dije «esto va a ser un acúfeno», aunque —las cosas como son— en esos momentos la palabra que me venía a la cabeza era acuífero, cosas de la sangre que anda refrigerando y llevando oxígeno al resto del cuerpo y se olvida un tanto de la terraza, podría echarle la culpa a la primavera —por aquello de que la

sangre altera—, pero me inclino por lo anteriormente expuesto.

Sin embargo, tengo entendido que los acúfenos son ruidos constantes y lo mío se parece más al trote alegre de una caballería pisando asfalto, «a ver Santi —me dije— si no son las gafas, ni los acuíferos, ni corre, corre, caballito... piensa en otra cosa», entonces se me encendió una bombilla «esto van a ser los dientes de arriba chocando contra los de abajo», así que puse la lengua entre ambos maxilares a modo de colchón y durante unos segundos el ruido dejó de escucharse, a cambio empecé a respirar con dificultad y mis pensamientos se volvieron gangosos.

«Qué bueno tío, estás a punto de partirte la lengua en dos por hacer el tontaina, pero tú tan contento porque ya no oyes el tac, tac, tac», ante la perspectiva de quedarme manco de la lengua —no sé cómo se dirá cuando pierdes la mitad del órgano muscular situado en la cavidad bucal y que sirve para más cosas de las que dice el diccionario, al menos eso tengo oído— decidí sacar la lengua de tan peligrosa zona y pensar en otras causas.

He seguido corriendo el resto de la semana y los ruidos se han ido por dónde vinieron, tal como aventuro que pasará con la crisis, así que me he quedado sin saber a qué se debieron, lo mismo era el martillo percutiendo contra el yunque, no sé, por decir algo con fundamento médico, el caso es que desde hace un par de días no he vuelto a notar tan molestos acúfenos.

Hablando de correr, esta semana —mañana alcanzaré los seis meses seguidos de *streak running*, 183 días dándole al talón puntera—, he metido en el saco casi 80 kilómetros, la segunda semana más larga de las 26 que llevo sin parar y, de momento, sin novedad —sin contar el Aquiles que sigue actuando como si estuviera en la gue-

rra de Troya—, eso sí, mientras estaba escribiendo el post me ha dado un calambre tremendo en el isquiotibial que he visto las estrellas, esos cuerpos celestes compuestos por múltiples gases, sin necesidad de que fuera de noche.

Por fin, después de mucho tiempo, he podido salir con Fernando otra vez, he tenido que madrugar y correr deprisa, pero ha merecido la pena, teníamos que ponernos al día de tantas cosas que cuando hemos querido darnos cuenta ya habíamos terminado la sesión.

SEIS MESES

junio 17, 2012 at 5:46 pm

Con los griegos decidiendo en las urnas el futuro de la Eurocopa, la col de Bruselas poniéndose en lo peor y preparando planes de emergencia por si las moscas, nuestro campechano rey pasando de celebrar bicentenarios con Dívar —tras lo del elefante no va a picar ahora con un diplodocus—, los líderes mundiales presionando a la Merkel para impedir otra recesión, Hollande buscando 120.000 millones en el río revuelto comunitario, don Tancredo buscando salidas a la crisis sin nombrar la palabra rescate y la Ségolène —que es tan Royal como los flanes— gritando acojonada que quieren su cabeza y su cabellera… no podía hacer más que una cosa: salir a correr.

Así que me he presentado a las 0815 en el Cagigal jurándome no volver a leer las noticias antes de desayunar, estoy por ampliar el juramento y no leerlas tampoco ni durante ni después de desayunar por hacer la gracia completa; coger un periódico y que se me pongan los pelos de punta es todo uno, ¡la virgen como está el patio!

Los Paquetes que no estaban en Poblete, pasándolas canutas en el MAM o en cualquier otro rincón del planeta —porque esta gente se atreve con todo y se distribuyen los fines de semana *around the world*—, se habían concentrado en la puerta del polideportivo, «venga, vámonos antes que apriete el calor» y, con las mismas, nos hemos ido.

Parece que hay un triatlón en la Casa de Campo, lo intuimos porque hay unos conos dividiendo la calzada,

alguna que otra valla, tres policías controlando la zona de entrada desde la M-30 y atletas dando el callo en el tramo de bicicleta; no está bien delimitado el recorrido que compartimos triatletas, corredores, ciclistas, paseantes, futbolistas… todos ajenos a que estamos invadiendo el espacio previsto para una prueba deportiva… el día que pase algo —hoy ha estado a punto de que pase algo varias veces— que no se quejen los organizadores ni quienes permiten semejante pandemónium.

Por lo demás, seguimos a Canillas por senderillos, subimos a la fuente de Cuatro Caminos donde nos encontramos al doctor Garabitas que había empezado antes y todos juntos nos decidimos por hacer «cabaña y cristo», un clásico de 12 kilómetros y pico, precisamente hoy con el calor castigando nuestros sufridos cuerpos; el tramo final lidera el grupo el honorable Paco Garabitas llevándonos por inexploradas trochas cuesta arriba, las zapatillas y los calcetines se han llenado de espigas, ¡Paco, hombre, eso no se le hace a los amigos!

El desayuno en el Cagigal ha sido tranquilo, tan a gusto a la sombrita comentando la jugada y preparando las futuras sesiones, que si Madrid Río, que si la subida a Canencia, que si el GTP… el domingo que viene podemos acabar en cualquier parte.

Hoy sí, hoy se cumplen 6 meses exactos —con su día bisiesto por medio— desde que el pasado 18 de diciembre empecé con el *streak running*, con este balance provisional: 183 sesiones, 1.706 kilómetros (media diaria 9,32) en 172 horas, 15 minutos y 18 segundos a 9,8 kms de velocidad media y 134 PPM de promedio, casi 150.000 calorías quemadas (y convenientemente repuestas) y, afortunadamente, sin novedad; el persistente dolor del Aquiles no ha querido sumarse hoy a la fiesta, de todas formas Ángel me ha enseñado unos ejercicios para intentar

frenar su avance cuando vuelva a la carga, espero que funcionen y pueda olvidarme del tema que ya está bien.

Ahora, el siguiente objetivo es llegar a los 200 días y celebrarlo con los amigos por todo lo alto, si llego tan lejos ocurrirá el 4 de julio. A ver si de aquí a entonces no se estropea demasiado el mundo, que lo tenemos que dan ganas de salir corriendo.

ANALOGÍAS

junio 21, 2012 at 10:59 am

Nada que ver con lo que pudiera parecer, es que la palabra es fea de cojones, bueno precisamente de cojones no, más bien es fea como el culo, de quién lo tenga feo, claro; podría haber escrito más semejanzas, pero no hubiera sido lo mismo, a veces hay que llamar a las cosas por su nombre, aunque suene mal.

A todo esto, que yo venía a decir que sigo vivito y coleando, bueno coleando cada vez menos, pero, echándole algo de cara, podría decir que sigo vivito y caracoleando, ¿suena mejor así?, no hay como poner interés compuesto en lo que se hace.

Desde el domingo he frecuentado el Retiro, lo mismo deben estar diciendo otros no sé cuántos cientos de corredores dada la enorme cantidad de ellos que coincidimos en el parque a las horas que yo voy; ayer por ejemplo acabé a las nueve y cuarto de la tarde, o noche como se prefiera, parecíamos una manada de erráticos seres avanzando entre el polvo africano que nos invade cada jueves, unos en un sentido y el resto en el contrario, suponiendo que solo haya dos sentidos, no me refiero a los corporales que si no me equivoco son cinco o seis, sino al sentido de la marcha.

Tres días raros, pero válidos para llegar al 186º, el lunes me picó un bicho en el Aquiles bueno, ya puestos podría haberlo hecho en el otro; últimamente me pican toda clase de bichos, dice Pepi que debe ser por mi olor que lo ha leído en no sé dónde y eso que me echo desodorante todos los meses, me ha dejado una buena marca, una hinchazón en consonancia y un picor que para qué, para

una vez que no me pico yo con nadie me convierto en objetivo andante, corriente más bien, de otros depredadores.

Hoy me ha picado uno de ellos, el más despiadado de todos, el tan temido Ayuntamiento, primer plazo del TRU y del IBI, 65% del total, 300 eurazos menos en la cuenta, de esta semana no pasa que vuelva a mirar zapatillas antes de que la Botella me deje sin cuartos a base de picotazos y la vea medio vacía, en los cojones directamente, que mal me sientan estos dos impuestos en concreto, encima la muy [*escribe aquí tu propio epíteto para la lideresa municipal*] dice ahora que no quiere recoger la basura todos los días, pero que de devolver 1/7 del total... *nastic de plastic*, ¿y el IBI?, ¡ay el IBI!

La otra analogía, definitivamente me inclino por esta palabra, quería establecerla entre la duración del concierto de Bruce Springsteen (3:48) —que no está nada mal para haber sido en Madrid con las cuestas que tiene el maratón rocanrolero— y mi tiempo neto en el de Valencia (3:48) —más llano si se quiere—, no nos pareceremos en nada más —me saca un lustro, por ejemplo—, pero en marcas lo hemos clavado, además las tenemos mejores (y, en mi caso, incluso más largas).

Pongo hoy esta analogía porque es fresca ya que se me ha ocurrido hoy, que además hoy empiece el verano y nos queden 95 días y 15 minutos (ahora mismo algunas horas menos) de pasar calor es pura casualidad, no tiene nada que ver con el apellido del cantante, libremente traducido, por conveniencia literaria, como adolescente primaveral, a pesar de ser sexagenario; abundando en analogías el verano terminará el 22 de septiembre y justo al día siguiente el buen señor cumplirá los 63, una edad ciertamente otoñal y magnífica.

LA MEMORIA

junio 22, 2012 at 10:24 pm

Hay quien la tiene frágil, corta, larga, de elefante, selectiva, fotográfica, sensorial, en fin, hay tanta variedad como en botica, cada cual según lo que le haya tocado de fábrica y lo que el paso del tiempo haya hecho con ella, en cualquier caso es probable que al final acabe hecha puré.

Esta tarde, mientras corría, he querido acordarme de un par de cosas y eso es tentar mucho la suerte porque cuando corro tengo tendencia a olvidarme de todo; ¿cómo se llaman esos dos pueblos valencianos que gracias al listillo de turno comparten una estación de AVE en mitad de la nada?, no me venían sus nombres así que tocaba tirar de alfabeto, por la A, por la B… hasta que de repente —me ha costado unos 3 kilómetros que salieran a la luz— ¡zas!, Requena y Utiel, yo sabía que la comarca es vitivinícola, pero me ha costado tener que llegar hasta la U, cuando casi se acababan las letras del primer recuento.

Pasada la primera prueba intento recordar cómo se llamaba un antiguo presidente de la Telefónica —¿quién no se hace a veces preguntas absurdas?—, debería saberlo por haber pertenecido a su plantilla, pero no lo recuerdo, sabía que el nombre era Juan y que el apellido me sonaba (es el de un pueblo valenciano donde he estado varias veces), otra vez a repasar el alfabeto, por la C, por la D… nada de nada, incluso he terminado de correr sin recordarlo, lo mismo porque su gestión también era olvidable,

aunque nada más llegar a casa revisé unos papeles y allí estaba estampada su firma: Villalonga.

Ayer —además de acudir a la Tapia de los jueves— estuve de comida con unos antiguos compañeros de internado y era increíble el nivel de detalles que podíamos recordar en cuanto empezábamos a tirar un poco del hilo, de memoria individual no estaremos demasiado finos, pero trabajando en equipo rebrotaban recuerdos por doquier.

La Tapia tiene sus propios recuerdos, el foro, Facebook, hay libros, fotos y videos para dar y tomar y además tenemos la base de datos de tapieros para consultar, por lo que no es necesario memorizar demasiado, con tirar de archivo multimedia es suficiente; esta vez no estuvo el doctor Garabitas, por lo que siendo su ayudante de cámara tomé prestada por un día la función reporteril para captar la tarde lo mejor que pude, aumentando el patrimonio visual tapiero.

Incluso me cuesta recordar los días que llevo en racha, en este momento —tras consultarlo en mis archivos informáticos— son 188, cada vez queda menos para celebrar los 200 que ocurrirá —toco madera— el próximo 4 de julio, lo repito porque me consta que algunos amigos quieren acompañarme ese día aun siendo miércoles, a pesar de las lagunas de memoria todavía no he olvidado la merienda de los 100.

EL MERCURIO

junio 24, 2012 at 11:25 pm

Todo apunta a que esta semana vamos a pasarlas canutas por la subida del mercurio —algo extraño por estas latitudes siendo verano— y la llegada de las sucesivas olas de calor africano que pondrán a prueba los termómetros y nuestra capacidad de aguante.

Siendo así, habrá que ir pensando en salir temprano —como he hecho esta mañana, por ejemplo— y pillar la fresca matutina para intentar surfear las olas calóricas sin torrarnos el cerebelo, quién no lo tenga ya *tostao*.

El sábado me descuidé, cuando quise darme cuenta ya andábamos por los 30º, menos mal que el parque tiene superávit de sombras y fuentes porque de lo contrario más de uno podría haberse derretido, para luchar contra los elementos nada mejor que adecuar los esfuerzos a la climatología, reduciéndolos a lo imprescindible.

Esta mañana hemos salido pronto evitando la calorina, había quedado con los Paquetes de nuevo en el Alegre, junto al Calderón; no sé qué tendrá ese bar que tanto nos llama, de no conocerlo de nada he pasado a ser cliente preferente, pero se trataba de correr por nuevos sitios.

El director de carrera ha sido Canillas y tras su estela hemos surcado las cuestas del parque de San Isidro y el de la Cuña Verde Latina, bufando y jurando en arameo porque la primera mitad del recorrido ha sido toda cuesta arriba, así sin anestesia, menos mal que el Lorenzo no ha contribuido al castigo.

Al acabar hemos ido directos al Alegre y ha ocurrido lo de siempre, cafés, cervezas, barritas con tomate, bocatas de panceta, empanadillas enanas, chistorra, patatas… el camarero estaba a punto de intimar con el tío del Mazo por la cantidad de veces que ha tenido que ir de la barra a la terraza y viceversa.

Hoy he empezado la semana 28ª que acabará —salvo que la providencia tenga planes diferentes— con 197 días consecutivos, los próximos van a ser meses veraniegos que pasaré en mi domicilio fiscal, debido a esta circunstancia tengo la sana intención ––nada firme, por cierto— de meter varios días de servicios mínimos por semana si la cosa se pone caliente.

EL SÁHARA PUEDE ESPERAR

junio 28, 2012 at 7:25 pm

Hasta los lagartos buscan la sombra.

A estas horas tendría que estar en la Tapia haciendo cambios de dos minutos, pero no ha sido posible, tampoco es que lo lamente demasiado porque con el calor que hace y titulándose la de hoy «el Sáhara II» podría esperarse cualquier cosa.

A cambio he salido por la mañana temprano, lo llevo haciendo toda la semana, es lo que tiene seguir los telediarios, con las noticias te entran ganas de salir corriendo y con el tiempo de quedarte a buen resguardo en el activo tóxico, porque 96 m^2 de protección solar no son moco de pavo. Así las cosas, sales temprano y después te pones a la sombra en casa.

Lo cierto es que me está costando un huevo y la yema del otro subir la puta cuesta, mucho más en ayunas y con la nube terrosa presidiendo el cielo; es que mira uno para arriba y se pregunta qué clase de mierda estaremos respirando, hombre si solo fuera polvo del desierto pues qué se le va a hacer, pero me temo que debe ser algo más, nosotros no nos enteraremos a tiempo de poner remedio, pero estoy seguro de que nuestros descendientes se echarán las manos a la cabeza cuando lo sepan.

Hablando de huevo, he empezado una dieta que ve con buenos ojos que desayune un huevo, jamón, café con leche, fruta… obviamente no es de adelgazamiento, se trata de ver si mejoro de la artrosis en las manos que me tiene ya hasta los dídimos.

Como es a largo plazo, los tendones y demás partes implicadas no se regeneran de un día para otro precisamente, desconozco si aliviaré mis males, pero al menos la espera será nutritiva y provechosa; para no coger sobrepeso —igualmente perjudicial para esta dolencia— tendré que controlar las cantidades, ya veremos.

Mientras tanto se acerca el día 200, ya casi lo tengo al alcance de las zapatillas, aunque prefiero no adelantar acontecimientos no sea qué..., ya se sabe que las armas las carga el diablo, el refrán no encaja demasiado en el contexto, pero no se me ha ocurrido otro, hace demasiado calor para pensar con claridad.

Correr estos días está resultando todo un reto, sobre todo porque, aunque a primera hora todavía no haga demasiado calor, la humedad en el parque está siendo bastante alta y la mezcla de calor y humedad es explosiva para nuestro deporte, en fin, paciencia que solo quedan un par de meses o tres.

199

julio 3, 2012 at 8:40 pm

Número primo, una especie de rara avis numérica objeto de múltiples estudios, conjeturas, teorías, hipótesis y no sé cuántas cosas más a lo largo de la historia; no es tan redondo como pueda ser el 200 que es un número compuesto, supongo que por un dos y dos ceros, pero con su estética propia.

De momento he llegado a 199 y por tanto estoy en la antesala de los 200 que serán mañana si todo se desarrolla con normalidad, lo celebraré corriendo por la Casa de Campo con aquellos que se presenten a las 1800 en la puerta del Cagigal y, en muestra de agradecimiento, luego les invitaré a tomar algo en el bar Santa Fe.

El balance hasta ahora es positivo, el único pero está siendo el Aquiles derecho que lleva dándome la lata desde hace tiempo; algunos días me ha costado vencer la pereza y otros he tenido que buscarme la vida para cumplir dentro del horario previsto, pero en general salgo a correr alegre y contento para conseguir la meta fijada que todavía veo muy lejos.

Esta semana me la estoy tomando con tranquilidad, voy a estar dos o tres semanas metiendo pocos kilómetros y cuidándome al máximo el tendón, o consigo que se estabilice o acabará con la racha el día menos pensado.

Aunque para primos, pero de tamaño COLOSAL todos los que somos clientes de banca, aquí y en el África tropical, de momento han descubierto a la inglesa haciendo trampas interesadas; si ellos, que son tan finos y educa-

dos y levantan el meñique cuando sorben el té de las *five o'clock,* se han comportado de esta manera, me resisto a pensar que otras bancas no hagan lo mismo y multiplicado por ciento.

Desde luego, nuestro otrora alabado y hoy denostado sistema bancario no podría tirar la primera piedra.

Ahora supongo que el muy británico gobierno de *Her Majesty The Queen* les concederá un rescate multimillonario para compensarlos por la molestia.

STREAK COURTSHIPPING

julio 5, 2012 at 8:47 am

Llevo tres o cuatro días subiendo la puta cuesta en el coche de San Fernando, los primeros días por intuición propia, precaución, defensa natural… cualquiera sabe, y ayer por prescripción facultativa telefónica, «Santi que te he leído lo del Aquiles, eso va a ser una bursitis retrocalcánea…», «¿qué yo racaneo?», «no hombre, bursitis retrocalcánea, a veces se confunde con tendinitis…», «ah, bueno, entonces ¿qué tengo que hacer?».

Pues —aplicación de frío aparte— empezar las sesiones andando para no solicitar en exceso la zona debido a la inclinación de la puta cuesta y más en mi caso que la tengo nada más salir de casa, sin anestesia y sin haber entrado todavía en calor, si ya lo decía yo que tanta cuesta de inicio no me podía traer nada bueno.

Por circunstancias familiares no pudo ser la celebración de los dos centenares de sesiones, cual Penélope Cruz en la famosa entrega de los óscar llamé a Canillas «¡Pedrooo, que no puedo ir por circunstancias familiares!», «venga ya, tú lo que quieres es ahorrarte la merienda…», hay que ver cómo me conoce el tío.

Lo aplazaremos para los 300 que como número es más redondo y, como coincidirá con un día festivo, podríamos tener más asistencia, aunque me arruine porque los corredores mucho ji, ji y mucho ja, ja, pero comemos que da gusto vernos, con eso de que quemamos muchas calorías no nos cortamos a la hora de zampar.

Total, que cerca de las diez de la noche me subí al Retiro andando por prescripción facultativa y bajo la luz de la Luna llena me di un garbeo saleroso, puede que el estrés de los últimos días me diera alas porque al procesar los datos del GPS me pregunto si no me habrán dado el cambiazo por el de cualquier *maquinorri*.

Aunque para efemérides y celebraciones de tronío, la de hoy, 40 redondos y gozosos años se cumplen desde que Pepi y yo nos hicimos novios, eso sí que es un *streak courtshipping* o como se diga, ¿sí o qué?

DE TODO UN POCO

julio 7, 2012 at 6:09 pm

Divido la entrada en tres partes porque cada una tiene su aquél y no sabría cómo mezclar los temas a tratar sin hacerme la p… un lío.

1) Los calcetines: tienen mayor importancia de la que se le supone a una prenda que casi no se ve, digo yo que su función principal debe ser la de proteger los pies del rozamiento contra la zapatilla, evitando rozaduras, ampollas, etcétera, aunque para la RAE es una calceta o media que cubre el tobillo y parte de la pierna sin llegar a la rodilla.

Los traigo a colación porque me duran menos que la comisión ilegal de un contrato de obras en manos de un concejal corrupto, a la segunda o tercera puesta les hago un agujero en la punta del tamaño de la ozonosfera por el cual pasaría sin problemas un Boeing 747 y por allí se asoman mis dedos gordos como preguntándose qué ha pasado aquí.

Entiendo que no tengo que aclarar que me corto bien las uñas y que antes no se agujereaban tan pronto, de modo que mis conclusiones son que o bien el modelo de New Balance (1080) que normalmente utilizo se los come o bien que compro calcetines demasiado baratos, esta mañana ha caído otro pack de 3.

2) Volviendo ayer de correr por el Retiro me encuentro en el último semáforo a un conocido que está dejando de correr porque ya no le llama y me suelta «que envidia me das Santi, claro que eso que haces de correr todos los días

es una locura, te vas a lesionar seriamente y no podrás volver a correr», mientras lo dice se pone a correr a mi lado unos metros «pero despacito, eh», ante lo cual no puedo por más que despedirme a la francesa «bueno, pues nada, *au revoire*, hasta la vista» y me largo a toda pastilla mientras desde mis adentros surge con fuerza este pensamiento: «envidioso… y un poco tocapelotas».

3) El jueves acudí a la Tapia, primero un calentamiento de 4,4 kilómetros buscando cortafuegos de arena antes de acometer un diez mil a toda caña; aquello parecía la salida de una carrera popular, los más briosos delante, el resto detrás y todos a correr como cohetes; yo me subí al Bus que esta vez conducía Canillas y me dediqué a rodar un clip de video sobre la marcha para dejar constancia de lo bien que lo pasamos… ¡y corrimos!

Pero lo que quiero mostrar aquí es la charla técnica que, entre el calentamiento y el diez mil, impartió el triatleta César Ovalle sobre la importancia del gimnasio en el corredor y como pasar la fuerza muscular al movimiento, una charla sin duda interesante que creo puede gustar a una mayoría.

MÁS MADERA

julio 10, 2012 at 11:24 pm

A falta de planes concretos, el domingo me presenté en el Cagigal para ver con quién coincidía; una especie de cita a ciegas, pero menos porque uno conoce los ritmos ajenos y sabe a quién evitar en estos casos.

Me junté con Almudena y con Pablo, a las primeras de cambio Almudena se quedó «iros, no me esperéis» porque está saliendo de una lesión y sabe lo que le conviene que ya son muchos años corriendo; al poco descubrí no sin sorpresa que Pablo también está practicando el *streak running*, a este paso seremos legión.

Para celebrarlo hicimos «una cabaña», que entre pitos y flautas son 12 kilómetros, combinando un poco de todo bajo la calorina ambiente, incluyendo subir andando una cuesta corta casi al final porque ya estábamos hasta el gorro.

El resto de los días sigo haciendo menos distancia de la habitual para intentar recuperarme sin tener que parar por la posible bursitis retrocalcánea, me gustan estos nombres tan rimbombantes para lesiones menores; es lo que me ha diagnosticado el doctor Garabitas que de esto sabe un rato largo, por mi parte prefiero la bursitis a una tendinitis porque don Aquiles es muy mal enemigo.

Por ese motivo, he decidido renunciar a la Tapia del jueves porque va de cuestas en el cerro Morán y muchos cortafuegos y es justo el tipo de recorrido que debo evitar hasta que me cure del todo, hago caso al galeno ya que le he preguntado.

La semana que viene practicaré unos días el *streak running* por Asturias, he visto las temperaturas previstas y son muy favorables para correr, no creo que piensen igual los bañistas, pero nosotros vamos de turismo de amplio espectro, no solo fiados a las playas; de lo que no tengo ni idea es el tipo de circuitos que me esperan, sueño con alguna playa llana y larga, de arena firme y mojada tras la bajamar, un buen lugar para decirle adiós a la bursitis.

MORDER EL POLVO

julio 12, 2012 at 11:00 pm

Literalmente quiere decir lo que dice, o sea que he mordido el polvo; ayer tarde —realmente tarde— salí a correr justo en el momento en que se levantaba una ventolera tremenda que llenó el parque de ramas y hojas, las calles de hojas y ramas y los ojos de tierra.

Casi toda mi preocupación consistió en evitar que me cayera una rama en la cocorota (probabilidad media), resbalar pisando cualquier resto vegetal (probabilidad baja) y que se me llenasen los ojos de arena (probabilidad alta), de esa forma conseguí correr olvidando la apatía que me invadía desde primera hora tras escuchar en el parlamento a Marianico, no el corto sino el de los recortes.

Pero tendría que haber cerrado más la boca —don Mariano mejor que no la hubiera abierto— porque, de vez en cuando, los remolinos traían toneladas de polvo en suspensión y me la llenaban de tierra que me costaba mascar, casi ni escupirla podía porque se formaba un barrizal bucal que parecía estuviera comiendo chocolate de la posguerra.

Esta mañana no ha habido más ventolera que la que se ha formado con los últimos —por el momento— recortes gubernamentales (ojo que mañana es viernes 13, hay consejo de ministros y las ovejas somos nosotros), pero al menos se podía correr sin despeinarte; me he llevado gafas por si acaso, pero podría haberlas dejado en el activo tóxico porque no han hecho falta.

Hoy me he probado un poco porque llevaba unos cuantos días de pasmo, reflexión y sentido común y empezaba a afectarme negativamente tanta seriedad y compostura; al principio la bursitis me ha molestado un poco, pero luego ha debido dormirse y en ello sigue, por mí que no se despierte porque me tiene en vilo.

De vuelta del 208º me he encontrado al amigo Cañorroto que me ha contado la nueva aventura que iniciará mañana con Charo y Goyo, recorrer en bicicleta nada menos que Tanzania, Malawi y Zambia; enseguida me he acordado del refrán que leí hace poco en el foro de carreras populares «el mejor placer de la vida es hacer lo que la gente te dice que no puedes hacer», si queréis seguir el viaje de estos valientes podéis acompañarlos en el blog Bici África.

Me he quedado sin Tapia, pero las cuestas no me venían nada bien en estos momentos, debido a viajes y demás no podré volver hasta mediados de agosto, así lo haré con más ganas.

FASE ASTUR

julio 19, 2012 at 11:00 pm

¿Y ahora, para dónde tiro?

Ya estoy por aquí de nuevo, una semana haciendo mutis, sin acceso a ordenador ni a internet, los dejé en casa aposta para poder desconectar del mundanal ruido, me ha venido de perlas para visitar Asturias Oriental sin parar de ver sitios y maravillas de la mañana a la noche.

La temperatura ha sido ideal para recorrer temprano los verdes caminos que unen las numerosas y desperdigadas aldeas, siempre a punto de perderme en cada cruce, pero en el fondo tan cerca de todo, cada día me he cruzado con peregrinos que se extrañaban de verme por allí corriendo, casi tanto como yo de verlos a ellos.

De vuelta al activo tóxico la temperatura local me ha sorprendido con sus 37º, hay que ver cuán pronto nos acostumbramos a lo bueno, casi el doble que en Asturias que aquello es una delicia; hoy tocaba Tapia, pero no he podido ir porque tenía una entrevista, no de trabajo, a mí ya no me quiere nadie salvo para subirme el IVA, el IBI, el IRPF o tocarme las narices, sino con… bueno ya lo contaré cuando llegue el momento.

Mañana empezaré una nueva etapa de entrenamientos en bajura, tendré que acostumbrarme a correr con mucha humedad, pero como aún no tengo objetivo maratoniano a la vista podré continuar con el *streak running* sin pisar a fondo el pedal.

Durante la entrevista de hoy, esto si lo puedo contar, he participado unos minutos con un grupo que practicaba

«boot camp» o entrenamiento militar como me ha explicado su líder, tras concederme permiso para incorporarme a filas me suelta «empieza con 10 flexiones y luego…», «¿10 qué?», lo corto en seco… ¡la madre que…!, será poca cosa para quién esté entrenado, pero ahora mismo tengo los brazos que no son míos.

Bueno, ha sido una semana larga y algo cansada, entre el *streak running*, las excursiones, las montañas, las comidas, los viajes y las flexiones de brazos estoy hecho fosfatina, necesito siquiera un breve descanso nocturno para recargar las pilas, cuando esté en Hemeroscopeion (Denia, antes fue la Dianium romana y la Daniya árabe) volveré para contar mis historias asturianas, alguna que otra tengo.

MENUDA SUDAERA

julio 22, 2012 at 7:31 pm

Por fin llegaron los entrenamientos en bajura, lo estaba deseando a pesar del calor que se pasa en esta parte del mundo como se te ocurra salir a correr a deshoras, entre las 1000 y las 2000 lo mejor es dedicarse a la playa, la piscina, la cervecita, los escombros y demás cosas buenas de las vacaciones y olvidarse de darle al talón puntera.

Pongo todo de mi parte para salir a correr antes o después de esas horas, aunque sea renunciando a la pereza mañanera cuando estás en la cama tan ricamente con el ventilador en marcha porque no lo apagaste antes de caer redondo en los brazos de Morfeo.

Aun así, es ponerte a correr y comenzar un proceso acelerado de deshidratación que no terminas de creértelo, el ambiente es parecido al de una sauna finlandesa, pero en la Marina Alta.

Tres días y los tres he cambiado de circuito para combatir la rutina, la primera tarde arriba y abajo por las Marinas para acabar en la playa dándome el primer baño de la temporada, el agua estaba espectacular, me quitó el cansancio en dos chapuzones; la segunda tarde por zonas del interior para evitar el tráfico de los sábados, muchos naranjos, algunos limoneros, pero ni una mala sombra, la falta de fuentes es otro hándicap serio de la zona.

Esta mañana por la vía verde del antiguo tren que ahora suspiramos porque vuelvan a poner, aunque tal como está la cosa no lo veo factible a medio plazo, la vía es verde de nombre y pare usted de contar, ni un solo árbol

de sombra ni una sola fuente hacen que sus rectilíneos 6,5 kilómetros puedan convertirse en una trampa fatal para el corredor despistado, lo mejor es llevar protección y acarrear tu propio bidón de agua.

Es probable que esta semana corra por allí con Canillas, así que prepararé la logística para que podamos disfrutar del entorno sin salir trasquilados, tendrá que ser pronto Pedro, así llegaremos con tiempo de sobra al desayuno marinero frente a la playa que eso sí que es toda una experiencia, ya lo verás.

Con todo, he empezado la 32ª semana de la racha, 218 días sin parar y de momento no puedo quejarme, este mes he bajado la media diaria de kilómetros para intentar recuperarme de la bursitis sin tener que parar, me duele a ratos, pero puedo correr, entre eso y los baños de mar espero sacar adelante otro mes más, éste va a ser de los difíciles porque el calor tira para atrás.

El resto del día llevo una relajada vida ascética y contemplativa a base de playa, lectura, comida rica, tinto de verano, siesta, algo de deporte, todo en un ambiente familiar y sin estrés, intentamos no ver el telediario para no ensombrecer el panorama, lo que tenga que ser será y saldremos, o no, adelante, pero de momento carpe diem aunque sea durante unos días.

Con tanto rollo no he contado lo de la entrevista, bueno si eso ya lo dejo para el siguiente post porque no deja de ser una de esas historias palilleras que encajan a la perfección en el blog.

Si antes no se arrepiente la redactora cuando vea el resultado, lo mismo salgo en televisión; hora y media de rodaje para tres minutos de emisión, quizá los tres minutos de gloria de cada cual que decía Herbert Marshall McLuhan.

PEDIR PERAS AL OLMO

julio 27, 2012 at 10:45 pm

Sin duda la vía verde debe estar en crisis, bueno más que la vía verde sus impulsores que seguramente en su día sacaron rédito político de la idea, una vez votados se olvidaron de la vía, si te he visto no me acuerdo y a tomar morcillas.

A la vía le hace falta un repaso en toda regla, desde mejorar el firme —que ya no lo es tanto— a desbrozar los exuberantes laterales del camino, no voy a hablar de los escasos árboles de sombra resecos por falta de cuidados o la inexistencia de fuentes porque eso sería pedir peras al olmo.

A los políticos locales, más que un repasito, les haría falta una mano de…

Otro tanto pasa con el llamado paseo botánico que recorre el exiguo kilómetro final de la margen izquierda del río Alberca, un penoso último tramo de aguas verdes sin vida aparente, las cañas que han invadido el camino y las mierdas —porque son auténticas mierdas— de perros y caballos hacen que el paseo botánico se haya convertido en una especie de gymkhana en la que lo menos grave que puede pasarte es que te saltes un ojo con el cañizo o pisar una cagarruta descomunal.

Es una pena que con la excusa de la crisis se oculte la falta de voluntad para mantener en condiciones dignas iniciativas que en el pasado fueron tan celebradas localmente, pero claro, esos votos ya han sido descontados, ahora toca prometer otras cosas, eso por no hablar del

abandono de las playas o esas mini zonas verdes con las pocas palmeras que han sobrevivido al escarabajo picudo, etcétera.

¡Vivan nuestros próceres!, por supuesto la tasa de basuras, el IBI, el agua y su puta madre cada vez están más por las nubes, ¡pero... *Spain is different!*

En fin, hablemos de correr, lo anterior es porque el domingo me visitan unos Paquetes y quería que vieran la vía verde y el paseo esplendorosos, como los he visto yo otros años, pero se tendrán que conformar con disfrutar de lo poco que queda del proyecto inicial.

Mientras tanto, he alcanzado sin novedad la cifra de 223 días consecutivos, tal como lo había planificado está resultando un mes de transición, de descanso activo para recuperarme en todos los sentidos.

La bursitis retrocalcánea, por nombre rebuscado no será, parece que remite un tanto, a veces me molesta al empezar, pero poco a poco desaparece y el resto del día me deja en paz que eso sí es un alivio, puede que las zapas nuevas, los baños de mar y andar descalzo por la arena ayuden tanto como haber bajado el pistón.

En el apartado veraniego la vida transcurre plácida y sencilla, entre comidas, baños, lectura y correrías varias se pasan las horas sin sentirlas, el resto ya veremos porque ahora llegan los Juegos Olímpicos y la oferta televisiva terminará por dar la puntilla comercial con todos metidos en casa viendo a otros hacer deporte, bueno todos no, algunos seguiremos insistiendo mientras el cuerpo aguante.

Muy pronto volveremos al domicilio fiscal, estamos en la espera final de una nueva nieta que nacerá a mediados de agosto y los abuelos tendremos que estar presentes para recibirla como se merece.

CAMBIO Y CORTO

agosto 2, 2012 at 9:00 pm

De bochornoso lo ha calificado el telediario, no estaban hablando del papelón de nuestros olímpicos en Londres, ni ahondando en el lamentable estado de las finanzas nacionales —que por otro lado compite en categorías fuera de concurso—, sino del calor que hizo ayer en esta parte de la piel de toro.

Al aire libre, a la sombra y en plena canícula es raro que pasemos de los 30º, pero suele correr una brisa fresquita que viene que ni pintada, sin embargo, ayer el mercurio subió hasta los 33º más el efecto de la humedad —nada relativa estos días— si no estábamos a 36 o 37 poco faltó, y como remate el aire venía de poniente, caliente y asfixiante.

En esas condiciones o parecidas la sesión vespertina fue toda una epopeya, antes del primer kilómetro ya iba completamente calado de sudor; los pocos corredores que me cruzaba o adelantaba daban pena, como yo a sus ojos supongo, más que correr parecía que reptásemos, ni una mala sombra donde cobijarse a pesar de los miles de naranjos que hay por todas partes.

Esta tarde ha sido más de lo mismo, aunque con menos calor la sudada ha sido digna de una sauna finlandesa, pero se aguantaba mejor, lo mismo es que me estoy acostumbrando a estas condiciones extremas justo ahora que voy a dar por finalizada la primera parte de los entrenamientos en bajura, porque toca volver al activo tóxico.

Para despedirme he metido diez kilómetros en el saco, con la de hoy he alcanzado las 229 sesiones consecutivas y el barco parece que navega viento en popa y a media vela, es que este verano me estoy cortando un poco para no forzar la maquinaria, no sea que por abusar de revoluciones me pase de vueltas.

Mañana tocará correr de nuevo por el Retiro, seguro que echaré de menos el bañito marino posterior, pero enseguida me acostumbraré a lo de siempre, de todas formas, a finales de mes volveré a los entrenamientos en bajura, vendrán los nietos de allende los mares y mejor que en la playa no estaremos en ninguna parte.

La conexión a internet ha sido peor que un martirio, lentitud insoportable, páginas que no se cargan y todo al mismo precio que si fuera sobre ruedas, según llegue a casa me daré de baja y buscaré otra solución sin descartar dejarme el ordenador en Madrid cuando vuelva por estos lares, casi sería lo mejor.

Cambio y corto.

BÁLSAMO SANALOTODO

agosto 6, 2012 at 9:36 pm

En un santiamén he pasado de la humedad a la sequedad y el cuerpo —afectado por el paso de los años— va notando estos cambios bruscos, los dos primeros días de volver a correr por el Retiro las he pasado canutas, saliendo casi de noche pensaba que evitaría los estragos del calor, pero quía, no ha habido manera, de 30º no ha bajado, una asfixia.

De todas formas, el calor continental no me afecta tanto como el costero, sudo la décima parte y la pérdida de sales es mínima en sesiones no muy largas; aparte están las numerosas fuentes del parque que permiten repostar a saco «llénemelo de súper» sin miedo al precio porque es agua del Aaiún, o sea del ayuntamiento y potable.

Siendo días de reencuentro el domingo nos había citado Canillas a los Paquetes en la Casa de Campo, tengo que decir que con una temperatura excelente para correr así que enseguida nos pusimos en marcha; una cabaña —que son 12 kilómetros del tirón— fue suficiente para recordar, salir en grupo anima a correr largo, en verano cuando salgo solo acorto en cuanto tengo ocasión.

Ha sido retornar al centro peninsular y en el mismo acto la bursitis retrocalcánea ha retomado su acción perturbadora, el domingo hubo un rato al principio que estuve a punto de parar, pero se me pasó, pensaba yo que después de tantas sesiones en asfalto la tierra actuaría cual bálsamo de Fierabrás, pero no, me ha salido rana.

Esta mañana, sin embargo, se ha abstenido, pero he salido después de compras y he visto las estrellas más cerca que de costumbre, supongo que habrán sido los zapatos o el estar de pie y parado tanto rato.

Hablando de todo un poco, he salido temprano y aunque hubiera preferido quedarme un poco más en la cama daba gusto correr por el parque, no sé si es que han bajado las temperaturas o que el cuerpo ha recuperado parte de su lozanía, pero se estaba de cine correteando, de no haber sido por las compras incluso hubiera gastado un poco más las zapatillas.

LO MÁS BONITO

agosto 8, 2012 at 11:18 pm

Me asomo un momento para compartir la noticia del día: anoche fuimos abuelos por tercera vez, en esta ocasión se trata de una niña —se va a llamar Misato— a la que llamaremos M siguiendo la esquemática política de nombres de la familia.

Han sido unos días largos, ajetreados y cansados, de maratonianos los tildaría sin exagerar, pero M ya está entre nosotros alegrándonos la vida, por ella hemos vuelto anticipadamente de la concentración en bajura, no podíamos perdernos su entrada en meta (o salida, según se mire).

En cuanto reciba los parabienes de sus padres, publicaré alguna foto para presentarla en sociedad, mientras tanto publicaré una por mi cuenta y riesgo que para eso soy el feliz abuelo; ha ido todo bien que era lo importante, pero es que además es un primor de criatura y conste que no lo digo porque sea su abuelo, ja, ja.

Por lo demás estos días me está costando un mundo poder seguir adelante con el *streak running,* pero de momento sigo con la racha, la de esta tarde noche ha sido la 235ª sesión consecutiva, con calor excesivo y cansancio acumulado, pero tengo que mantenerme fuerte para atender a tantos nietos.

Si no me he arrastrado por el Retiro poco habrá faltado, mañana más y mejor.

ENTRE PITOS Y FLAUTAS

agosto 14, 2012 at 1:32 pm

Desde que ella llegó, con nocturnidad, a este valle de lágrimas hace casi una semana, el tiempo ha pasado tan deprisa y hemos tenido tanta actividad casera que casi se me olvida que tengo un blog, pero Misato progresa adecuadamente que es lo que importa.

Durante la semana he seguido practicando la racha, unas veces con más ganas y otras con menos, pero siempre dentro de la normalidad, el cansancio del día a día también cuenta; el domingo, por ejemplo, estuve en la Casa de Campo compartiendo ruta con Canillas y algunos Garrapatas, venga a senderear arriba y abajo sin que las piernas protestasen a pesar de tanta cuesta, ¿será una buena señal?

El resto de los días estoy saliendo en solitario por el parque del Retiro, para evitar que el calor me funda las meninges —la última ola ha sido de aúpa— salgo a primera hora y está resultando un acierto, aunque duerma un poco menos de lo que me gustaría, al menos se puede respirar sin que se queme la garganta.

Por lo demás no hay novedades, el jueves tengo intención de volver a la Tapia ya que entre pitos y flautas no he aparecido por allí las últimas semanas, sé que hay rodaje y un dos mil final puntuable para la liga tapiera que, seguramente, me saltaré olímpicamente para hacerlo rodando, de todas formas es cuesta abajo y aunque no quieras al final te aceleras sin darte cuenta.

De momento seguiré pululando y correteando por los lugares madrileños hasta que lleguen los otros dos nietos y nos vayamos unos días a la playa, vuelta de nuevo a los entrenamientos en bajura, espero que sin el calor de julio porque ya está uno frito de tanto sol.

CALOR SOCIAL

agosto 19, 2012 at 6:41 pm

Llevo días inmerso en una suerte de socialización corredora, al menos eso parece deducirse de la última semana en que he corrido varias veces en compañía, o me encuentro a Mora por el Retiro y hacemos unos kilómetros juntos —algo impensable en otros momentos por la diferencia de nivel—, o acudo a la Tapia a batirme el cobre en el calentamiento, o repito sábado y domingo en la Casa de Campo.

Tanta socialización no puede ser buena para quién esto suscribe porque habla en exceso y, de siempre, su verborrea le acarrea —mira que rima— problemas; quizá será mejor que vuelva por los fueros de la soledad del corredor de fondo, no creo que vaya a cabrearse conmigo por decírselo tan a las claras.

M y sus padres han pasado la semana en casa, pero ayer cada mochuelo volvió a su olivo, es indudable que ha aumentado la tranquilidad, pero se les echa de menos, en fin, en algún momento tenía que terminarse, estoy a punto de incluir a M en la galería de personajes por si queréis conocerla mejor.

Menos mal que dentro de nada llegará la revolución en forma de visita transatlántica de William & Jacob, la visita promete emociones fuertes, en cuanto sea posible los llevaremos a la playa para que puedan explayarse a gusto sin la cortapisa de las cuatro paredes del ardiente activo tóxico, huiremos de las olas de calor para encontrarnos con las olas de verdad.

Por lo demás —aunque esté feo que lo diga— mi estado de forma es estupendo, la bursitis no termina de curarse, aunque al menos es atípica, me duele en según qué circunstancias que no acabo de entender, cuando duele hace daño de verdad, pero enseguida se calma, algo me debe estar diciendo, a ver si consigo entenderla antes de que sea tarde.

En la Tapia del jueves aguanté todo el calentamiento global, más de diez kilómetros, en el grupo de cabeza; la marcha empezó tranquila y poco a poco fue subiendo el ritmo, entonces tuve que aplicarme en serio para poder continuar en el grupo; pasé del dos mil final —que puntuaba para la liga tapiera— porque no estaba para tanto trote, los galgos me adelantaban a velocidades de vértigo, para haceros una idea el que ganó invirtió menos de 6 minutos.

Con Canillas voy mejor, más a ritmo, una AM tras otra, aunque a veces nos desbordemos por exceso de celo; el sábado ayudamos a Pablo en su *streak running* —creo que va por los 60—, mezclado con una preparación maratoniana; hoy en grupo con los Paquetes que, poco a poco, van volviendo de la irrealidad que han sido las vacaciones.

Por mi parte 246 sesiones, poco a poco los números me van dando la razón: se puede, pero hay que tener paciencia, ir poco a poco y esperar.

A CUCHILLO

agosto 22, 2012 at 11:09 am

Corría por la zona del parterre cuando veo llegar a Mora acompañado de su hijo, lo de su hijo me lo han soplado más tarde David y señora cuando nos hemos cruzado un poco más allá, me ha gritado con fuerza «¡vamos Santi, a cuchillo!».

Sí, a cuchillo, pero de los que no cortan un pimiento, nada que ver con los que vende el famoso Chef Tony que el tío corta en directo botas militares por la suela y lo que se le ponga por delante, que digo yo que dará un poco de asco cortar unas rodajas de salchichón después de serrar unos botos guerreros, sobre todo si han pisado una m…, pero tiene que haber de todo como en botica.

No podía correr a cuchillo porque: a) estaba más solo que la una y yo si no tengo alguien con quién picarme carburo peor, b) iba por el segundo kilómetro de la sesión 249ª y todavía no había entrado en combustión y c) hacía demasiado calor como para sacar el cuchillo, aunque el aire podía cortarse de lo denso que estaba.

Sigo saliendo por la mañana, menos temprano de lo que quisiera, pero no soy capaz de quitarle más horas al descanso, hay que ver lo mal que se duerme —quién consiga hacerlo— con este calor nocturno, entran ganas de salir a la calle y tumbarse en cualquier banco del parque o tirarse de cabeza a una fuente pública, no consigo pegar ojo en condiciones y así me cuesta luego levantarme cuando suena la alarma.

Al menos el resto del día lo tengo libre y no tengo que estar pensando en salir a última hora para asfixiarme en el parque, siempre he aguantado muy bien el calor —por algo soy astigitano—, pero se ve que la edad no perdona, o quizá sean las comodidades de la vida moderna que me hayan reblandecido el caparazón.

En fin, esperemos que pronto pase la tercera ola de calor del verano y podamos empezar a disfrutar de temperaturas menos extremas, yo solo pienso ya en la playa, tan a gusto sobre la arena, mirando al mar..., allí me las den todas, de vez en cuando un bañito de agua salada y más a gusto que un arbusto.

LA FELICIDAD

septiembre 1, 2012 at 10:40 am

Casi estoy por empezar diciendo lo mismo que fray Luis de León el día que volvió a su cátedra, aquella frase atemporal «decíamos ayer…», pero no soy fraile, ni catedrático, ni leonés, de modo que solo me queda seguir adelante como si nada.

Desde la última historia no han pasado muchas cosas de interés, pero han pasado algunas cosas, por ejemplo, que llevo más de una semana fastidiado del riñón, se ve que no lo tengo suficientemente forrado; me han dado dos cólicos miserere seguidos, pero una vez superados afortunadamente estoy en vías de recuperación, al menos eso dice el urólogo, otra cosa son los plazos de atención del seguro social, esto va para largo.

Por ejemplo, ha subido el IVA, anoche recibí —cosas de la era digital— mi primera factura con el 21%, me lo tendré que tomar con filosofía, pero la primera en la frente ¡qué manera de jurar en arameo!, solo han sido cuatro perras, pero tan molestas como si hubiera sido una jauría. Lo mismo las carreras aplicarán también la subida a sus recorridos, a los precios no me cabe ninguna duda.

A pesar de todo he podido seguir corriendo a diario, uno va encajando lo mejor posible las sesiones en la agenda, unos días más, otros menos, pero manteniendo la ilusión de poder completar un año seguido; es cierto que ha habido días que me ha costado mucho ponerme en marcha, sobre todo durante la extinta tercera ola de calor, pero una vez que te pones todo lo malo se pasa.

Otro ejemplo ha sido el retraso en la llegada de los nietos, tendrían que estar con nosotros desde el miércoles, pero no llegarán hasta el viernes, una desilusión temporal que intentaremos compensar marchándonos a la playa en cuanto lleguen, espero que no nos pille la gota fría de septiembre, ir a la playa con chubasquero y salvavidas no parece el mejor de los planes.

Por lo demás, los parques están más secos que la mojama, no me extraña con las temperaturas que hemos sufrido este mes los capitalinos; ayer estuve corriendo por la Dehesa de la Villa, no recordaba tantas cuestas, en mis inicios como corredor solíamos ir muchos días por allí, precisamente a hacer sesiones de fuerza, hoy tengo agujetas, leves, pero agujetas.

De momento este año no he fallado ningún día, tengo el calendario lleno de tachones; a ver qué tal se me da septiembre, entre viajes, nietos, playa y demás ocupaciones de abuelo voy a tener que estar atento para no flaquear y acostumbrarme a hacer encaje de bolillos con los horarios.

Espero no tardar tanto en volver por aquí, a todos os deseo una feliz vuelta a la rutina que no una rutinaria vuelta a la felicidad, entendiendo que la felicidad es un bien escaso a nuestro alcance y la rutina una cosa muy mala para conseguirla.

TOCO MADERA

septiembre 3, 2012 at 8:12 am

He recordado nuevos ejemplos de cosas, de las interesantes y de las otras que me han pasado estos días, como que, desde hace dos semanas, de golpe y porrazo, si te he visto no me acuerdo, ha dejado de dolerme la bursitis retrocalcánea, parece que se haya tomado unas vacaciones, lo que no está claro es que se haya marchado del todo.

Este fin de semana de nuevo han vuelto los misereres a darme la murga, tanto que ayer casi claudico del todo, no estaba seguro de si correr sería buena idea, pero al final Pepi me convenció para salir, la verdad es que me fui entonando a medida que iban pasando los minutos y acabé haciendo el bestia.

Casi no llego al Retiro, pero no por molestias o baja forma sino porque me iba encontrando a gente conocida por el camino, primero a mi amigo Pablod que bajaba la puta cuesta a reacción, estuvimos charlando un poco porque los dos somos de natural sociable, pero viendo que se quedaba frío nos despedimos.

Al poco con unos vecinos que me preguntaron por M, un tema en el que puedo explayarme todo el tiempo que sea necesario, que si M esto, que si M lo otro, no puedo evitarlo, es mi nieta; con estos vecinos estuve un buen rato, parecíamos árabes antiguos «¿y tus camellos, y tus cabras, y tus negocios, y tus hijos, y los tuyos…?», bueno, os dejo porque me quedo frío.

Una vez dentro del recinto, con la luz diurna en modo crepuscular porque salí tarde, me metí tanto en el papel

que parecía un corredor de verdad, sin llegar a sudar porque el doctor Garabitas me ha dicho que no fuerce, pero corriendo a base de bien, me iba encontrando mejor por momentos y fue una forma como otra cualquiera de relajarme, bueno como otra cualquiera no, en concreto esta cansa bastante, pero sirva para el caso.

Volviendo a casa me saludó alguien «hola, Santi» aunque no pude distinguirlo bien porque justo en ese momento estaba echando una carrera contra el autobús y entre la velocidad y la creciente oscuridad no tuve reflejos para corresponder al saludo.

Hoy vuelve la ciudad a sus atascos y malos humos habituales, poco a poco la convivencia se irá complicando, así que va siendo hora de volver entrenar en bajura, en cuanto lleguen los que faltan.

EL RETORNO

septiembre 29, 2012 at 4:16 pm

El pequeño Jacob intenta hacerme la litotricia a lo bruto.

Toc, toc, ¿hay alguien por aquí?, al parecer sí, no es que lo diga yo sino el contador de visitas que para eso está y no se mueve, bueno el caso es que he vuelto de mi *stage* en bajura con ganas de retomar el contacto y aquí estamos.

La desconexión digital ha sido total y absoluta durante más de tres semanas, a cambio he tenido una inmersión también total y absoluta en la edad de piedra, lo digo por los continuos cólicos nefríticos que me han tenido —renalmente hablando— doblado por la mitad, menos mal que tenemos dos, o sea riñones, y solo me dolía uno.

También he tenido una inmersión total y absoluta con los nietos, por tanto, ni siquiera la tele ha sido una opción de entretenimiento, entre Boing, Clan, Canal Disney y los DVD apenas he podido colar un mísero telediario, claro que para lo que había que ver y oír mucho mejor los dibujos animados, incluso en sesión continua.

Eso por no hablar de las horas de playa, traigo arena hasta en el píloro —y arenilla en los riñones, pero esa es otra historia— de tanto hacer hoyos, piscinas en la orilla, castillos, montañas con sus túneles… en fin dedicación completa, un máster acelerado en abuelismo.

A pesar de los malos presagios en lo referente a la salud, he continuado adelante con la racha de *streak running* que en este momento he situado en 287 días seguidos

dándole al talón puntera por esos mundos; debido a la litiasis he tenido que rebajar la cantidad media de kilómetros diarios, pero las reglas lo permiten, viendo la parte positiva me conformo con haber llegado hasta aquí.

Hablando de todo un poco, ayer fue la cena de despedida de la Tapia, otra temporada más, la décima, y ya pensando en las «entre tapias» y en la undécima; la cena fue en éxito como siempre, con entrega de premios y demás.

En la misma línea, hoy han emitido una entrevista que me hizo TVE —programa Cámara Abierta— a finales de julio a cuenta del blog, van a repetirla en distintos horarios y cadenas, que mal rato pasé con los fondos de brazos, un ejercicio que no hago nunca y bien que se nota, estuve tres días con agujetas.

Ya la han subido a la web de RTVE, podéis verlo (es a partir del minuto 6:49), comentan que corro cinco kilómetros diarios, mi fama a tomar por saco, esa es la distancia mínima para que convalide en el *streak running,* mira que se lo expliqué clarito a la redactora…

Un nuevo y largo viaje, esta vez por el sur, me ha mantenido lejos del blog, justo en su semana más mediática y televisiva, en fin, qué se le va a hacer, no se puede estar en todas partes a la vez.

Debido a la emisión de la entrevista el blog está teniendo muchas visitas, no pensaba yo que fuera a tener tanta repercusión mediática, supongo que pronto todo volverá a la normalidad y anonimato de siempre, la fama dura dos minutos decía no sé quién (lo comenté hace varios capítulos, pero se me ha vuelto a olvidar que fue McLuhan).

El caso es que debo aclarar que lo de los 5 kilómetros diarios es un fallo de comunicación, lo que yo hago es

correr todos los días un mínimo de 5 kilómetros, estoy siguiendo una moda norteamericana que se llama *streak running* (racha corriendo), en sus normas indican que el mínimo diario a correr es una milla, pero yo soy más bruto que ellos y me autoimpongo tres como límite inferior.

Los fondos y abdominales de la entrevista son meros «recursos» periodísticos para ilustrarla, por las imágenes ha quedado muy claro que no es lo mío; como mucho, yo estiro antes y después de correr y no siempre, pero no hago abdominales ni fondos de brazos ni *crossfit*, aunque sé que debiera hacerlos para mejorar.

El viaje me ha dado oportunidad de correr por sitios diferentes, por ejemplo, siguiendo el curso del río Guadix —totalmente seco por otra parte— o por el paseo marítimo de Almería viendo amanecer o atardecer, que de todo ha habido.

Bonitos paisajes, otros aires, gente diferente y un corredor curioso como yo que se va fijando en todo porque donde menos te lo esperas salta la liebre.

Por lo demás, las piedras siguen molestando lo suyo al riñón y al sistema urinario como es su obligación, la mía —autoimpuesta— es seguir corriendo a diario mientras el cuerpo aguante, salvo imponderables el día 12 alcanzaré los 300 días que es una señora cifra redonda.

ZUMBA

octubre 6, 2012 at 10:33 am

Quien tuviera una escoba como la de esta bruja urcitana (almeriense), siento no mostrar su fotografía, ya se sabe cómo son las brujas y no quisiera provocarla.

Tras unos días poniéndole cuernos al Retiro, ayer me cantó las cuarenta; cansado del viaje o simplemente cansado, no tuve ánimo para salir hasta por la tarde; el parque estaba a rebosar de vida y yo andaba escaso de gasolina, pero pude completar un recorrido decente sin sacar mucho la lengua.

Qué cantidad de gente había, lo de los patinadores es para nota, se ha montado un pequeño negocio alrededor de los patines y por allí ruedan grupos de neófitos tras sus monitores cual patitos tras la mamá pata; tampoco faltan ciclistas, algunos equipados como para ir a disputar la general de la vuelta a Expaña (con equis por lo que pueda pasar en el futuro); ¿paseantes?, a cientos, es una alegría ver tanto ambiente, aunque yo prefiera la soledad, como el último día que llovió —todo un acontecimiento— que solo estábamos cuatro gatos.

Ahora ando en las mismas de ayer, como quién dice recién levantado y ya con las pilas en modo de supervivencia, a ver si consigo salir antes de comer para hacer un poco de hambre; venir del nivel del mar para correr en la meseta supone un esfuerzo extra, pero supongo que en un par de días me aclimataré de nuevo, en cuanto salga con los Paquetes el domingo se acabó la tontería.

Es la primera vez que hago publicidad, pero aprovechando el peso de la fama doy curso a una petición de la tapiera Cristina Santamaría para dar publicidad a un evento de Zumba que está organizando para el 27 de octubre, una forma original de darle caña aeróbica al cuerpo mediante el baile, dieron una sesión en la Tapia de los jueves y la gente se lo pasó en grande, muy recomendable.

Zumba Project es un proyecto basado en la iniciación, conocimiento y práctica de Zumba Fitness®.

Zumba Fitness® es el único programa de ejercicios de fitness con baile inspirados en la música latina, con una mezcla excitante de música internacional creada por productores ganadores del premio Grammy. Sus pasos contagiosos crean una «fiesta de acondicionamiento físico» realmente atractiva.

Con la práctica deportiva de esta disciplina, se integran algunos de los principios básicos del entrenamiento aeróbico, maximiza el gasto de calorías y se obtienen beneficios cardiovasculares realmente notables, obteniendo una tonificación de todo el cuerpo.

Los movimientos cardiovasculares de este ejercicio son fáciles de seguir, indicados para todo tipo de edad y de condición física, basta con adecuar los pasos a cada ritmo personal.

YO SIGO

octubre 7, 2012 at 4:29 pm

Mi aclimatación al medio urbano mesetario ha sido completada esta mañana por la vía de los hechos, una salida por el Retiro con los Paquetes ha obrado la reconversión sin necesidad de anestesia.

Subía andando por la puta cuesta con una incipiente lumbalgia por compañera de trayecto, extrañado por la proliferación de gente en bicicleta incluso por las aceras, iba a decir ciclistas, pero no es lo mismo, «hoy se baten todos los récords» pensaba hasta que recordé que se celebraba la fiesta de la bicicleta, otro de los anacronismos madrileños, ni caso a las bicis durante 364 días (este año 365) y pretenden arreglarlo con 1 de exaltación ciclista.

En el bar de la esquina ya estaban los Paquetes tomándose su cafelito y en cuanto llegó el último salimos al encuentro del parque, nada más llegar empezamos a correr, primero calentando a conciencia y luego cada cual a lo que quisiera o le viniera bien.

Como sin querer me adelanto con Paco Sandp y Uros seguidos de cerca por el resto de los Paquetes, dos vueltas de cinco kilómetros y una de tres antes de pararnos Uros y yo, que por algo somos los abuelos del grupo.

Entretanto, cientos de ciclistas pedaleando camino de la salida a los que teníamos que sortear en los cruces si no queríamos que nos pasaran por encima; el típico aviso de alarma «¡bici!» hoy lo hemos cambiado por «¡corredor!», por una vez se han cambiado las tornas.

Al terminar esperamos estirando y mirando al paisanaje hasta que se produce la reagrupación grupal y nos vamos todos juntos al bar de la otra esquina a desayunar como campeones bajo el porche de la plaza; buena temperatura, mejor compañía y desayuno completo, he visto pasar por delante de mis ojos un par de bocadillos de tortilla española que se me saltaban las lágrimas, pero una barrita tostada con aceite era suficiente.

La lumbalgia dejó de molestarme en cuanto el ibuprofeno 600 hizo su efecto, ahora un ratito con la manta eléctrica y los pies en alto la mantienen a raya, pero no me fío, deberé tener cuidado, además en cero coma me largo a visitar a mi nieta que hace más de una semana que no la veo y no hay dolor que valga, a ver si va a olvidarse del pesado de su abuelo; cuando no es una piedra es el lumbago, me debo estar haciendo mayor, pero como decía Joe Rígoli «yo, sigo».

POR PARTES

octubre 9, 2012 at 10:34 pm

Esta tarde hemos coincidido tres Santis en el Retiro, Palillo, Gómez Chinchón y Promesa, pero, como dijo Jack el destripador, «vayamos por partes».

En el apartado de la salud sigo mejorando tras los achaques sufridos este verano/otoño, que si las piedras en el riñón —realmente una, pero de las gordas—, la bursitis retrocalcánea, la cámara de gases, las piedras riñoneras, la lumbalgia… si me pongo a recapitular queda claro que algo huele a podrido en Dinamarca, o sea que envejezco, como todo el mundo.

Afortunadamente, la piedra tiene los días contados porque estoy a la espera de una litotricia y en cuanto la elimine voy a correr como los ángeles, bueno creo que esos vuelan; la lumbalgia por fin ha empezado a perder fuerza tras darme la paliza; la bursitis va por libre, pero sigue de vacaciones, etc., o sea que superados los achaques es normal que empiece a recuperar el terreno perdido.

En la parte deportiva se nota que he sido prudente los últimos dos meses, he sabido contenerme y guardar para el invierno; poco a poco voy sacando la cabeza y volviendo por mis fueros que no es que sean nada del otro jueves, pero son los míos.

Ayer, por ejemplo, coincidí con Serafín y Pianista, me invitaron a correr con ellos un cinco mil y aunque hay mucha diferencia atlética me atreví a aceptar la invitación porque prometieron moderación; estaban dispuestos a ir más lentos, pero Pianista estaba animado contán-

donos su experiencia en la *Dragon's Back Race* galesa (300 kms en 5 días) y, reviviendo sus peripecias, aceleraba cada vez más sin darse cuenta, aun así, llegamos juntos.

Hoy he intentado esquivarlos, pero por el camino me he encontrado con otro pedazo de corredor, más famoso si cabe que los anteriores, llamado Santiago Gómez Chinchón (ayer nos acompañó un trecho en bicicleta con su hija Paula de 9 años) y juntos hemos hecho un 3K y la vuelta a casa; como sabemos, nuestro deporte permite que los corredores del montón compartamos esfuerzo con las figuras, algo que no creo posible en otros deportes.

Y encima son gente que, teniendo de qué, no presumen de nada, rebajan su nivel al tuyo y comparten unos kilómetros, sin más; Santiago, por ejemplo, me ha contado hoy que corrió su primer maratón a los 14 años en 3:40, el alcalde le regaló un oso de peluche tamaño gigante, en fin, son unos auténticos cracs.

Si sigo encontrándome con gente así acabaré poniéndome en forma antes de tiempo, a ver con quién coincido mañana, miedo me da porque el Retiro lo frecuentan muchos campeones.

MALAS PULGAS

octubre 10, 2012 at 11:07 pm

«Cobarde, cobarde…» dicho a voz en grito y con recochineo, así me ha recibido Pianista cuando nos hemos encontrado en la semioscuridad vespertina del Retiro, a mí me ha sonado a lo de «cobarde, gallina capitán de la sardina…», «¿habéis terminado ya lo vuestro?» le pregunto y aliviado compruebo que sí, o sea que no había peligro inminente.

La verdad es que he salido un poco tarde y cuando he llegado al Retiro ya había pasado el expreso de las 1930, hoy tocaba andarse con cuidado porque me dolían los cuádriceps, creo que son agujetas de esta semana que está resultado muy flamenca, nada que no se cure con servicios mínimos y algún potingue como árnica o parecido.

Le he contado a Pianista el encontronazo de ayer entre dos corredores y un patinador en el Madrid Río, lo contaba el abogado esta mañana en el foro de los Paquetes; el resumen es que se enzarzaron por un quítame allá esas pajas, con resultado de un corredor con mordisco en la oreja y un patinador con brecha en la cocorota, parece ser que lo del corredor se considera delito y lo del patinador falta, de modo que ya sabéis: al menor problema liaros a mordiscos que no pasa nada.

Entonces me ha contado lo que le pasó a un conocido corredor habitual del parque de quién no daré muchos datos, pero la anécdota es verídica; iba el susodicho corriendo cuando tuvo unas palabritas con una señora a cuenta del perro, la correa… en fin por lo de siempre.

A la vuelta siguiente la buena señora le estaba esperando acompañada de un tipo de dos metros, lo que viene siendo un armario ropero con patas; se preparó para lo peor y lo siguiente que recuerda es que estaba en el suelo viendo estrellitas por el mamporro recibido.

—¿Del armario dos por dos?

—Qué va, de la propia señora.

Y encima recibió un mordisco en la pierna.

—¿Del perro?

—Qué va, de la propia señora.

Se ve que la función del armatoste, en última instancia, consiste en salvar a los pobres corredores de la furia visigótica de la mencionada señora.

El corolario es que, si te encuentras con un patinador agresivo, todo lo más le muerdas en el cogote en plan vampiro, pero si te encuentras a la señora del perro lo mejor es salir pitando antes de que te pille.

CONMEMORACIONES Y CELEBRACIONES

octubre 15, 2012 at 9:12 pm

No hay manera, yo estaba dispuesto a celebrar por todo lo alto mis 300 días seguidos de racha corredora ininterrumpida, pero la actualidad se ha empeñado en dejarme al margen y casi casi sin homenaje.

El viernes —día de autos— al menos recibí un SMS de Pepi que literalmente decía «felicidades por tus 300, ya he visto aviones festejándolo y un montón de gente esperándote en la plaza de Neptuno; un abrazo de tu fan nº 1», pero me temo que haya confundido los marciales fastos del día de la hispanidad con lo mío.

Aunque en el fondo lo mío no fue tan modesto, en la Casa de Campo me felicitaron más que cuando cumplo años que es algo que a fuerza de repetirlo anualmente ya no despierta interés; entre Garabitas y Paquetes me dieron tantas palmadas que me sentí el rey del mambo por decir algo. Y lo mismo por Facebook (solo lo tuve unos pocos días).

Tras el homenaje salimos corriendo para acabar cuanto antes los 11 kilómetros de camino y poder desayunar vorazmente en el Cagigal; Canillas había preparado su famoso e incomparable pisto manchego al que esta vez le había echado cayena y tenía su punto picante; por mi parte llevé unas rosquillas fritas que preparamos Pepi y yo la tarde anterior, nadie resultó intoxicado y las de naranja incluso gustaron, a ver si en próxima ocasión consigo que salgan con agujero en el centro.

Por seguir con el discurso inicial, la rabiosa actualidad se ha empeñado en dejar lo mío a la altura del betún, que se le va a hacer, no puedo competir con el 50º aniversario de la crisis de los misiles, los 50 años de James Bond ni los 40 de la tragedia de los Andes, lo único que me faltaba era que el tal Félix Baumgartner saltase desde 39 kilómetros de altura (de miras), que ya puestos podría haber dejado el récord en 42.195 metros y así todos los maratonianos contentos.

Total, que con tanta competencia mediática no he tenido otro remedio que dejar pasar de largo la efeméride y seguir a lo mío con mi típica cabezonería, 301, 302 y esta mañana 303; ya va haciendo frío por las mañanas, vamos a tener que sacar la ropa de abrigo, aunque a media salida haya que quitárselo casi todo cuando el calor apriete.

Lo mismo algún espabilado aprovecha la experiencia estratosférica de Red Bull para inventar ropa técnica en condiciones, con sus reguladores de temperatura, control de presión, bomba de oxígeno, etc. y acabamos todos pegando enormes saltos por esos caminos.

DE UN VISTAZO

octubre 19, 2012 at 9:27 am

Dado que no hay celebraciones a la vista más allá de los fines de semana, el puente de todos los santos y el de la Constitución, puedo sentirme liberado de protocolos y seguir dedicándome a lo mío a la chita callando.

La semana pasada hice demasiados kilómetros en comparación con las anteriores, además me junté varias veces con galgos y eso se acaba pagando, en mi caso han sido unas buenas agujetas que por fin he conseguido erradicar.

Esta semana no quería seguir por el mismo camino, así que me la estoy tomando con más calma y eso se nota, además he estrenado zapatillas y las piernas casi han vuelto a su estado normal, ¡qué gusto cuando están nuevecitas! (las zapatillas).

En cuanto al *streak running* casi he perdido la cuenta (ayer iba por el 306º y unos 2.800 kms acumulados), cada vez que alguien me pregunta cuantos días llevo tengo que calcular, a ver diez y diez veinte y me llevo dos... lo cierto es que a menudo me preguntan por los días que llevo, la siguiente pregunta suele ser cuantos kilómetros diarios —pues 5 según la televisión— y la tercera que si estoy lesionado o me duele algo.

Noto que a mucha gente le tira el tema, pero no se atreven a dar el paso, yo ni lo recomiendo ni lo dejo de recomendar, cada cual sabrá lo que le conviene, pero creo que de forma general a mí me está viniendo bien; vale que algunas veces cuesta ponerse a la faena, pero eso ya me

pasaba antes, cuando solo salía 3 o 4 veces por semana, vale que me duele aquí o allá, pero eso también me pasaba antes.

Para no olvidarme del todo utilizo el *Sport Tracks* que no deja de ser un registro que me permitirá echar cuentas cuando alcance el reto, si es que lo alcanzo; de momento le he echado un ojo esta misma mañana para ver como llevaba la racha para que no se me olvide.

Eso sí, ya me estoy mentalizando para cortar por lo sano cuando consiga el objetivo (tocaré madera), creo que debo ser prudente y en el futuro compaginar la carrera a pie con otros ejercicios, como fortalecer el tren superior, nadar un poco, montar en bicicleta, jugar al parchís, incluso meter algunos días de relax total.

Que paséis un buen fin de semana, a los Paquetes mucha suerte en esa maratón solidaria que vais a meteros mañana entre pecho y espalda en San Lorenzo de El Escorial, estoy seguro de que el post gastronómico será de los que hacen época.

SIN RUMBO FIJO

octubre 24, 2012 at 8:31 pm

Llevo varios días corriendo sin rumbo fijo para evitar la monotonía, lo mejor sería acercarme a correr con los grupos que frecuento, pero no siempre puede darse la coincidencia; de todas formas, la monotonía y yo somos malos compañeros de racha.

Ayer por ejemplo, iba corriendo por la tarde por el Retiro cuando vi pasar como una flecha a Shin en dirección contraria, «Shin… ¿a dónde vas tan deprisa?», «al Run & Tapas», «pues corre, corre, no sea que llegues tarde», cuando me doy la vuelta para seguir oigo que me llama y al volverme ¡zas!, foto para el recuerdo; la gente que pasaba debió pensar que yo era alguien famoso porque eso de que un japonés refrene su marcha para sacarme una foto no es lo habitual.

Sigo corriendo y un par de kilómetros después me encuentro a dos de los protagonistas de Bici África, una espléndida aventura más del trío compuesto por Cañorroto no se rinde, Charo y Goyo que espero nos cuenten este invierno, como en su día hicieron con el viaje por la India o el de Vietnam, Laos y Camboya si mal no recuerdo, aparte de grandes corredores son mis aventureros preferidos.

Vaya, como está hoy el parque, pienso mientras reanudo la marcha; llegando al punto cero de los recorridos, la Puerta del Sol del parque, veo venir de frente a unos cuantos corredores, (casi) todos con mochila a la espalda, entre ellos mi tocayo Crusti y de nuevo Shin; yo había da-

do por terminada la sesión del día, pero no me pude resistir y me fui con ellos a dar otra vuelta.

Si, eran los del Run & Bravas, creo que no hace falta decir mucho más sobre el evento, aunque me invitaron a unirme a la fiesta no pude quedarme porque no lo tenía previsto y no era plan irme de tapas vestido de corto, oliendo a mofeta y sin llevar dinero, hay que salir preparado para cualquier cosa porque este parque es imprevisible.

Ahora seguiré corriendo sin rumbo fijo por lo menos hasta el domingo en que haré por ir a la Casa de Campo con los Paquetes, entre unas cosas y otras sigo adelante con el *streak running*, hoy he alcanzado los 312 días seguidos.

Desde aquí mando un abrazo a Shin, me he enterado de que después de despedirnos se arreó un castañazo (a lo mejor fue contra otro árbol, como hay tantos) y para evitar que se le rompiera la cámara se ha roto los paletos, pero ahí está como si nada, hoy ha ido al dentista y luego a correr, todo un personaje.

LOS GRAJOS

octubre 28, 2012 at 1:52 pm

A juzgar por lo de esta mañana, parece que haya empezado la temporada fría, 1º C antes de entrar en tromba en la Casa de Campo con los Paquetes, hoy en número generoso porque se rumoreaba que «el disoluto» pagaba el desayuno —falso rumor, casi leyenda urbana— y ante semejante aliciente nadie se lo quería perder.

Incluso hubo Paquetes que llegaron directamente al desayuno saltándose lo de correr a la torera, pero en fin un buen paquete se distingue por este tipo de sacrificadas acciones, dónde esté un buen desayuno (supuestamente) gratuito que se quite una corrida, entiéndase lo que quiero decir.

Menos mal que me he llevado los guantes porque actualmente las manos son uno de mis puntos débiles, sin contar lo del riñón, lo de la ciática, lo de…, mejor me cierro en banda; con ellos puestos aguanto lo que me echen, ya que estamos, el *buff* tampoco me ha venido mal, que luego vienen las toses.

Va siendo hora de sacar las prendas de abrigo, las mallas largas, la camiseta talismán, el polar para ir y venir, o por lo menos tenerlas a mano por si acaso; esta mañana la mayoría iban bien abrigados, como debe ser.

Por lo demás, hemos subido al bosque en formación cerrada, una vez allí hemos desatado los caballos durante 5 kilómetros en honor a Silvestre y de nuevo vuelta a la formación inicial hasta la cafetería del Cagigal dónde —a escote, a la romana o como se diga— hemos procedido al

acto supremo de desayunar; noto a la paquetería en baja forma, Loco no se ha bebido la jarra de cerveza ceremonial de los domingos, Pardillete no ha pedido los huevos con panceta, nadie ha llevado viandas de su pueblo… mal asunto, si los Paquetes bajan la guardia gastronómica es que algo preparan.

Están divididos entre la Marmotada de Colmenar y el diez mil de Rivas, me parece que ese día (2 de diciembre) voy a estar más solo que la una porque sigo adelante con mi santa cruzada, ¿carreras organizadas?, no gracias, de hecho, he renunciado a mi querida Behovia de todos los años, aunque, en este caso, no ha sido como acto de protesta sino por otros motivos.

Este mes de octubre parece que he incrementado la tirada media diaria que en los dos meses previos había sido baja como precaución ante los males que me acechaban, de esta forma he conseguido llegar a 316 días seguidos, los 12 kilómetros y pico de hoy buenos son para la saca, aunque el objetivo real sea otro, siempre miro el acumulado de reojo.

PISANDO CHARCOS

octubre 30, 2012 at 9:22 pm

No sé si echarle la culpa al frío que me hacía llorar gruesos lagrimones por no haberme llevado las gafas de sol a modo de parapeto, ¿para qué si estaba el cielo gris?, o a mi falta de visión periférica, pero ayer en el Retiro me ocurrió una cosa graciosa.

Acompañé hasta el parque a Pepi y una amiga que iban a caminar, una vez allí cada cual tiró por su lado y cuando llevaba varios kilómetros veo venir a lo lejos a dos mujeres, ambas llevaban ropa de los mismos colores que Pepi y su amiga y, como ellas, andaban haciendo ejercicio, de forma que a mí me parecieron ellas.

Cuando ya estaban bastante cerca, por lo que parece no lo suficientemente cerca para mi astigmatismo miópico, la que no era Pepi levantó sus dos brazos gimnásticamente por encima de su cabeza, gesto que erróneamente interpreté como si de un efusivo saludo se tratase, al momento me quité la gorra y con ella en la mano corrí alocadamente a su encuentro gritando «¿qué pasa chicas?», casi al momento me di cuenta que eran dos farsantes y frené mis impulsos, pero tendríais que haber visto la cara que pusieron, si hubieran visto al violador de la Vespino seguro que se asustan menos.

No me extraña, ver venir corriendo a alguien como yo, bufando cuesta arriba y que de repente se te eche encima gorra en mano gritando como un poseso, tiene que ser un susto morrocotudo; la próxima vez aseguraré un poco más el proceso identificador preliminar, de forma que si nos cruzamos y no te saludo a la primera no te enfades,

es que estaré tratando de saber quién eres para no meter la pata.

Esta mañana era fácil meter la pata... en cualquiera de los miles de charcos que inundaban la vía pública, ¡la virgen qué manera de llover!, me ha costado salir de casa «bah, voy a esperar un poco a ver si escampa», pero al final no me ha quedado otro remedio que tirar para adelante; los primeros minutos son los peores porque sales de casa calentito y es como si te echasen un jarro de agua fría por la cabeza, pero una vez calado hasta los huesos dejas de dar importancia a la lluvia para concentrarte en disfrutar el momento.

EL CEDAZO

noviembre 7, 2012 at 10:40 pm

Al final no ha sido para tanto, llegamos al hospital, me citaron de lejos y entré yo solito al trapo humillando las defensas, cuando quise darme cuenta tenía una vía puesta, estaba tumbado en la camilla de la litotricia y enseguida empezaron las ondas a chocar con la piedra.

Hora y pico después acabó el tormento y me marché por dónde había llegado sin que la camisa me llegase al cuerpo, según dijeron los que manejaban los mandos del sistema me había portado muy bien y ahora era cuestión de esperar para comprobar si el bombardeo ha sido efectivo.

Ayer no expulsé nada, pero esta mañana ya tenía dos chinitas en mi poder, tengo que guardarlas en un bote para llevárselas a los médicos para que las analicen, por lo demás no tengo nada que pueda calificarse como dolor, si acaso leves molestias que espero se pasen definitivamente cuando consiga eliminar el pedrisco que llevo dentro.

Tan es así que este mediodía he asistido en condiciones aceptables al cocido anual de los Paquetes y a última hora de la tarde he salido a correr por el parque aprovechando un parón momentáneo de la lluvia, no me he dado caña, pero tampoco he ido tocándome los pies, una faena aliñada para ver qué tal.

Lo malo es que al final me han entrado unas ganas locas de hacer aguas menores y como tengo que hacerlas *indoor*, para poder recoger las posibles chinas que puedan

eliminarse en el proceso, no me ha quedado más remedio que apretar los últimos dos kilómetros; en otras condiciones podría haber miccionado contra un arbusto en la oscuridad del parque, pero —decoro aparte— si con buena luz casi no las veo, a oscuras...

Gracias a todos por vuestro interés, espero que no me la tengan que repetir, pero, dado que tolero bien la prueba, si es necesario estoy dispuesto a pasar por el mismo trance cuantas veces haga falta hasta que la roca se deshaga; cuanto daño puede hacer una piedrecita de apenas 0,8 cms cuando está alojada dónde no debe.

A cabeza dura no me va a ganar esta lito.

VA DE PUERTAS

noviembre 10, 2012 at 8:07 pm

Pues que yo sepa casó dos veces el tío…

Recién llegado del activo tóxico, estaba estirando un poco junto a la puerta de Madrid cuando se me acerca un matrimonio, o mejor dicho una pareja, mayor, de la tercera edad vamos, y la señora —que era quién llevaba la voz cantante— me preguntó «pog favog monsieur Palillo ¿la puegta de Felipe Cuagto?».

«Ahí me has dado, calamar», pensé para mis adentros, pero enseguida hice introspección, recompuse la verticalidad —recuerdo que estaba en pleno escorzo intentando estirar el isquiotibial— y tras una pequeña vacilación sin importancia recordé dónde estaba (o sea la puerta), antes de indicarles por señas el camino más fácil para llegar sin pérdida hasta su destino.

Todo el santo día Retiro arriba Retiro abajo y, a la hora de la verdad, la primega señoga que pasa pog allí me pilla en bolas, eso no puede ser, pues ahora voy a visitarlas todas y asunto arreglado.

Dicho y hecho me puse en marcha recorriendo el perímetro del parque, puerta de Madrid (llamada por muchos de O'Donnell), puerta de O'Donnel (llamada por muchos de Menéndez Pelayo), puerta de la América Española (con su escudo republicano), puerta de la Reina Mercedes, puerta de Sáinz de Baranda, puertas de Herrero Palacios, del Doce de Octubre, de Granada (la preferida de los Paquetes), del Niño Jesús (por la que entro yo), de Dante y de Mariano de Cavia.

Ya que estamos, acabadas las del lado este vamos a por las del oeste, puerta del Ángel Caído, de Murillo, de Felipe IV, de España, de la Independencia (llamada por muchos de Alcalá) y las del lado norte puerta de Hernani, de Lagasca (siempre cerrada) y de nuevo la de Madrid.

A lo tonto lo bailo me había dado una vuelta completa al parque sin darme cuenta de nada más, concentrado en contar y recordar los nombres de las 18 puertas no había mirado un solo momento el GPS, relax total, lo nunca visto.

Al día siguiente quedé con algunos Paquetes en el parque y sobre la marcha, mientras cumplíamos lo previsto antes de desayunar, pude ir citándolas por sus nombres cada vez que pasábamos por delante de alguna, «joder Santi, estás empollado en puertas», «ya ves, uno que es cugioso».

Un recuerdo para la madame que me lo preguntó, si no es por ella…

LOS PEÑONES DE LOS CO…

noviembre 16, 2012 at 12:03 am

¿Será una rosa, será un clavel?

El peñón de Alhucemas —nombro este peñón para dejar descansar un poco al de Gibraltar que está muy manido—, al lado de la piedra de mi riñón, es un granito de arena.

Esta mañana tras el preceptivo RX y una ECO me confirman que el peñón no solo no ha sido fragmentado en varios trozos, sino que sigue firme y es más rocoso de lo que parecía, hasta hoy en las pruebas previas medía 0,8 cms, pero ahora ha pasado a 1,2cms, una gracia como otra cualquiera o una mala medición.

Así que me han recetado una nueva litotricia para el jueves, por mi parte voy a darme a la bebida de rompepiedras —unas gotas ancestralmente mágicas de venta en herboristerías— por mi cuenta y riesgo y, si acaso, añadiré doscientos padrenuestros y dos mil avemarías para asegurar la destrucción espontánea del pedrolo rebelde.

Para avemarías las que recé ayer por la tarde, mientras estiraba junto a un árbol, pasó por allí mi presidenta, aunque ya no soy del club Paris la sigo tratando de presidenta, toda una campeona de España en 800 y 1500 y me dice «Santi ¿me acompañas que tengo que hacer unos cambios?».

Tras un corto tira y afloja me voy con ella porque me asegura que hace tiempo que no entrena muy en serio y tal y que iremos a ritmos asequibles; los cambios consistían en correr seguidos un 3k, un 2k y un mil con 3

minutos de descanso intermedios y eso son palabras mayores incluso sin apretar demasiado.

La señora presidenta entrenará poco, pero sigue corriendo un montón, cierto que actualmente yo estoy en buena forma, pero llevo una semana fatal en varios sentidos y no las tenía todas conmigo; el caso es que los hicimos y parece que a gusto de ambos, miel sobre hojuelas, a pesar de que hoy notaba las piernas algo cargadas por lo que la 334ª sesión me la he tomado con calma chicha.

El otro día, volviendo de un viaje relámpago a Almería, vimos en el cielo una nube que parecía un OVNI, incluso a lo mejor era un OVNI disfrazado de nube porque ya se sabe lo listos que son los OVNIS, pero lo pillé in fraganti.

CORRIENDO CON CHÓFER

noviembre 23, 2012 at 12:08 pm

Justo en ese momento me encontraba dando momentáneamente la espalda a los preciosos colores otoñales que estos días ofrece el Retiro a sus visitantes, todo un espectáculo para la vista que eleva el ánimo salvo que estés estirando apoyado sobre la base pétrea de su férrea verja.

Por la misma razón, y ante la falta de otros estímulos visuales que me distrajeran del tedio, admiraba la torre neomudéjar de las antiguas Escuelas Aguirre, recordando sus nocturnos cambios de color que no obedecen a las estaciones sino al capricho de un circuito eléctrico.

Mirando arriba y a mi derecha podía ver el anuncio de Firestone, todo un icono madrileño, uno de los pocos históricos luminosos que la alcaldía todavía no ha decidido eliminar del mapa, a esas horas descansando porque solo trabaja de noche.

Entró entonces en escena un Rolls Royce de los de antes, largo cual maratón, su alada figura plateada al frente abriendo camino, con volante a la derecha y chófer, todo un clásico.

Saltándose a la torera la normativa de circulación se detiene en el carril bus ante la puerta de Madrid, su uniformado conductor sale del vehículo y abriendo la puerta trasera del mismo lado franquea el paso a un coqueto perrito Yokshire que, a continuación, entrega a un señor elegantemente vestido que había salido por la puerta opuesta; el magnate, supongo.

Llevando al perro por la correa se despide de su bautista «recójame en la puerta de Granada», mientras el perrito aprovecha para levantar la pata noble, acto seguido ambos se adentran pausadamente en los caminos del parque, el coche arranca y se aleja de la escena dejándome pensativo y con la boca abierta.

Cuento esta historia —verídica excepto lo de la puerta de Granada que es producto de mi imaginación— porque de correr hoy podría contar más bien poco, sigo saliendo a diario, ya he alcanzado el 341º consecutivo, pero estas últimas semanas no lo hago siempre con placer, como algunos sabréis una litiasis me está dando la lata más de la cuenta

Así me gustaría a mí subir la puta cuesta mientras no me deshaga de la piedra, en un Rolls Royce con cuarto de baño —la litotricia me hace mear a toda hora— o tan siquiera en un Panda y meando en botella, cumplir con los servicios mínimos y que el chófer me recogiera en la puerta de Granada o en cualquiera otra.

Volviendo a la realidad, aprovecharé que hace buen día para seguir con lo mío, creo que subiré en el coche de San Fernando, quién no se conforma es porque no quiere.

CON CUCHILLO Y TENEDOR

diciembre 3, 2012 at 4:58 pm

Llevo unos cuantos días sin decir esta boca es mía y lo mismo alguien se pregunta el porqué; en caso de que alguien encuentre una respuesta argumentada, favor de comunicármela para que me dé por enterado y pueda tomar cartas en el asunto.

El caso es que, a pesar de los pesares, sigo corriendo sin novedad un día tras otro, tampoco en este aspecto ando precisamente muy animado, últimamente si me calzo las zapas es más por cumplir el reto que por ganas.

Entre el frío que hace, lo pronto que anochece y algo más que no termino de descubrir, lo que antes era pura determinación se ha convertido en algo parecido a la desidia; menos mal que voy superando el trance, bien por propio convencimiento, como porque Pepi me impide arrojar la toalla «¡ah, no, de eso nada, si has llegado hasta aquí ahora lo terminas!».

Los días que salgo con amigos son los que mejor lucho contra la pereza, no hay como quedar con alguien para no pararte a pensar, simplemente te unes al grupo y te pones a correr; no creo que sea culpa por completo del otoño, pero algo tendrá que ver, también las variadas dolencias que llevo arrastrando desde finales de agosto, lesiones ni una, pero achaques a montones.

A ver si se soluciona pronto el conflicto entre los médicos y la Comunidad y puedo retomar la senda de las pruebas dando por finalizada la incertidumbre, de seguir en pie de guerra no me va a quedar otro remedio que imitar

a Rambo y operarme por mis propios medios con tenedor y cuchillo si hace falta.

Está claro que hoy no tengo bien conjuntada la expresividad, así que lo mejor será dejarlo para otro día, solo he venido para decir que sigo por aquí, que esta mañana —con un frío importante— he alcanzado los 352 días seguidos en racha y que en dos semanas podré alcanzar el reto propuesto de un año bisiesto sin parar, que no es poco con los tiempos que corren.

UNO ENTRE CIEN MIL

diciembre 4, 2012 at 1:24 pm

Tras la descarga emocional de ayer hoy todo parece volver a la normalidad, así que poco que contar; esta mañana a las ocho en punto subía corriendo la puta cuesta para que se entere de con quién se juega los cuartos, una faena de aliño y poco más, enseguida vuelta a casa que Pepi y yo teníamos que resolver algunas gestiones pendientes e ineludibles; al terminarlas con éxito nos hemos premiado con chocolate con churros y café con porras, cada uno según su gusto personal.

Viendo un vídeo de pronto he recordado el dorsal que llevaba Canillas puesto en el brazo el otro día, me contó que corría contra la leucemia infantil y, tras escuchar el proyecto humano que había detrás del dorsal, decidí dar mi brazo a torcer, por primera y única vez, en esto de las fundaciones, y adquirir mi propio dorsal que desde ahora luciré en el brazo por parques y jardines.

Desde aquí te animo a que te saques el tuyo para que cuanto antes se alcance la cifra de cien mil colaboradores y mediante la investigación se pueda vencer tan terrible enfermedad, sobre todo cuando afecta a niños tan pequeños, como es el caso de Guzmán.

Para obtener el dorsal he enviado un SMS (coste 1,20€) de texto AYUDA CORRE al 28099 y a continuación me lo he descargado en PDF de la página uno entre cien mil, ahora lo llevaré a plastificar y a lucirlo en la solapa por todas partes, soy el 2045. ¡Vamos, no esperes más, corre a por el tuyo!

DOS TAZAS

diciembre 8, 2012 at 6:42 pm

Para alcanzar la media diaria de distancia propuesta para esta semana apenas me faltaban 400 metros tras la sesión de hoy, ni siquiera variando el camino de vuelta desde el parque, para hacerlo lo más largo posible, lo habría logrado.

Entonces recordé que tenía que comprar pan y pasta de dientes, de modo que paré el crono, subí al activo tóxico para coger dinero contante y sonante, volví a la calle y activando el crono salí de estampida hasta el súper, al final incluso me han sobrado 100 metros.

Podría considerarse un poco friki mi gesto y quizá lo sea, pero yo lo veo más como un redondeo, al estilo de los precios cuando cambiamos a los euros, bueno eso no fue un redondeo sino un atraco a mano armada; ¿te faltan 400 metros?, pues te acercas corriendo a la tienda y asunto resuelto.

Hoy he alcanzado una cifra interesante, son ya 357 días seguidos de zapateo, pero en esto no es posible aplicar el redondeo porque para lograr el reto hay que llegar a los 366 y eso ocurrirá el 17 de diciembre, si tiene que ocurrir, claro, porque no quisiera vender la piel del oso antes de que Su Majestad lo cace, ¡ah, no!, que desde lo del elefante ya no mata ni a una mosca.

La piedra sigue molestando bastante, pero me permite seguir adelante, si me dejase llevar por sensaciones diría que he debido expulsarla o debe quedar arenilla, pero no me fío, hasta que no me hagan las pruebas pertinentes no

saldré de dudas, y antes tendrá que terminar la huelga de médicos que me impide saberlo, espero que no nos den las uvas.

En cuanto a sensaciones deportivas no necesito de RX, ecografías, ni leches en vinagre para saber cómo estoy, desde hace unos días parece que haya recuperado no solo la fuerza física sino también la mental, lo cual permite que vuelva a disfrutar de las salidas.

El buen tiempo también influye, para mi gusto hace mucho frío, pero salgo con la equipación adecuada y a los 5 minutos de empezar ya ni me acuerdo del fresco; ayer estuvo lloviendo hasta que me decidí a salir y justo entonces paró de golpe, como si la lluvia me estuviera esperando, «quietas todas las gotas que va a salir Palillo».

Mañana he quedado con los Paquetes, corrí con ellos diez kilómetros el jueves pasado sin mayor problema, si no hace demasiado frío estrenaré la nueva camiseta, aunque la hayamos encargado de manga corta; estas cosas solamente se le ocurren a los Paquetes.

PLENO AL QUINCE

diciembre 10, 2012 at 8:24 pm

Mientras recorría velozmente los apenas cincuenta metros que me separaban de las dos cabinas, no podía pensar en otra cosa más que en ese chiste en que un niño le preguntaba a su madre «mamá, ¿los pedos pesan?», «no, hijo», «pues entonces me he cagado»; debido a alguna complicación gástrica tras el desayuno —¿por las nueces?— crecía incontenible en mis adentros un meteorismo intestinal de fuerza 8.

«Santi no intentes tirarte ni uno aunque sea chiquitito porque te cagas encima seguro», pensaba mientras apretaba los dientes, y lo que no son los dientes, para no ceder a la liberadora y prometedora de relax tentación gaseosa, cuando ante mí aparecieron cual flotadores salvadores —iba a decir ángeles, pero me parece feo nombrarlos en un ambiente dominado por la escatología— las dos cabinas higiénicas que nuestro, en muy merecidas ocasiones, vituperado Ayuntamiento tiene colocadas en la zona de la Chopera.

Al ser primera hora de un lunes las he encontrado aireadas, limpias y bien dotadas de papel, lo nunca visto, otras veces que he entrado a hacer aguas menores he tenido que inspirar con fuerza antes de entrar, aguantar la respiración y mear a toda prisa para no tener necesidad de volver a respirar durante la micción, pero hoy ¡albricias! al fin he sentido lo bien empleados que a veces están nuestros sufridos impuestos.

Aliviado por fin de tan incómodo sobrepeso y recuperada —hasta dónde es posible recuperarla sin volver a

perderla— mi maltrecha dignidad, he proseguido la marcha con ánimos renovados, ya sin necesidad de tubo de escape, qué alivio, qué paz, qué sensación de bienestar, qué bonito es el mundo, viva la gente…

Por lo demás, he conseguido completar sin más contratiempos la sesión nº 359; a pesar de haber oído muchas aventuras de este tipo a compañeros de fatigas, algunas bastante tremebundas e inoportunas, en los años que llevo corriendo no había experimentado tamaña angustia; soy un tipo de intestino regular desde los lejanos tiempos del internado, tengo el metabolismo bien entrenado y no suelo mear fuera del tiesto; no me pasa lo mismo con la pata, que suelo meterla a fondo y a menudo, ni aun haciendo propósito consigo la enmienda.

Ayer por la mañana la Casa de Campo nos recibió a los Paquetes —supongo que a los demás igual— con 5 grados bajo cero, frío del bueno, del que te hace dudar si merece la pena madrugar y pasarlas canutas si total la vamos a cascar igual; ya me rondaba durante la semana porque llevamos unos cuantos días heladores, pero creo que me traje de regalo —ciertamente envenenado— una cistitis; lo que me faltaba, con las pocas cabinas que hay repartidas por los parques…, con el frío que hace cualquiera mea *outdoor*.

DE OCA A OCA

diciembre 12, 2012 at 8:15 pm

Prometía ser un día redondo, pero al final pudo salir con cualquier forma, incluso acabar como el rosario de la aurora; bueno, en realidad no hablo de un día sino de un día y pico; el día completo fue el martes pues se cumplían 360 días del reto y, por analogía geométrica con los grados de una circunferencia, de ahí su redondez.

Una tarde estupenda con los Garrapatas presentes, con la Casa de Campo preciosa, con ganas de hacer deporte… en fin, todo redondo.

El pico ha sido esta mañana cuando a primera hora me presento en el hospital, esta vez sí me hacen las pruebas pertinentes, pero los médicos de la unidad no me atienden por la huelga, «vuelva usted dentro de dos semanas a ver si… », «pero oiga, es que yo…», «lo siento, vuelva dentro de dos semanas», «es que es la segunda vez que…», un desesperante juego de la oca hospitalario en el que paso más tiempo en la cárcel o en el pozo que moviendo ficha,

Por si fuera poco, yendo al hospital —ahora voy a explicar lo de que podría haber sido—, no sé si debido a mi impaciencia por conocer el resultado de las pruebas, a que todavía no me había despertado del todo o a que me concentro en exceso en mis cosas, no se me ocurre otra cosa mejor que cruzar un semáforo de Doctor Esquerdo en plena hora punta… con el semáforo en verde.

De repente he empezado a oír frenazos a mi alrededor, he estado a punto de insultar a los que se paraban a

escasos centímetros de mi persona por saltarse el semáforo, he confundido a dos agentes de movilidad que no daban crédito a lo que veían y dado un susto morrocotudo al conductor del 56 y a los viandantes que me miraban desde atrás con cara de «pero… qué hace ese loco», total que he vuelto a la acera de un salto con la cabeza gacha, mascullando excusas incoherentes cara a la galería y dando gracias a la divina providencia por dejarme pasar un rato más en este valle de lágrimas.

A la salida del hospital, con el susto todavía metido en el cuerpo, pero ya con cien ojos avizor, me he tomado un chocolate con churros en el bar de enfrente para calmar el ánimo y olvidar los malos tragos, dicen que las penas con pan son menos, pero con chocolate y churros se te olvidan en un santiamén.

De nuevo en el activo tóxico me he vestido de corto y al trote me he llegado hasta el parque para facturar la 361º sesión que ha transcurrido sin novedad, tampoco voy por ahí citando temerariamente a los conductores como si ellos fueran miuras y yo un recortador (no de los gobernantes al uso, sino de los taurinos).

EL PARTO DE LA BURRA

diciembre 16, 2012 at 12:20 pm

Por increíble que parezca, el azar ha hecho coincidir dos eventos importantes para mi pequeña historia personal reciente, el primero es que hoy he alcanzado los 365 días del reto que me propuse hace casi un año, consistente en correr todos los días un mínimo de 5 kilómetros.

El segundo es que la litiasis que me ha tenido doblado desde agosto, unos días más y otros menos, con 7 cólicos, 2 litotricias e incontables visitas a los hospitales para pruebas y consultas, para más INRI el último mes afectado por una huelga médica, creo que ha llegado a su fin tras la expulsión espontánea de un pedrusco al que, por su tamaño, a punto estuve de inscribirlo en el Registro Civil.

Así que hoy, víspera del año completo, por fin voy a poder salir a correr sin la amenaza pétrea, relajado en ese aspecto y tranquilo en todo lo demás porque expulsada la piedra he sentido un alivio psicológico importante; un poco tarde voy a salir, pero no tenía que madrugar porque no había quedado con nadie, otra rara avis dominical.

Así que antes de que se me haga definitivamente tarde y se me vaya el santo al cielo voy a ponerme en acción, en cero coma me subo al parque del Retiro, teatro de operaciones de la mayoría de las sesiones de esta larga racha que (toquemos madera) mañana se acabará.

Quizá podría seguir con la racha ya que, salvo las últimas semanas en que lo he pasado peor, no me ha costado

demasiado llevarla a cabo, pero todo tiene un final y en este caso prefiero ser yo quien decida cuando terminarla en vez de esperar a que sea una lesión, un mal día, un imponderable… decida por mí.

Seguiré corriendo a menudo, pero con otro planteamiento, Canillas me va a enseñar unas rutinas de gimnasio para fortalecer el tren superior, volveré a pasear en bicicleta, a las sesiones fotográficas, quizás empiece con la natación… en fin, probar y/o retomar otras aficiones.

Mañana a las 1700 hemos quedado en la Casa de Campo para celebrar el año real, la 366ª y última sesión consecutiva, es que al ser 2012 un año bisiesto me he encontrado con un reto más largo de lo previsto; si te animas y puedes venir correremos relajadamente en grupo compacto un rato haciéndonos fotos para la posteridad y después merendaremos en la cafetería del Cagigal, sin duda un buen final rodeado de amigos.

DESAPARECIDO

diciembre 21, 2012 at 3:02 pm

Tenía entendido que hoy se acababa el mundo, pero me he levantado —iba a decir lo de «y yo con estos pelos», pero no puedo decirlo porque ayer por la tarde fui al peluquero a retocarme los excesos para estar guapo llegado el fatal momento» y he visto que todo estaba como siempre, bueno casi como siempre porque estoy de *tourné* por mis activos tóxicos, hay que cuidar las propiedades no sea que se acabe el mundo y te pille fuera de juego, y los paisajes son diferentes a los habituales, pero vamos que estoy por asegurar que no se ha acabado nada (y lo que te rondaré).

Si acaso se ha terminado algo ha sido el *streak running* de un servidor, tras un largo año bisiesto dándole al talón puntera por fin el pasado lunes culminé los 366 días previstos del reto y solo he tenido que pasar página, sin necesidad de que se acabe el mundo ni cosas por el estilo, para hacerme a la idea de que *c´est fini*.

Parar de correr seguido me ha costado menos de lo que pensaba, para superarlo en condiciones emprendimos viaje como he dicho ut supra, primero una estancia de dos noches en la casa rural de una bodega familiar que hace unos vinos y cavas estupendos, con su D.O. y toda la parafernalia, oye eso son estancias y lo demás cuentos chinos (mayas en este caso).

Hemos descubierto, o sea Pepi y yo, que el mundo vitivinícola da para mucho, se trata de una cultura milenaria que ha llegado hasta nuestros días, no diría yo que intacta como la de los agoreros mayas, pero en el fondo

todo es como era, las uvas siguen siendo uvas y el vino sabe a vino, habrán cambiado la maquinaria y el entorno, pero la esencia alcohólica sigue siendo la misma.

Tras la estancia bodeguera nos hemos venido a la playa a desengrasar, si tenía que acabarse el mundo ningún sitio como la playa para verlo llegar en primera fila, a la orillita del mar las profecías incumplidas siempre tendrán mayor glamur, desde luego serán más estéticas que en el centro peninsular cayéndonos encima todos los aparatos de aire acondicionado de las fachadas, con lo que eso debe doler.

Creo que, tras tres días sin correr y dado que no se ha acabado lo que se suponía que se iba a acabar, esta tarde podría ser un buen momento para volver a las zapas, o mucho mejor mañana por la mañana; ni que decir tiene que el fin del mundo nos ha pillado con una temperatura primaveral y el sol luciendo en todo su esplendor invernal, un tiempo ideal para correr y para descansar, a gusto del consumidor.

Cuando vuelva al activo tóxico principal, también llamado domicilio fiscal, tengo intención de escribir un resumen de los últimos 366 días, no temáis, un resumen es un resumen, aunque lo escriba yo, cuatro o cinco datos para satisfacer la curiosidad general y poco más; sobre la parte filosófica del asunto no creo que pueda escribir mucho porque no la he experimentado, es que tampoco soy de budismos.

Bueno, aparco el blog otro rato porque me espera un arroz, mientras el mundo se acaba o sigue como estaba digo yo que habrá que alimentarse, muchos recuerdos para todos desde Hemeroscopeion.

FELICES FIESTAS

diciembre 24, 2012 at 1:49 pm

Vuelve, a casa vuelve, por Navidad… es la musiquilla que insistentemente me rondaba la cabeza esta mañana mientras retomaba la carrera a pie por el parque del Retiro; sin necesidad de compararlo con el cálido clima de Hemeroscopeion, puede decirse que en el histórico y mesetario parque hacía un frío de cojones, a pesar de lo cual ¡cuanto gusto para los sentidos cuando entras en calor!

Tras seis días de descanso deportivo total tenía muchas ganas de salir a correr, lo he hecho tranquilo y sin prisas, para empezar, me he dejado el crono en casa; si lo llevo seguro que empiezo a consultar los ritmos y a correr más de la cuenta, sin nada en la muñeca el asunto se reduce a trotar suavemente hasta que la cabeza ordene volver.

Incluso me he permitido detenerme dos o tres veces a contemplar la luminosidad del parque a esas horas, la luz del sol incide de una forma especial sobre sus múltiples rincones dotándolos de una belleza singular que no puedes apreciar cuando pasas corriendo.

Tengo que volver con la cámara presta para inmortalizar esos momentos que el otoño, frío invierno ya, regala a los sentidos cuando llevas el espíritu atento a los detalles de la naturaleza.

Por lo demás, los planes inmediatos consisten en que no hay planes inmediatos, en la agenda solo pone «corre cuanto te apetezca, cuando te apetezca» y eso es precisamente lo que pienso hacer, salir a la buenaventura; bueno y adelgazar, no es que haya engordado con el descan-

so, de hecho ni un gramo, pero me sobran unos pocos kilos desde hace varios meses y va siendo hora de despedirlos.

El plan infalible que se me ha ocurrido es visitar a los nietos foráneos, un par de semanas con ellos y seguro que vuelvo hecho un pincel, entre las energías que te hacen quemar y el cambio alimenticio no hay exceso de equipaje que se resista.

Mientras tanto intentaré no pasarme de rosca durante las fiestas; hablando de fiestas aprovecho para felicitaros a todos los pacientes lectores.

¡Felices fiestas y próspero 2013!, sé que no soy nada original, pero ¡mira que si se cumplen mis buenos deseos!

EPÍLOGO

Si de puro aburrimiento no te has saltado un montonazo de páginas, lo que acabas de leer es mi diario de sesiones corredoras desde el 14 de diciembre de 2011 (el reto empezó el 18, pero antes había que calentar motores) hasta el 18 de diciembre de 2012.

Todo lo que en él se cuenta fue publicándose en las fechas y horas precisas que se indican en cada capítulo en el blog de Santi Palillo (q.e.p.d., el blog, no Santi Palillo que de momento sigue vivito y coleando, resistiendo los embates de la vida).

De la primera a la última página el autor se muestra tal cómo era, sin trampa ni cartón, y los hechos que relata no son producto de su imaginación, todos son reales; algo agobiado por el vertiginoso paso del tiempo ha querido dejar constancia escrita en esta memoria «bisiesta» porque la memoria real (facultad psíquica por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado) se va tornando olvidadiza cada año y quisiera recordarlos cuando ya no pueda hacer otra cosa.

Este libro se terminó de editar
el 24 de junio de 2020

El milagro no es que haya terminado, sino que tuve
el coraje de empezar

John Bingham