YO NO MATÉ A AGATOCLES

SANTIAGO DE OSSORNO

YO NO MATÉ A AGATOCLES

Madrid

© Santiago de Ossorno
www.ossorno.es/
Edición: 23 de abril de 2023

Dedicado especialmente a los lectores del blog «Historias de Santi Palillo» que mantuve activo once años, iba a decir once largos años pero, exceptuando los bisiestos que tienen un día más, los demás tuvieron exactamente la misma duración; no es que se me haya secado la mollera, porque de haber querido podría haber seguido publicando historias otros tantos, sino que no tiene razón de ser seguir publicándolas cuando en sus últimos coletazos casi nadie (excluyendo a Pedro Gómez «Canillas» que era un lector enganchado y a prueba de bombas) las estaba siguiendo.

Publiqué mil y una historias, pero el libro se concentra en un breve período de tiempo en el que estuve más activo de lo habitual, probablemente me pasé de la raya corriendo y publicando, porque es un ejemplo de cómo me las gastaba.

He leído que Agatocles, tirano de Siracusa, murió envenenado por Menón de Egesta, que fue contratado por Archagathus (nieto de Agatocles) para darle el pasaporte a la eternidad, temeroso de que su abuelo no lo nombrase sucesor en el trono.

El mortal veneno fue hábilmente colocado en un palillo de dientes, dado que todos los alimentos que ingería el tirano eran probados previamente por el credenciero, persona encargada de la salva (cata previa) para intentar evitar su envenenamiento a costa de morir él mismo en el lance.

La coincidencia de nombre entre el arma homicida y nuestro protagonista es la razón que ha inspirado el título del libro.

Una historia no tiene ni principio ni final: uno escoge arbitrariamente el momento de la experiencia desde el que mira adelante o hacia atrás.

Graham Green

HISTORIAS

EL PERSONAJE.....7
LOS NERVIOS DE LOS DÍAS PREVIOS 15
NO ES POR NO IR 20
HOY IBA A SER UN GRAN DÍA..... 23
EL TRAUMA 27
AQUELLA PRIMERA VEZ..... 31
¡UNA MENOS!.....37
EN TODAS PARTES CUECEN HABAS 42
¡YA ESTAMOS EN NOVIEMBRE!.....45
NO HAY QUINTO MALO 49
LA SEMANA DE LA CIENCIA.....53
UNA MAÑANA PASADA POR AGUA 57
LA VIDA ES BELLA, EASO TAMBIÉN..... 62
A LA BARTOLA..... 69
EL FUTURO TIENE ACENTO ANDALUZ 72
UN PARQUE DE 200 HA. 75
EL PASO DE LA OCA.....79
...Y AL TERCER DÍA DESCANSÓ 83
LA VUELTA AL COLE 86
CARMEN, CITA EN EL PARQUE..... 89
JUGANDO A TULA BAJO LA NIEBLA 93
TRAS LA TEMPESTAD VIENE LA CALMA..... 98
EL FINAL DEL OTOÑO..... 101
EL GENERAL INVIERNO 106

SACA LA BOTA MARÍA..... 111
UN PASEO POR EL PARQUE.....115
AÑO NUEVO, LA MISMA VIDA.....119
OTRO SÁBADO TÁNTRICO..... 123
SOLTANDO AMARRAS EN EL PARQUE..... 125
FARTLEK FOTOGRÁFICO 128
EL REENCUENTRO..... 132
HOY PUEDE SER UN MAL DÍA..... 138
FLOTA EN EL AMBIENTE 143
SEMANA ALGO DESESTRUCTURADA..... 149
CORRIENDO ESPERO LA PRUEBA QUE YO QUIERO . 153
LA ESTRATEGIA DE LA MARGARITA..... 158
PALABRA DE PALILLO 163
VUELTA A LA NORMALIDAD 168
PERSECUCIONES POR EL PARQUE..... 173
LOS LUNES AL SOL.....177
LOS MIÉRCOLES A LA SOMBRA.....181
POST TENEBRA LUX 184
MÁS QUE AYER PERO MENOS QUE MAÑANA..... 187
A QUIÉN MADRUGA... 190
S.I.C..... 193
LA PENÚLTIMA..... 197
S.P.Q.R..... 200
NO SOLO ES PORQUE SEA DOMINGO 204
EL DIOS DE LA LLUVIA LLORA SOBRE MÉXICO 208
OVACIÓN Y VUELTA AL RUEDO 212

EL PERSONAJE

Las «Historias de Santi Palillo» contaban las andanzas de un veterano corredor del montón, solo eso, sin más historias y eran aptas para todos los públicos, no como aquellas de la televisión que eran para no dormir.

Su personalidad real quedará para siempre en un discreto segundo plano para no enredar mucho las historias; de hecho, Santi Palillo también podría haberse llamado tranquilamente Segundo Plano y quedarse tan ancho.

A pesar de todo, por marcar un punto de partida, convendremos que Santi Palillo es un corredor al que le gusta escribir casi más que correr, en caso contrario podríamos calificar como hecho contradictorio que pretendiese contarnos sus historias de corredor; por más que sean simples y sencillas de contar, si no le gustase escribir no nos contaría nada y acabaríamos antes.

Para conocer mejor a Santi Palillo debemos empezar por su prosopografía —descripción del aspecto exterior de una persona—, es decir que vamos a intentar describirlo físicamente en apenas cuatro o cinco palabras; al no detectarse en él algún rasgo físico digno de mención, no será necesario utilizar más y aburriremos menos al lector.

Siendo breve, sin entrar en detalles, Santi Palillo tiene dos piernas que le salen como de las caderas, le dijeron que para

correr lo adecuado era tener al menos una —no recuerdo ahora si pierna o cadera—, pero siendo un tipo precavido se hizo con dos (piernas). También tiene dos brazos, por llamar de alguna forma a los finos alambres que le cuelgan de los hombros, incluso hay quién dice, aunque no hemos podido confirmarlo que pudiera tener dos dedos de frente, pero eso ya sería mucho decir y convendría ponerlo en duda.

Ahí donde lo veis, con lo dicho quedaría definido Santi Palillo, un tipo que de la noche a la mañana decidió convertirse en veterano corredor del montón. Bueno, lo de veterano era ineludible por culpa de la edad y del montón una consecuencia negativa de su tardía afición. Realmente es impulsivo este señor, si fuera toro le harían un monumento en la plaza de las Ventas de Madrid (ciudad en la que vive) porque siempre entra al trapo, la placa diría:

«*Aquí el astado Santi Palillo, de la conocida ganadería andaluza de los Palillo de toda la vida, aquí un homenaje póstumo de los lectores en su memoria; murió escribiendo como mandan los cánones*».

A primeros de marzo de 2001 lo encontramos en el gimnasio Metropolitano intentando levantarse del suelo y recuperarse del trompazo descomunal que se ha pegado tras salir despedido de la cinta de correr; recompuso su osamenta lo mejor que pudo y allí mismo, avergonzado por las miradas asustadas del resto de usuarios de la sala, quedó comprometido ante el mundo: «Santi, tú serás corredor».

Lo malo es que lo oyeron unos corredores que la casualidad quiso situar en el mismo escenario en el preciso instante del accidente; este señor no controla lo que piensa en voz alta y al momento le tomaron la palabra «te hemos oído, has dicho que serás corredor», «vale, vale, lo seré, pero por favor llamad cuanto antes al SAMUR porque me duele todo».

No conviene deducir a la ligera que cualquiera que se caiga estrepitosamente de una cinta de correr en el gimnasio se convierte ipso facto en corredor, de hecho, quien lo desee puede conseguirlo entrenando, sin tropezar ni caerse y sin necesidad de romperse la crisma.

Tampoco acierta eligiendo apodos, hay que ver el que ha elegido para ser una persona que solo intenta mejorar un poco su autoestima y pasar desapercibido por el mundo, pero si te parece fácil recomponer la autoestima tras caerte de espaldas ante todos los cachas y chicas del gimnasio, inténtalo y después me cuentas cómo lo haces.

Ya puestos bien podría haber elegido llamarse de otra forma pero no... él quiso apodarse Santi Palillo, en plan modesto; de pequeño ya se lo decía su madre «hijo mío, no llegarás lejos si no empiezas a darte pisto», naturalmente el nombre tiene una explicación.

Santi Palillo nació como tal algunos meses después de convertirse en corredor, durante unas vacaciones en Denia, ciudad en la que anteriormente había fijado su residencia veraniega con la vista puesta en el futuro.

Su tardía reconversión en Santi Palillo ocurrió al poco de volverse transparente; es una forma de hablar, quiero decir que desde hacía un tiempo Santi pasaba absolutamente desapercibido para el personal en general y el femenino en particular, excepto para el funcionariado del ministerio de Economía y Hacienda que no entiende de invisibilidades y todo lo ve.

La visión 360º de Hacienda es difícil de explicar, al menos yo no le encuentro una explicación sencilla, si alguno de vosotros cree tenerla que me escriba y me la explique porque para Santi Palillo, Hacienda más que un ministerio es un completo misterio.

Una característica destacable de Santi Palillo es atribuible a su expresión facial, dicen que es el espejo del alma, porque tiene un poderoso imán para atraer problemas por donde pasa, aunque a decir verdad dicha cualidad podría ser innata y no adquirida con los años.

Ya en la mili demostró precocidad en la atracción de problemas buscándoselos de todo tipo, condición y tamaño con cualquiera que llevase galones o estrellas, pero nunca con sus compañeros. No nos desviemos, porque si empezamos a hablar de la mili de Santi... no acabamos.

La verdad es que a Santi lo bautizaron como Palillo unos simpáticos niños llamados Pepe y Macarena Ortiz (hijos de Pepo y Mar) de la comarca alicantina de la Marina Alta, por los que siempre ha sentido mucho aprecio; fue como un flechazo, una tarde los presentaron, se saludaron «¡Hola Santi!», «¡Hola chicos!» y fue entonces cuando a Santi, que todavía no era Palillo sino su yo anterior, para entretenerlos se le ocurrió contarles un cuento infantil utilizando unos palillos de dientes que había en la mesa de la terraza del Helios (Denia) como si fueran marionetas.

Acabando el cuento con el típico «y fueron felices y corrieron maratones», los niños empezaron a cantar: «eres San-ti Pa-li-llo, San-ti Pa-li-llo» y no hubo más que hablar.

Santi, recién nacido, intentó convencer por todos los medios posibles a sus padres para que no le pusieran el santo del día (Antero, Daniel de Padua, Florencio, Genoveva, Gordio, Luciano, Sinesio, Teógeno, Teonas y Teopompo), pero finalmente acabaron poniéndole Santiago (cuya onomástica se celebra cuatro días después) como mal menor, «esta cabeza peluda que llora a moco tendido tiene cara de llamarse Santiago» y con ese nombre lo presentaron a sus ocho hermanos mayores (más tarde llegó el décimo).

El propio Santi me confió hace poco que le hubiera gustado poder elegir su nombre de pila, pero no pudo ser porque por aquél entonces no fue capaz de articular palabra, quizá debido a su inexperiencia neonatal no dijo ni pío y el silencio lo entendieron sus padres como una autorización para llamarlo como les dio la gana.

Si hubiera nacido en estos tiempos dice que igual les hubiera puesto una denuncia en el Tutelar de Menores, pero en entonces no había, quiero decir que no había huevos para denunciar a tus padres por algo que no era de su incumbencia debido a la poca edad.

Para apagar una futura rebeldía infantil, le añadieron de segundo nombre Carmelo y el pobre niño tuvo que crecer soportando semejante estigma bautismal hasta los dieciocho o veinte años en que acostumbrado acabó aceptándolo; de todas formas nadie lo llama por los dos nombres.

Si llegan a enterarse de que los hubiera denunciado no quiero ni pensar los nombres raros de verdad que le podrían haber encasquetado. Casi mejor dejarlo como está, porque solo de pensarlo y viendo la lista de posibles candidatos me entran escalofríos.

A Santi Palillo siempre le ha llamado poderosamente la atención que los niños sean de ideas fijas y tan cabezotas, de ahí que después de tantos años llamándose Santi Carmelo —el segundo solo era reconocido bajo secreto de confesión— aceptase su rebautizo como lo más natural del mundo, «no sufras más porque desde ahora serás conocido como Santi Palillo», como le dije yo «pues la verdad, no sé qué es peor».

Desde aquel verano a Santi le suele preguntar la gente por la calle «¿oye, y tú por qué te llamas Palillo?», debe ser que llamarte Santi a secas lo ven como más normal y natural, no les sorprende tanto, pero añadir Palillo no les cuadra.

Ante este tipo de preguntas, habitualmente Santi Palillo no sabe que contestar y tira de repertorio inventado «es que antes estaba gordo pero luego adelgacé mucho, de ahí lo de palillo», a ciertas personas les basta con eso y no preguntan más, pero otras no se lo terminan de creer «¿A qué te refieres con antes?», ¿será que me ven gordo?

Para evitarse daños colaterales por tanta pregunta indiscreta, Santi Palillo ha desarrollado una habilidad natural para salir del paso que traía incorporada de fábrica, pero no practicaba: hablar por los codos.

No literalmente hablando, si pudiera hablar por los codos tendría su propio programa de televisión o montaría un circo y sería rico y famoso; una vez probó a estarse callado cinco minutos seguidos y el pobre casi se ahoga.

Bueno, retomando el hilo conductor del título de estas historias, como Santi Palillo se puso a correr y era tan parlanchín, empezó a tener muchas cosas que contar y por eso creó un blog sobre correr en el que podía contar sus experiencias; resultaba más barato que andar llamando por teléfono a la gente y más cómodo para no tener que estar repitiendo a unos y otros las mismas historias.

Para conseguir su consolidación como corredor y bloguero tuvo que elegir un nombre artístico que lo representase; tras largas cavilaciones recordó la teatral escena con la pareja de hermanos valencianos y se decidió por Santi Palillo.

Sin pretender meterme en su vida privada, quiero aclarar que tiene familia, domicilio fiscal, trabajo (más bien tenía pues lo perdió en el año 2006 merced a un ERE salvaje por la gracia de Zapatero y su ministro de Trabajo, desde 2015 está jubilado y es pensionista por cuenta del Estado) y deudas (pocas) casi como todo hijo de vecino, creo que si lo cuento ahora le ahorraré muchas preguntas futuras a las que

no querrá o no sabrá contestar; en su casa se siente relajado y tranquilo y en ocasiones aprovecha para llamarme y charlar un rato sobre carreras.

Cuando Santi Palillo no sabe contestar una pregunta se pone de los nervios y se vuelve (más) insoportable todavía, me llama y nos pasamos horas (maldita tarifa plana) analizando posibles respuestas que hubieran evitado el clásico «le tenía que haber dicho esto o aquello, pero en el momento justo nunca se me ocurre nada»; a mí no me importa que me pregunte, pero a veces me pone en serios aprietos y lo paso mal para darle una respuesta que lo calme.

Resumiendo, Santi Palillo en 2001 se planteó empezar a correr y desde entonces dedica tantas energías a ese nuevo mundillo que incluso se olvida del resto de cosas, entre ellas se ha olvidado de quién era antes de ser Palillo y podría llegar a tener serios problemas de desdoblamiento de personalidad, ahora lo llaman ser bipolar, pero a Santi se le queda algo corto el término, él perfectamente podría ser multipolar porque es capaz de cambiar de humor cada dos por tres. Si hubiera sido un personaje de su famoso libro de caballerias, Cervantes le hubiera llamado Palillote de Playalia.

En esos momentos críticos es cuando más temo por su integridad psicológica, ya me lo dice la señora Palillo (Pepi o Pepito Grillo en sus historias) «Santi me tiene frita, pues no me ha dicho que mande a la compra a Santi Carmelo porque él es un atleta y debe cuidarse las piernas».

Recientemente me dijo «en vez de hacerte tantas preguntas, se me ha ocurrido hacer otra cosa», ¡joder!, cuando me viene con esas lo temo, «¿qué se le habrá ocurrido ahora, ya no le gusta correr y quiere ser fontanero?».

Antes de responderle me soltó «quiero contar las historias de Santi Palillo y como tú siempre respondes a mis pregun-

tas, aunque muchas veces lo hagas tarde y mal, para qué nos vamos a engañar, podrías dedicarte tú a escribir lo que te vaya contando, porque con correr ya tengo bastante», mira que listo, quiere convertirme en su negro literario.

No sabéis como es de pesado cuando se emperra en algo, para que me dejase en paz finalmente acepté escribir sus historias; como dije al principio, son sus vivencias como corredor, pero seguramente acabaré mezclando realidad y ficción porque es imposible mantenerlas separadas.

Espero que os gusten y entretengan si por una de aquellas os diera por leerlas, porque van a ser muy sencillas y normales, como en el fondo es Santi Palillo.

El autor y Dry Manager del corredor

LOS NERVIOS DE LOS DÍAS PREVIOS

Acabo de mantener una larga y tensa conversación de dos minutos con Santi Palillo, he visto que anda pavoneándose por el foro y presentándose a todo el mundo, desde luego... lo que no haga un novato.

Después de tan profundo coloquio he sacado una serie de importantes conclusiones, en concreto dos: determinados aspectos de Santi Palillo cuadran perfectamente con su nueva personalidad y otros no.

Por ejemplo, si hay algo que no cuadra con Santi Palillo es esa dificultad que tiene para elegir la equipación antes de una carrera. Se arma un follón de tres pares, que si la camiseta roja y las ASICS, o la naranja con las NB, ¡anda ya!, mucho mejor unas mallas negras y las chirucas.

Por contra, algo que le va como anillo al dedo es la facilidad que tiene para apuntarse a carreras, le da igual que sean aquí o allá, padece el Síndrome de Inscripción Impulsiva (alguien lo estudiará en el futuro), ya he comentado que siempre entra al trapo como si fuera un Miura.

A diario Santi no parece tener problemas para elegir la ropa, descuelga del tendedero la de ayer y decide (tiene que ser rápido para no complicarse con disquisiciones filosóficas), a menudo ayudándose de la nariz, si tiene otra puesta

más o hay que renovar vestuario para no poner en peligro de asfixia la vida de los demás.

Lamentablemente es una costumbre, la de ponerse ropa limpia para correr, poco extendida entre bastantes corredores a los que, siendo benévolos, calificaríamos directamente como guarros.

Si la cata sale negativa, Santi Palillo coge del armario una camiseta limpia o dos (como tiene tantas no sabe cuál elegir, todas le gustan), unas mallas cortas y sus calcetines preferidos, lo mete toda en la bolsa de deporte y se larga a entrenar lo que toque.

Pero llega el día de la carrera, quiero decir una semana antes, y empiezan sus dudas trascendentales «¿qué me pongo?, no tengo nada que ponerme, solo camisetas del Carrefour». Me aclara que nunca ha corrido con una del Carrefour, pero ha leído por ahí que existen y lo dice para presumir de mundología y hacerse la víctima.

Lo primero es decidir a que club quiere representar esta vez o si correrá por libre; a veces quiere ir por libre para hacerse el independiente pero me consta que prefiere correr por un club, defender los colores del grupo siempre aporta un extra de fortaleza, por lo menos a él.

Le gustan mucho los clubes virtuales porque no conllevan exigencias importantes, correr un poco y beber unas cervezas con los compis al terminar, tonto del todo no es.

Yo le hago muchas preguntas para ayudarlo a decidir, pero, con tanta pregunta, al final se hace la picha un lío y mete todo el armario en la bolsa «ya lo decidiré al llegar, es que no quiero precipitarme».

En algunos guardarropas le ponen pegas por el tamaño de su equipaje «¿qué, vienes a correr con toda la familia?»,

bromas que acepta sin inmutarse, ¿qué sabrán en el guardarropa qué ropa es la más conveniente para hoy?

En alguna ocasión han querido cobrarle un plus extra por exceso de equipaje, ni que fueran de Ryanair, pero él se cierra en banda y se niega en redondo porque dice que «eso no viene en el reglamento».

Este domingo va a participar en la carrera del CSIC, ha leído que algunos corredores quieren saludarlo en persona y se ha puesto tan contento; yo le he dicho «tío, a ver si eliges la ropa bien esta vez porque vas a conocer a mucha gente y solo tienes una oportunidad para causar una buena primera impresión».

Con ese comentario lo he hundido en la miseria, dicho sea de forma coloquial, que nadie se lo tome al pie de la letra porque Santi Palillo sabe nadar y guardar la ropa.

Se ponga la equipación que se ponga, siempre pensará que se ha equivocado en cuanto vea a sus compis calentando «me presenté de azul Garabitas, pero iban todos de Correr x Correr, joder qué corte» o aquello de «me presenté de carreraspopulares.com y la quedada era de elatleta.com, vaya plancha», total que al final nunca acierta y mete la pata.

En lo que si suele acertar casi siempre es con la predicción del tiempo, «para mí que va a llover un día de éstos, mañana tendremos unos 20º de calor...», que no, que no, vale que acabo de decir que suele acertar, pero con el tiempo que va a tardar, no con la meteorología.

Por ejemplo, este domingo sé que quiere clavar cuarenta y cinco minutos, pero sufrirá una buena pájara alrededor del siete y tardará algo más, bueno la verdad es que nunca sabe lo que tardará pero sí lo que le gustaría tardar.

Santi Palillo se toma muy en serio las carreras, si no se fleta autobús (grupo de corredores con el mismo objetivo), y en la CSIC no habrá autobús porque todo el mundo sale dando caña, correrá por libre; para eso lleva dos meses seguidos entrenando en el PEP (acrónimo de Parque El Paraíso, en el madrileño barrio de San Blas) y los fines de semana haciendo bolos en el Bajo Pas, Valladolid, La Elipa, Panes Potes, etc., o sea que no os engañe con eso de que cree tener una fascitis plantar en las rodillas o una tendinitis aquiliana en el lumbago, se encuentra en plena forma.

Santi Palillo en eso es como casi todos, que si me duele aquí, que si llevo tres días sin entrenar... pero a la hora del ¡pum! sale disparado como las balas; bueno la verdad es que esta vez iba en serio porque lo he comprobado yo mismo.

El miércoles tiene cita en el traumatólogo para que le revisen de una vez ese pie derecho que lo tiene abotijado, dolorido, hinchado, retorcido, traumatizado, sedado; hoy es el tercer día que no ha podido salir a correr y se sube por las paredes, de hecho, ayer se subió por las de la cocina y para mí que eso no debe ser bueno para su tobillo, pero es un cabeza cuadrada.

Como no se puede contener más, mañana sobre las nueve estará en el paraíso de los parques, o sea el Retiro, para comprobar cómo lo tiene y es que a Santi Palillo le da igual que truene o que llueva; está claro que los síntomas hay que analizarlos bien para poder responder con precisión al traumatólogo cuando le pregunte el miércoles, me ha confesado que correrá solo una hora y media, ni un minuto más (ni uno menos).

Así que ya sabéis, durante hora y media podréis observar un entrenamiento de claridad de nuestro Palillo en uno de los parques más bonitos del distrito. Sí, sí, de claridad, por-

que al verlo correr queda meridianamente claro que no tiene calidad para quedar entre los primeros el domingo.

Santi Palillo llevará el dorsal 944 (como el Porsche, pero ahí se acaban los parecidos) y firmará autógrafos hasta diez minutos antes de la salida, por favor no os amontonéis a su alrededor porque necesita mucho espacio libre en la parrilla de salida.

NO ES POR NO IR

Entrenamiento del sábado anterior al CSIC.

Por más que se lo digo no hay manera de que me entienda, desde luego como esto siga así tendré que tomar serias medidas, vamos a ver, insurrecto, alma de cántaro, calamar de río, ¿cuántas veces habrás oído que en los días previos a una carrera el rodaje tiene que ser suave?, sí Santi, s-u-a-v-e.

Santi Palillo sabía que una serie de elementos corredores de primera fila —o de las primeras— habían quedado hoy en un parque cercano a su casa, y pensó «¡vamos a probarlos!, hoy correré por sensaciones».

Cuando se encontró con ellos, Santi Palillo ya llevaba cincuenta minutos reventando el cronómetro por el Retiro «hay que estar caliente para cuando lleguen», tras los saludos de rigor ¡a trotar se ha dicho!, «¿alguien se sabe el circuito de los cinco kms?», «pues yo mismo». mira que le tengo dicho que voluntario ni para mear.

Total, que el muy loco se pone al frente de los purasangres y empiezan el circuito, «a la derecha, no, no, a la izquierda, ah, no, era de frente»; al más puro estilo Mago Pepo —que en esto es un maestro y si hay dudas que lo confirmen algunos participantes de la Pujada al Castell de Denia— intentaba el desdichado mandarlos por donde no era para ver si se cansaban haciendo metros de más.

Y se cansaron, pero de escuchar la modulada voz de Santi Palillo. Se puso Dragón al frente de la tropa y empezaron a correr de verdad, total que dieron una vuelta completa al circuito, a pesar de las obras que lo confunden todo, a bastante buen ritmo, al menos para Santi.

Ellos iban hablando de sus cosas como si tal cosa, «sí, el domingo voy al maratón de Ciudad Real, pero si queréis podemos ir más rápido», «a mí me vendría bien un *farlek* porque estoy preparando Donosti», ¡la madre que los parió!, ¿es que nadie sabe que mi pupilo corre mañana el CSIC?, que me lo van a cansar.

Al iniciarse la segunda vuelta tuvo que buscarse un atajo «¿no te da vergüenza?», pues la verdad parece que no; ya se lo dijo al grupo de gacelas «chicos, yo jodo una vuelta más y me vuelvo a casa que tengo hora en la peluquería».

Aquí tengo que hacer un inciso, supongo que todos conocéis el chiste del gato joven corriendo con gatos viejos, es que si no lo conocéis no se entenderá bien lo de «jodo una vuelta más…».

Tras el atajo volvió a pillar al grupo a punto de iniciar los quinientos metros de la recta del paseo de coches y se unió a ellos «es que lo mismo está por ahí Yudus y si me ve no quiero que piense que no corro un pimiento».

Mira que le tengo dicho que cada cual debe correr su propia carrera y que los entrenamientos no son carreras, aunque no lo parezca con este tipo de señores. Pero nada, él va y les dice «¿qué, nos hacemos un progresivo o ya estáis cansados de la paliza que os estoy dando?».

Me cuenta que dos minutos después decidió volverse a casa con la excusa típica «es que llevo una hora y media corriendo y se van a creer en casa que me he ido a por tabaco».

Bueno, me dice que os diga que ha disfrutado sintiéndose campeón durante un rato, pero ya veremos si el entrenamiento no les pasará factura en el CSIC a los del grupito; qué buena gente es Santi Palillo, preocupándose por si mañana no le salen bien las cosas a las gacelas debido a la tontería (para ellos) de hoy.

Bueno, ahora tengo que concentrarme en contaros la carrera de esta mañana, pero esta breve introducción no podía dejarla en el tintero por considerarla parte del guion, voy a llamar a mi representado para que me invite a comer a su casa porque he sabido que tenemos judías blancas con tocino y chorizo.

Y eso son palabras mayores.

HOY IBA A SER UN GRAN DÍA

Y al final acabó siendo un gran día, pero desde primera hora la cosa se estuvo poniendo medio chunga.

Una intensa lluvia le despierta a las 07:26, justo cuatro minutos antes que empiecen a sonar los seiscientos despertadores que tiene programados y repartidos por la casa; a mí que me lo expliquen, pone varios despertadores, cada uno a distinta hora, pero siempre se despierta antes de que suene el primero y se pasa media hora haciendo series a oscuras intentando apagarlos todos para no molestar.

Para mí que es muy considerado y no quiere despertar a la familia a esas horas, su señora se lo agradece y le da amablemente los buenos días «Santi deja ya de correr por la casa que estamos durmiendo o por lo menos quítate las chirucas de clavos», pero —inquiero desde esta pública tribuna— ¿cómo diablos se puede estar durmiendo el día en que Santi Palillo ha decidido correr otra edición del CSIC?, «pues porque es la tercera vez que la corres, tontaina y nos la sabemos de memoria», aclara solícita la sufrida dama desde la cama.

Contestación de la que Santi Palillo deduce, con su habitual perspicacia y rigor científico, que la señora Palillo no lo acompañará hoy a la salida en calle Serrano, «pues en cualquier otro momento te digo de ir a la calle Serrano y te pondrías la mar de contenta», «si, pero es que hoy es domingo y no abre Gucci, coleóptero cegato».

Llegada la hora de la verdad le asaltan las dudas habituales «¿qué me pongo, señor, qué me pongo?», abre de par en par el armario sin hacer ruido para no volver a despertar a la bella durmiente quién, no obstante, amablemente le espeta «pero ¿será posible, quieres apagar la luz de una vez, no ves que estoy intentando dormir?».

Sale la equipación del Gran Grupo Garabitas, «ah, no, demasiado azul para el día tan malo que hace», la de carreraspopulares.com «ah, no, que esta carrera me la pago yo del bolsillo de mi señora», la de La Secta «¿cómo que la de La Secta, si todavía no la tienes?», total que al final, por eliminación, elige la de Correr x Correr.

¡Qué bonita es con sus rayas verticales blancas y naranjas!, yo no sé qué sentirá Santi Palillo, pero cuando me la pongo yo, siento como la sangre se acelera en mis venas, serán las cosas del correr (x correr).

Con el diluvio que está cayendo extramuros del domicilio fiscal entiendo que es una decisión inteligente, no encuentro una excusa mejor para ir al CSIC que llevar puesta la de Correr x Correr, porque no creo que hoy se pueda correr por causas tan nobles.

Al llegar al Metro prosigue el mal fario «quedan seis minutos para el próximo tren», a los cinco minutos llega el tardón y como no hay asientos libres, ¡a estas horas de un domingo!, Santi Palillo se queda de pie; tampoco era cuestión de obligar a levantarse por la fuerza a la arrugada viejita del fondo porque lo mismo es karateca y le suelta una toba.

Recoge su chip de un color rosa tan mono que casi le hace juego con las legañas que todavía no se ha quitado y empieza a encontrarse con gente, «¡hola, Santi Palillo!, mira, mira, ese de ahí debe ser Santi Palillo», «pues yo creía que era más alto, más bajo, más gordo, más flaco, más calvo, más

rico, más joven, más viejo, más feo y la verdad es que no se parece nada a su perro».

¿Cómo nos vamos a parecer, hombre, si somos el alter ego uno del otro?, además no soy un perro, quitando a Snoopy no conozco otro perro que aporree las teclas del ordenador con tanto estilo y soltura.

Unos estiramientos en la zona VIP siempre pueden venirles bien a los gemelos, isquiotibiales, sóleos y toda la lista de músculos y tendones a la que tanto debemos cuidar los atletas satélite.

En compañía de unos y de otros, trota un poco por la zona de calentamiento hasta quedarse frío; fotos por doquier, saludos, besos, abrazos, más besos, de seguir por este camino este chico se me hace famoso y me pide que le ponga sueldo de diputado.

Suena el ¡pum! y Santi Palillo es el único entre miles que se lanza cuerpo a tierra —recuerdo de sus tiempos de soldado, ahora lo llaman estrés postraumático—, rápidamente se da cuenta de que era la salida y que hoy no es su día, «joroba, es mi tercer CSIC y no hay forma de hacerlo en condiciones», en el km 4,5 le dice a su colega de entrenamientos que haga el favor de adelantarse porque no lo puede seguir, reptar es más cansado y asqueroso de lo que parece a simple vista y más cuando está todo lleno de charcos.

Realmente del kilómetro cinco al siete pasa un pequeño (y habitual) bache físico del que se recuperará sin mayor problema posteriormente debido a su alta capacidad de sufrimiento y habilidad natural para superar los malos momentos, de algo le tiene que servir tenerme como entrenador exclusivo o Dry Manager (manager a secas).

Del siete al nueve hace una carrera mentalmente controlada, va de menos a más para finalmente saltar como una moto en el nueve y llegar a meta en condiciones fotogénicas acordes con la expectación levantada. El que el Porsche se haya gripado no es razón para dar mala imagen a última hora delante de tan animoso público.

Santi Palillo llega a meta a la vez que yo, es su primera carrera y pensaba ganarme, vamos, como si no me conociera.

Al final hemos acabado casi en el mismo tiempo, el oficial ponía 49:31 pero hemos tardado menos, en concreto 47:57, lo que yo vaticinaba ayer cuando dije que serían unos 47:00, si es que lo conozco mejor que nadie. Marcando el ritmo soy un hacha.

De nuevo sale a la calle Serrano nuestro Santi Palillo, vestido de paisano y devorando una bolsita de arroz inflado con miel, ¡qué rico!, el arroz un poco inflado para mi gusto; nota como le hacen una foto y pone las manos como el Carlos Jesús ese, bebe agua y tras saludar a todos los foristas con los que se encuentra decide volver a casa corriendo porque todavía tiene mucho que entrenar si algún día quiere ser un corredor de provecho.

Y también porque se ha dejado olvidado el Metrobús en alguna parte, no se puede vestir uno a oscuras, y no le parece apropiado pedirle dinero a nadie por el qué dirán.

EL TRAUMA

Hoy he ido al trauma, es un doctor muy agradable y de finos modales pero empeñado en tocarme el pie derecho, «hola buenos días, soy corredor», a lo que sin inmutarse lo más mínimo contesta con un «¿pie?», «no, Santi Palillo», «que no, qué pie es el que tiene mal», ante tanta insistencia le he señalado el derecho, más que nada para no causarle un trauma, pero hubiera valido cualquiera de los dos.

Creo que ha sido un error lamentable la elección precisamente de ese pie ya que luzco tres uñas negras, incluyendo en el trío la del dedo gordo que más que uña parece un mejillón al vapor de la ría de Arosa, a consecuencia de lo cual tiene —o sea mi pie— un desnudo integral que luce poco; mejor si hubiera señalado el izquierdo que solo tiene dos uñas negras.

—Verá doctor, es que cuando era pequeño...

—Descúbrase el pie por favor.

—...como le iba diciendo, resulta que pasaba por una etapa infantil de mi vida algo difícil...

—Para mí que esto va a ser una fascitis plantar.

—...bueno, reconozco que en esa época levantaba bastante el brazo derecho, sobre todo cuando cantábamos Cara al sol en el patio del colegio; joder que tío, debe ser una eminencia

como psicólogo, ¿cómo habrá adivinado mi pasado colegial con tan solo tocarme un pie?

—¿Le duele al palpar? —para mí que tiene una fijación con el pie, mira que si va a ser un desviado sexual.

—Bueno, a veces me han calzado una galleta por intentar palpar lo indebido y, sí, reconozco que me duele un poco, sobre todo cuando te dan en la nariz.

—Pues se me va a hacer una RX por si tiene espolón.

Tanto tiempo pensando en mis traumas infantiles y mientras tanto me ha salido un cuerno en el talón, claro, quizá haya tardado demasiado en venir al especialista y el problema se ha debido complicar.

En la salita de espera el tiempo pasa lentamente, pero lo cierto es que me fijo más en una enfermera de buen ver que no hace más que entrar y salir llamando a la gente.

—¿Santi Palillo?

—Palpador, digo servidor de usted.

—Pase, desnúdese de tobillo para abajo y espere mis instrucciones… ¡Caballero! He dicho de tobillo para abajo.

Al final me hacen una RX del pie derecho, yo no me atrevo a llevarles la contraria, pero me parece un protocolo de lo más extraño para ser una consulta psiquiátrica, si de verdad llego a tener un problema en el pie, lo mismo me trepanan el cerebro.

—Vamos a ver, vamos a ver, parece que espolón, lo que se dice espolón, no tiene.

—¡Qué alivio! claro tío, lo que tengo es un trauma infantil pero no hay manera de que me escuche nadie en esta consulta.

—Correr, lo que se dice correr, puede seguir corriendo si quiere, pero si le duele deberá aplicarse hielo después del ejercicio e incluso cambiar unos días a la bicicleta estática; caliente antes de correr y tómese una de estas pastillas por las mañanas y otra por las noches.

Si lo sé no vengo, total, me ha dicho lo mismo que me dijo Felipe el sábado, con la diferencia de que Felipe no cobra, no te hace perder la mañana, no te toca el pie descalzo con las cosquillas que tengo y, si se tercia, se toma un poleo contigo al terminar y hasta te da charleta.

Sobre mi trauma infantil no hemos hablado ni media palabra, voy a tener que pedir cita en otorrinolaringología a ver si allí saben decirme algo más concreto sobre el tema porque éstos, de traumas, no tienen ni idea.

De momento he salido bien parado de la consulta, parece que solo tengo una fascitis plantar, pero puedo seguir corriendo, siempre bajo mi responsabilidad claro, porque el loquero no va más allá. No me ha dicho cuando mejoraré, pero, por si acaso, seguiré entrenando.

Además, me llevo una fotografía interna de mi pie que voy a colgar en el salón comedor para que todo aquél que quiera pueda admirar mi lesión, no vaya a ser que con el tiempo se me cure y no pueda enseñarla, o sea la lesión.

La verdad es que me hace ilusión ser un corredor como los demás y que después de dos años haciendo el gamba por esas carreras al fin pueda fardar de tener una lesión y encima no parece ser nada serio; ahora tengo una excusa perfecta para decirle a mi representante que no me apriete tanto en las series porque tengo una lesión diagnosticada.

Esto de la fascitis plantar molesta un poco, pero más me molesta vivir sin saber la causa de mis traumas infantiles y sin encontrar un remedio eficaz.

Para celebrarlo me he ido a correr al Retiro, temperatura perfecta para correr, fresco y sol es una buena combinación sobre todo cuando tienes la cabeza hecha un lío; he ido mirando a ver si estaba Yudus por allí, pero, ahora que caigo, todavía no lo conozco en persona por lo que no sé cómo podría reconocerlo, quizá insulte al primer corredor que pase y si me hace un ippon… ¡ese será Yudus!

AQUELLA PRIMERA VEZ

¡Qué recuerdos de la primera vez!, no seáis malpensados que no pienso contar lo que esperáis que cuente, este es un blog público de acceso libre y debo cuidar las formas porque pueden entrar a leerlo menores y seres impresionables.

El otro día no quiso salir a entrenar, Santi Palillo no el día, «es que conviene descansar y es lo que marca el plan para hoy», ¡mentira!, el plan se lo he hecho yo mismo y hoy tocaba el maratón de Les Sables poco hecho, vuelta y vuelta, así que a trabajar, nada de descanso.

Entonces fue cuando me salió con esa teoría tan rara, «si no puedes o no quieres correr porque no puedas o no quieras correr o por cualquier otra razón parecida, siempre podrás soñar que corres o has corrido, no cansa lo mismo que ir trotando alegremente por el parque, pero entrenas la memoria cosa fina que siempre viene bien, sobre todo a edades tan difíciles como la tuya», pero ¿qué dices, Palillo?, si precisamente la memoria es lo que mejor tengo.

De hecho, casi vivo de memoria, recuerdo cuando todavía estaba ágil, cuando podía comerme unos bocatas así de gordos sin preocuparme del sobrepeso, recuerdos… casi todo son recuerdos.

Se puso enfrente de mí que es por donde mejor oigo y me soltó «¿crees estar preparado para que te cuente una histo-

ria?, no se trata de una historia de solo escuchar, sino que también tendrás que imaginarla», total que tuve que claudicar y prestarle atención.

Y Santi Palillo comenzó a hablar sin parar durante un buen rato, como lo he visto tan ilusionado voy a respetar literalmente lo que me ha dicho sin meter nada de mi propia cosecha, son sus palabras.

«Hace muchos, muchos años, había un chavalín de trece años, pelado a lo monaguillo, bajito y cabezón, con orejas de soplillo, un buen par de incisivos paletos, delgado como un palillo, de huesudas piernas que tintineaban al andar, pero con el corazón a prueba de bombas.

Esperaba saltando agitado en el sitio sobre la misma línea de salida mientras aguardaba a que se diera la orden de partir. Tratándose de una competición escolar, aprovechando que el colegio estaba de colonias, como se llamaba entonces a los campamentos de verano, hay que organizar actividades lúdicas que los mantenga entretenidos sin que les salgan granos en la frente; en la línea de salida se une a otros chicos parecidos, son compañeros aunque todos mayores de dieciséis años, pero como el chaval es el único de su categoría lo han integrado en la superior.

A pesar de todo Santi Palillo, que en aquella época todavía no lo era y ni siquiera imaginaba que lo sería, era simplemente el « cuarenta y ocho» —su número en aquel colegio— se concentraba únicamente en sí mismo».

Santi Palillo, quiero decir el «quinientos cuarenta y tres», iba a participar en su primera carrera pedestre; en su contra tenía casi todos los elementos, a su favor una fuerte determinación para compensar la diferencia física.

Volvamos por un momento a 2003, Santi Palillo, esta vez sí que es Santi Palillo, circula despacio en coche hacia la oficina, es temprano, de noche, todavía no ha empezado el frío, acaba de dejar a su hija de trece años en el colegio, pone la radio y escucha una canción antigua, ni más ni menos que California Dreams, que le pone los pelos de punta.

Un poco antes, durante el corto trayecto hasta el colegio, 1.800 metros clavados, su hija le acababa de preguntar «Papá, ¿tú cuando empezaste a correr?», tras pensarlo un poco recuerda aquella su primera carrera, justo cuando tenía la edad de su hija.

Hay que decir que para su hija Santi Palillo es una máquina de correr, «no sé cómo puedes, yo hago el test de Cooper y me canso muchísimo», «tranquila Teresita, yo también me canso, incluso sin hacer ningún test».

Oír los primeros acordes de California Dreams y empezar a recordar ha sido todo uno, no sé si en aquellos años existía la canción que digo, pero, en todo caso, me ha hecho retornar a la línea de salida sobre la arena mojada de la bajamar en Santa Cruz de Lians, aunque solo sea con la mente y durante unos minutos.

Era una carrera de diez kilómetros, menos de lo que hoy recorre casi a diario, una distancia a la que ya no concede importancia, pero que, en aquél lluvioso día de agosto, se trataba de su primera carrera y diez mil metros significaban para él todo un reto.

«¡Preparados, listos, ya!, vagamente recuerdo una sensación muy similar a las que siento ahora; los primeros trescientos o cuatrocientos metros son cuesta arriba, una neblina contumaz lo envuelve todo, antes de llegar al final de la cuesta el 48 ya se ha quedado solo y en último lugar pregun-

tándose como era posible que los otros chicos corrieran tan rápido.

Aquél mismo año Hugo Pratt publicó «La balada del mar salado», el primer Corto Maltés.

La carrera discurría entre Santa Cruz de Lians (La Coruña) y el pazo de Meirás, ¿os suena el pazo de Meirás?, son cinco kilómetros de ida y otros tantos de vuelta; el trayecto es típica en la Galicia rural de entonces, frondosa arboleda a cada lado, manzanas y ricas moras al alcance de la mano, carretera estrecha y llena de baches, carros tirados por bueyes, la pareja de la Guardia Civil del pueblo controlando cualquier movimiento sospechoso.

Rodeado del gallego verdor llega a la primera curva, donde empieza el campo, y desde allí ya no ve a nadie, vamos a ver 543, estamos solos de nuevo, habrá que echarle bemoles.

Aquél mismo verano Los Brincos triunfaban con «Lola», toda una premonición amorosa para este chavalín de trece primaveras.

Poco a poco recorre la distancia hasta el famoso pazo, antes de llegar se encuentra con los que vuelven, todos lo animan "vamos Santi, campeón, tú puedes", son buena gente, mis amigos mayores y saben cómo me llamo.

Aquél mismo año el doctor Barnard le tomaba extracorpóreamente el pulso a un corazón con sus propias manos.

Llegando al pazo hay un control de carrera, me confirman que voy el último, pero es que no puedo hacer nada por evitarlo salvo retirarme y eso ni loco, el 48 está hecho de otra pasta.

De vuelta hacia el pueblo de Santa Cruz algunos paisanos lo animan, lo ven tan canijo al lado de aquellos grandullones

que pasaron hace rato que les debe dar penita, pero él no se viene abajo por ir solo, será chiquito, pero matón.

Aquél mismo año Gabriel García Márquez publicaba «Cien años de soledad», qué apropiado para un corredor, igual podría haberlo titulado «Diez kilómetros de soledad».

La marea sigue baja al llegar y la meta está situada sobre la húmeda arena donde, cuando no está corriendo, juega, nada o pesca con compañeros de su edad. Resulta emocionante, todos lo están esperando en la playa, incluyendo el claustro de profesores al completo.

En San Francisco se iniciaba el movimiento hippy y algo cambió en miles de cabezas peludas nada nucleares.

Al pisar la arena nuestro atleta en miniatura se emociona, joder cuánta gente me está aplaudiendo, y cuando se emociona se le suele escapar una lagrimilla (no, no es la que se le cayó a Peret); allí mismo, delante de todos, se le escaparon cuatro o cinco.

Se inicia la Guerra de los Seis Días. En otro continente muere abatido por disparos todo un símbolo de rebeldía; era el Ché Guevara.

En la misma línea de meta le prometen una medalla que le entregaron al cabo de unos días en la fiesta de entrega de medallas, «al 48 le entregamos la medalla al mérito deportivo», más aplausos, esta vez sin lágrimas, pero con muchas collejas de los compañeros y, sin embargo, amigos».

En la radio ha terminado de sonar California Dreams y Santi Palillo ha llegado a su trabajo, apaga la radio, se pone la chaqueta y antes de bajar mira fugazmente hacia el asiento de atrás por el retrovisor interior, reflejado en el espejo térmico le sonríe de oreja a oreja la imagen antigua del petimetre «cuarenta y ocho», tiene las mismas orejas de sopli-

llo, «qué suerte tuviste chaval corriendo aquella mañana y qué suerte poder seguir corriendo tanto tiempo después, aunque deportivamente no hayas mejorado demasiado».

Ese mismo año los Beatles ascendieron a un tal Peppers, de la banda de los corazones solitarios, a sargento.

Estoy repasando este post unos cuantos años después de haberlo escrito y compruebo que me hice la picha un lío con algunos datos, mucho decir que tengo buena memoria para cometer ahora semejante error; el primero es que no tenía trece años sino quince, recién cumplidos ese verano de 1969 y no el de 1967 que es cuando cumplí los trece del relato.

Cambiar el año me llevó a buscar referencias temporales equivocadas, Hugo Pratt, Los Brincos, el doctor Barnard, García Márquez, el movimiento hippy, la Guerra de los Seis Días, Ché Guevara y los Beatles hicieron todas las cosas anteriormente comentadas en 1967, un par de años antes de que yo cumpliera los quince.

Lo más reseñable de mis quince años es que el mismo día que los cumplía el hombre piso la Luna por primera vez; allí es donde vive Santi Palillo y desde entonces no se ha bajado.

¡UNA MENOS!

Desde un punto de vista meramente deportivo hay varias formas de ver las cosas, pero no me quiero desviar del tema; la semana ha tenido tres partes, la primera, la segunda y la tercera. Ya veis que las matemáticas se me dan bastante bien a pesar de no ser mi especialidad.

La primera, por orden cronológico, ha sido tranquila, de suaves y pacientes rodajes por el PEP disfrutando del paisaje y del paisanaje; la segunda ha sido de descanso obligado debido a causas laborales (siempre) ajenas a mi voluntad; Santi Palillo trabaja aunque parezca que solo escribe, bueno también escribe bastante en su trabajo pero eso no cuenta demasiado, además Santi Palillo tiene un compañero que gana más que él —o sea que tiene un jefe— y a veces esa persona le pide informes y estudios con máxima urgencia sin querer entender que las prisas no son buenas consejeras.

La tercera parte ha sido cañera, el sábado se juntó con la facción dura de La secta y se metieron dos horitas largas por el parque del Retiro, «ya está bien Santi Palillo de entrenar solo, vente con nosotros y disfruta de las vistas» le dijeron esos fanáticos activistas del deporte, aunque conociendo a Santi Palillo seguro que se cansó más de dar vueltas al mismo parque que de otra cosa.

No paró de hablar para no perder la costumbre, por la tarde me llamó uno de los sectarios para preguntarme si cono-

cía alguna solución al problema, pero le dije que no; lo he intentado por medios alternativos incluyendo la amenaza física, pero Santi Palillo es inasequible al desaliento y si decide contar algo nunca va a parar hasta contarlo.

Otra cosa que me contó, Santi Palillo no el sectario protestón, es su nueva manía: se ha empeñado en que «en este parque no saluda nadie y no pienso descansar hasta que lo hagan», por lo visto se pasó la mañana dando inútilmente los buenos días a todos los grupos con los que se encontraba.

De tanto saludar —acto que acompaña agitando grácilmente la mano al estilo monárquico saludando desde el Rolls que para sí quisieran algunos grandes de España—, se le quedaron heladas las manos, «no veas que frío hizo el sábado, ya no me acordaba de esta parte de los entrenamientos», así que el mismo sábado se metió en el chino de su calle e invirtió 1,80 euros, algo inusual, o sea que Santi Palillo invierta tanta pasta en algo, en un par de guantes de lana muy bonitos, azules con rayas blancas, parecen de los de subir a la nieve, como dicen los de la *jet* (*society*).

Alguna vez había que decirlo con valentía y hoy aprovecharé la ocasión, dejaos ya de comprar guantes especiales, de nobuk, pieles de oso ni de foca, los que venden en los chinos son 3B, es decir buenos, bonitos y baratos; eso sí, no son duraderos, ayer mismo se le saltaron varios puntos y por ellos asoman ahora las puntas de algunos dedos, pero tiene apaño y gracias al agujero puedes llamar al ascensor.

Claro que los pobres guantes no pueden tenerlo todo, si además de ser buenos, bonitos y baratos tuvieran que ser resistentes, se estancaría el producto interior bruto de la República Popular China y sería el acabose del mundo occidental tal como lo conocemos ahora.

Con unos guantes así Santi Palillo se siente mucho mejor, es ponerse los guantes y entrar en calor; claro que le hemos tenido que advertir que si tiene frío en los pies venden unas piezas especialmente diseñadas para ello llamadas calcetines con gran variedad para elegir.

El otro día una forista cuyo alias me recuerda a Esther Williams ya se lo dijo públicamente en estas mismas páginas, «Santi, pardillo, cómprate unos *strassburg socks* que, además de proporcionar abrigo, te curarán la fascitis», ¡tendrían que haberlos inventado antes!, cuántos problemas me habría ahorrado.

No sé cómo interpretar este gesto tan de Santi Palillo, es decir ponerse guantes en los pies, por lo que pasaré por encima sin hacer demasiado ruido. El domingo me ha prometido ponérselos donde corresponda, considerando como primera preferencia las manos porque también tienen deditos que proteger, sin descartar los pies.

La mañana del sábado se le fue saludando a unos y otros, para ser exactos a unos y a otras porque se fijó en un grupo de corredoras y se dijo «si consigues que ellas saluden, los demás las imitarán, aunque solo sea por efecto simpático»; así que cada vez que se cruzaba con un grupo heterogéneo dedicaba su mejor sonrisa a las representantes femeninas de los mismos, haciendo caso omiso al resto de integrantes de pelo en pecho. Las cosas se hacen o no se hacen, las medias tintas no le gustan.

Bueno, a fuerza de ser pesado algo ha logrado, de vez en cuando se oye un sonoro «buenos días» en el silencioso parque, más parece fuego cruzado que un saludo matinal, «buenos días», grita Santi Palillo, «buenos días», contesta el tropel.

Así, podríamos convenir que la ausencia de saludos en el parque del Retiro es hoy día algo perteneciente al pasado; fuera por vicio o incívica actitud no parecía solamente una cuestión de mala educación sino una evidente falta de estímulos externos o acicates, solo hay que dar con la tecla adecuada y a partir de ahí todo el mundo se saluda.

Para el domingo Santi Palillo tenía varios planes donde escoger, sin olvidar mantener las costumbres salutatorias recién iniciadas; en el foro se había montado una quedada en Navafría, pero sin dominar del todo el tema de los guantes no quiso atreverse a probaturas.

Unos amigos del Garabitas lo invitaron a la media de Tordesillas pero conllevaba el riesgo de quedarse sin poder votar y Santi Palillo no pierde la oportunidad de votar de ninguna manera; bueno, es un decir, porque el domingo en el kilómetro ocho del CSIC, cuando más cansado iba, vio un cartel de publicidad electoral que decía «¡Vota, por tu padre, vota!» y pensó, «si, hombre, para botar estoy ahora, si casi no puedo con mi alma».

La facción dura-dura de verdad de La Secta apostaba por una tirada larga en la Casa de Campo, pero pensó que mancharse otra vez las zapatillas de barro con lo que le costó limpiarlas la última vez, pues como que no; aunque la razón real es que está lesionado y no quería arriesgarse a quedarse tirado por el camino.

Total, que quedó con otro sectario tan solitario como él y a las 08:15 ya estaban en el Retiro de nuevo. Media hora antes de salir caía tal manta de agua que Santi Palillo a punto estuvo de ponerse el traje de buzo con aletas y todo, lo que pasa es que no lo encontró en el guardarropa de deporte (hubiera sido para nota porque no tiene ninguno) y se conformó con llevar chubasquero.

Durante la primera hora cayó un poco de chirimiri, nada del otro jueves pero, como esta vez Santi Palillo llevaba los guantes bien puestos y no sentía el frío como otras veces, empezaron a dar las tropecientas vueltas de rigor por zonas asfaltadas y tardaron otras dos horas.

En casi todas las vueltas, cada vez que se cruzaban con el numeroso grupo que entrena por allí les daba los buenos días, y es que una vez que aprendemos algo, los corredores somos capaces de repetirlo una y otra vez sin descanso.

—¿Lo ves Santi?, ahora has destapado la caja de los truenos y nos vamos a pasar la mañana saludando —le decía su sufrido compañero de fatigas que prefiere la introspección, pero a Santi Palillo no le importa ir de palique mientras recorre distancias enormes, antes impensables para él, aunque tenga que saludar al lucero del alba.

A la hora convenida llegaban exhaustos a su casa, es decir cada uno a la suya, no se vayan a pensar que por correr juntos intercambian domicilios; más mojado que otro poco pero contento, la semana empezó regular, luego empeoró y ha terminado por arreglarse.

A lo tonto lo bailo ya hemos finalizado seis de diez, solo cuatro semanas más de pasarlo bien y nos plantaremos en el maratón de San Sebastián, a ver si este año pudiera ser (lo que tenga que ser).

EN TODAS PARTES CUECEN HABAS

Si la semana anterior tuvo tres partes esta parece que tendrá solamente dos, a este paso la próxima me la jugaré a cara o cruz, o entreno o reconozco que algo no está saliendo bien.

El lunes salí a correr por donde siempre, por primera vez en el año salimos a correr en grupo desde el gimnasio, mi compañero habitual, otros tres amigos que se han sumado a la juerga y Antonio; Antonio lleva lesionado siete meses, pero está casi recuperado, resulta que es amigo de UC05611, quien me pidió personalmente hace tiempo desde el foro que lo animase.

Tranquilo José, Antonio está casi recuperado o al menos es lo que me lo parece a mí cuando lo pierdo de vista por el parque; lo que no sé es si le pasará algo en la cabeza porque quiere correr conmigo en la media de Moratalaz el día nueve y como le he preguntado si estaba seguro de aguantar mi ritmo trepidante me ha respondido que sí, que no le importaba llegar de los últimos.

El martes no quise salir a correr porque había leído antes la pregunta de Felipe «El secreto está en el tiempo», estando de acuerdo con su planteamiento decidí ser coherente y descansar porque tuve un buen tute el fin de semana.

El miércoles no pude salir por causas laborales, hay veces que las causas laborales no te dejan hacer lo que quieres y el miércoles fue una de ellas; por la tarde tenía hora en rehabilitación, una doctora iba a contrastar el criterio del trauma de la semana pasada antes de ponerme un plan personalizado de recuperación.

«Hola buenas tardes, ¿la doctora X?», «no, verá, eso es en el portal de al lado, donde pone *puticlú*», «a ver, he dicho X porque desconozco su nombre real, pero yo vengo a que me rehabilite», «siendo así, espere ahí sentado que lo llamen».

La doctora X, llamémosla doctora a secas para no suscitar equívocos, debe haber estudiado en la misma facultad que el trauma del otro día «hola que tal, desnúdese el pie y túmbese en la camilla», por un momento pensé que me había equivocado de portal a pesar de todo, pero, tras reflexionar, la hice caso. Lo mismo se ponen violentos si les llevas la contraria.

Verme el pie y dar un grito fue todo uno «¡Dios mío, vaya uñas!», «pues me las he cortado antes de venir, que conste, y me he echado fufú», «no, si digo que vaya uñas es porque su pie me ha recordado a una batea de O Grove llena de mejillones».

Total, que yo tumbado en la camilla y la doctora a secas retorciéndome el pie y hablándome como de refilón de mi trauma infantil «entonces, dice que correr le causa beneficio espiritual», «si, ya ve usted doctora a secas», «mire, lo que yo vea es cosa mía, usted céntrese en curar sus talalgias», ante lo cual decidí no insistir por la vía psiquiátrica porque a esta gente no la veo muy puesta, entienden algo de pies, pero de traumas infantiles no tienen ni puta idea.

La enfermera, teniendo por tal a la señorita tras el mostrador vestida con bata blanca, me pregunta que cuando quiero

los rayos «a las ocho de la mañana», «vamos a ver… a las ocho no puede ser», «a las ocho de la tarde», «vamos a ver… a las ocho no puede ser, ¿qué tal a las tres?», «no puede ser, es que verá a las tres yo estoy corriendo», «no le pregunto por sus costumbres sexuales, desde que entró por la puerta me está poniendo nerviosa con tanta metáfora».

Antes de que llamase al guardia de la porra, quedamos en que me llamaría por teléfono cuando encuentre una hora que nos vaya bien a todos, así que de momento seguiré con el trauma y sin poder curarme la fascitis plantar, dos semanas de médicos y ni siquiera he empezado el tratamiento.

Menos mal que en el foro aprendí lo del hielo, las pelotitas, los masajes dactilares y todo eso, ahora que lo pienso ¿no será un tratamiento más propio del portal de al lado?

Y aquí me tenéis, hoy tampoco puedo salir al parque por motivos laborales, de ahí que esté publicando esto en lugar de intentando seguir el ritmo de Antonio, para mí que está totalmente recuperado y que en Moratalaz no lo voy a ver ni en pintura.

¡YA ESTAMOS EN NOVIEMBRE!

Sobre la marcha el viernes decidí que mi representado realizase un *stage* de fin de semana en la playa para reforzar su rehabilitación psicológica, hay cosas que decido con mucha celeridad y otras con menos, depende del problema a resolver. No recuerdo si la doctora a secas le mandó descanso competitivo o no, pero por si acaso.

El viernes todavía era octubre, un mes que se hace largo por varias razones, una de ellas porque tiene treinta y un días y la otra porque suele coincidir con la preparación de algún maratón otoñal y las semanas transcurren lentamente hasta que lo tienes encima.

El viernes Santi Palillo se encontraba francamente mal, de todos los días laborables de la semana solo pudo correr el lunes, el resto de la semana estuvo trabajando a destajo y además con dolores plantares.

El viernes estaba atléticamente deprimido y eso que en fútbol su equipo ganó a los donostiarras, pero como el equipo de verdad de Santi Palillo es otro pues tampoco le afecta, ni para bien ni para mal, seguro que los atléticos del foro, que los hay como Javiere el forista cinco estrellas, dirán otra cosa; estaba deprimidillo porque tras cuatro días sin practicar, creía que todo el plan se había ido al carajo.

El viernes... ¡me cago en la mar los viernes!

A pesar de todo yo le digo a Santi Palillo que los viernes tienen una cosa buena, mejor dicho, dos: procuras salir antes de trabajar que el resto de la semana, comes en casa y duermes la siesta viendo una telenovela, excepto si tienes que viajar para hacer un *stage* playero, que entonces lo dejas todo para otro viernes y viajas.

La otra cosa buena es que después de los viernes suelen venir los sábados, al menos en Madrid, pero ya se sabe que aquí algunas cosas son diferentes del resto del mundo, tenemos fama de ser bastante esnobs.

Los sábados son estupendos (y más cuando son sabadetes), para empezar no trabajas, vistes ropa de paisano, cambias de hábitos en definitiva; a pesar de tener que madrugar, estás deseando ponerte el traje de faena y salir corriendo al parque.

Los sábados, después de faenar, Santi Palillo desayuna en casa, lo hace todos los días —o sea desayunar— pero no es lo mismo, los sábados desayuna a conciencia, sobre todo si acaba de meterse una buena tunda, y come lo que le gusta, que es pan tostado con aceite.

Algunos sábados, para hacérselo más variado y que no se aburra, traslado su entrenamiento a otras latitudes para que tome nota de la biodiversidad española; los hábitats madrileños que frecuenta le permiten disfrutar de naturaleza urbana variada pero cuando le programo un *stage* playero... se pone tan contento, ¡cómo lo agradece!

Este sábado le he programado salir a correr por zona playera, aunque sin tocar la arena porque como entrenador la playa no termina de gustarme; a cambio le he dejado correr cerca del mar para que disfrute de privilegiadas vistas y de la brisa marina.

Además, este sábado no le he hecho madrugar demasiado, a las 0930 salía envuelto en varias capas protectoras ya que no sabía que tiempo iba a hacer, me refiero al atmosférico porque el otro lo tenía claro, a los cinco minutos le sobraba el cortavientos, a los seis los guantes, a los siete ya pasaba su poquito de calor y a los diez buscaba alguna sombra desesperadamente.

Así durante una hora y media larga, visitando la punta de un espigón que nunca termina de adentrarse en el mar, compartiendo espacio con los pescadores locales, respirando el aire del mar, absorbiendo los suaves rayos de sol, todo perfecto; al llegar a casa el cuello le echaba chispas y su cara parecía un semáforo en rojo, pero son gajes del oficio, ya se lo digo yo «ponte más crema que te quemas», pero es muy cabezota y para mí que no me escucha.

En total han sido diecisiete o dieciocho kilómetros de nada que lo dejaron cansado *ma non troppo* según me confesó a la hora de la comida; «¿qué me toca mañana, entrenador?», «más de lo mismo, así que ponte crema solar, factor albino», «pues la verdad es que estoy cansado *ma non troppo*». Su don de lenguas de andar por casa siempre me fascina.

El domingo le costó empezar, solo por animarlo le grité «arriba vagoneta que no estamos de vacaciones», pero se mosqueó por gritarle tan cerca del oído; al final salió a la misma hora del sábado, así que me avisó «no me esperes a desayunar porque llegaré sobre las doce», se untó bien de crema el cogote, la cara, las manos «hoy no me quemas Lorenzo» y puso en marcha los motores.

Salió en la misma dirección de ayer pero más lento, sin cortavientos ni guantes, menos mal porque la mañana era espléndida «¡vaya sol!», antes del primer kilómetro se dará

cuenta de que hace bastante calor pero se mantendrá en sus trece con apoyos mentales de aliento «¡no será para tanto, que estamos en noviembre!».

Al llegar a mitad del recorrido se paró a admirar el paisaje y a respirar de verdad, el mar está algo picado, pero hace un día delicioso, «joder, se me ha olvidado otra vez traer agua»; tras unos suaves estiramientos, tomó el camino de vuelta.

En adelante solo piensa en beber agua fresca pero no hay fuentes, quiere beber agua fresca pero no ve bares abiertos, además va sin un euro en el calcetín, «joder que calor, cómo no te bebas el mar vas listo». Al cabo de un cuarto de hora o veinte minutos, al abrigo de una zona en sombra, decide caminar un poco por precaución, pero es consciente que está sufriendo los primeros síntomas de una pájara o deshidratación moderada.

Al llegar al pueblo pide agua fresca en un bar, le sabe a gloria bendita pero los efectos negativos del calor han obrado ya su trabajo, pasa un calvario hasta llegar a casa, corre, camina, camina, ¿corre?, se acuerda de las pelis de vaqueros cruzando el desierto de Arizona y de aquellos chistes de Forges donde los náufragos se arrastran por el suelo.

Por fin llega, don Lorenzo no lo ha quemado, pero es lo único que faltaba. A ver si aprende la lección que ya vamos teniendo una edad, me refiero a Santi Palillo no a don Lorenzo que es mucho mayor que mi pupilo.

NO HAY QUINTO MALO

Al menos eso es lo que dice el refrán, los que no tienen mejores argumentos tiran de refranero y, para eso, el mundo taurino tiene cientos; esto del quinto viene a colación porque el próximo que corra será el quinto maratón de Santi Palillo, no vaya a ser que alguno piense que se ha pasado a la tauromaquia.

En verano le dije «Santi, deberías tener un entrenador si quieres mejorar» a lo que me respondió que yo mismo le serviría «no, no, si acaso yo soy domador de fieras, pero no tengo alma de entrenador», pero como él no entendía la diferencia nos tuvimos que apañar.

Ayer terminamos la octava semana de preparación científica de la que será su quinta participación, no ha sido una semana cualquiera. Aparte de varios rodajes rápidos por el PEP —sí, ese para el que Fondi está pidiendo firmas para que lo arreglen— le receté un día de series.

A mí las series me gustan lo justito, pero a Santi Palillo le encantan, normalmente lo llevo a una pista para que disponga de un ambiente atlético adecuado, la pista que nos viene bien es la de Suanzes, pero él se empeñó en ir a la de la Concha.

«Vamos a ver Santi Palillo, a la Concha iremos a finales de mes, no hay que exagerar con los entrenamientos, confór-

mate con ...», no me dejó ni terminar «que no es la playa de la Concha, sino el polideportivo del barrio de la Concepción», la verdad, a veces tendría que ser más claro, pero es como es, no da para más.

En la pista se dejó los higadillos que tanta falta le harán algún día, pensé que unas series de 1.500 metros le calmarían el espíritu, pero no contaba con el terreno.

Reconozco que como entrenador no tengo precio, es decir que ni regalado, pero me llega para saber dónde hay una buena pista con solo pisarla; la de la Concha es dura como una piedra y se lo dije a Santi Palillo «oye tío, para mí que si nos vamos a Suanzes será mejor para todos», «¿qué pasa, no te gusta esta playa?, además ya hemos pagado la entrada».

Por allí estaban algunos foristas, mientras Santi Palillo daba vueltas como loco a los 392 metros de cuerda de la pista, pude saludar a Guille haciendo de las suyas. Desde que vuela solo lo veo mucho mejor; también saludé a Nicol, a quién no conocía hasta ese día, yo pensaba que era un pato, pero ¡quiá! corre que se las pela.

El sábado se me escapó, o sea mi representado no el pato, y se fue al Retiro para entrenar con un equipo de novatas, las llamadas Tantric's Girl, del foro amigo; me dijo ayer que les hizo de guía para enseñarles el circuito de cinco kilómetros, pero cualquiera sabe, no me fío.

Este equipo es una estupenda iniciativa de un grupo de mujeres de los chicos del foro amigo; de tanto sufrirlos han decidido probar por sí mismas y se han puesto a correr, de momento están preparando la San Silvestre Vallecana, pero llegarán lejos, mucho apoyo desde aquí para ellas.

El domingo quise darle esquinazo pero me lo encontré en la media maratón de Moratalaz que todo el mundo dice que está mal medida «¿Qué es lo que haces tú aquí, un sevillano en Madrid?», «vamos, no copies a Caco Senante, estoy por lo mismo que tú, he venido a correr». Se me había olvidado comentar que Palillo es natural de Écija, la Civitas Solis romana, la sartén de Andalucía, casi ná.

Total, que nos juntamos con los grupos de foristas que por allí se fueron formando, algunas fotos para la posteridad, consulta de los planes de carrera, saludos, abrazos..., lo que no había por ninguna parte eran nervios, solo disfrute, en esto somos unos profesionales.

Al menos en carrera Santi Palillo hizo caso de lo que estaba planificado, «vamos a ver, no quiero verte por debajo ni por arriba de tal tiempo», «el objetivo no es este medio maratón sino San Sebastián», «no te dejes llevar por la emoción», y así fui dándole los típicos consejos que todo entrenador que se precie, ¡ah, que no es mi caso!, debe darle a sus representados llegada la hora de la verdad.

Parece que unos amigos del foro le echaron una manita, en sentido figurado, primero en bicicleta y después a pie, pero él insiste en que se encontraba bien y que no se subió a la bici en ningún momento.

Debo decir que cumplió con el tiempo que habíamos previsto, seguro que ha cumplido para llevarme la contraria porque es díscolo de nacimiento.

Para hoy le he recetado un rodaje suave ya que parece que ha escampado y hasta tenemos sol en Madrid, «vamos a ver Santi Palillo, hoy toca ir despacito, para recuperarte del desgaste de ayer y llegar en condiciones a la Concha», ¡ah, no!, a esa pista no pienso volver porque es muy dura», «que no, hombre, que me refiero a Donostia».

Ahora que caigo, estamos empezando la novena, es decir la semana número nueve de las diez que teníamos programadas, no un ejercicio de devoción religiosa que se practica durante nueve días consecutivos para obtener alguna gracia divina, así que lo contaré más adelante, voy a ver si me lo llevo al PEP para que disfrute un poco y se relaje de la tensión competitiva, que no todo va a ser correr.

LA SEMANA DE LA CIENCIA

La novena acabará el domingo, pero no puedo esperar hasta entonces para contarlo, es que el domingo he planificado una sesión de acupuntura psicológica para Santi Palillo que está, no sé cómo decirlo, un poco más nervioso de lo habitual, es como si dentro de una semana fuera a correr una maratón.

Hablando de maratón, esta semana le he reducido los kilómetros a la mitad más o menos, pero a cambio le he pedido que los corra todos a ritmo de carrera; le tuve que explicar que correr a ritmo es una cosa y bailar salsa otra muy diferente, Santi Palillo no diferencia ciertos conceptos.

El lunes fuimos al PEP como todos los lunes a descargar las piernas de la paliza del domingo, o sea de Moratalaz en este caso; hablando de Moratalaz me cuenta que se rio mucho con un tío que iba corriendo cerca de él, un ciclista le preguntó «¿qué tal vas?», a lo que el corredor respondió «yo voy bien, pero el que va jodido es el caballo», ¡qué ingenioso!, correr montado a caballo para no cansarse.

El martes tuvo encierro, sin toros pero casi tan peligroso; una reunión de trabajo de diez horas, comida incluida, rodeado de Miuras con galones por todas partes, milagrosamente lograba salir ileso de la experiencia aunque un poco escocido, afortunadamente no siempre tiene reuniones ma-

ratonianas, pero aprender a sufrir y superar las dificultades le servirá de entrenamiento.

El miércoles, vuelta al PEP, esta vez corren en tropel, son un grupo de cinco y en previsión de piques aviso de que el ritmo de mi representado se limitará al del maratón; se respeta solo al principio porque enseguida se produjo la temida estampida, pero Santi Palillo cumplió su parte.

El miércoles me llaman de la clínica «¿Santi Palillo?», «no, yo soy su representante», «pues que si quiere puede empezar a darse las sesiones de microondas y rayos láser», «¿a qué hora dice?», cuando le dije a Santi que sería todos los días a las ocho, la cosa no le gustó demasiado, «venga hombre, todo curte».

Santi Palillo se presenta el jueves en la clínica con una manzana, si lo van a cocinar en el microondas al menos que salga guapo en la foto; al llegar volvemos a las andadas, esta constante fijación médica por los pies me tiene algo preocupado.

«Hola Santi Palillo, desnúdese el pie y póngalo sobre esa silla», ya estamos con lo de siempre, al ver mis uñas la de blanco pega el consabido grito de horror «dios mío, que uñas más negras», «si, pero no me duelen», diez minutos de vuelta y vuelta, viendo que ya no necesito la manzana y que tengo hambre decido comérmela.

«Ahora túmbese boca abajo que le vamos a poner siete minutos de rayos láser», casi me quedo dormido durante la sesión, pero al final pude marcharme por mi propio pie recuperándolo de la silla, he conseguido superar la prueba.

A la hora de la comida decido acercarme al Retiro para disfrutar del magnífico día que ha salido en Madrid, el solecito, el ambiente otoñal del parque, la poca gente… aquello es

una delicia, corro una hora a ritmo maratón, digo yo que de tanto entrenarlo acabaré cogiéndole el tranquillo.

Por la tarde me llama un amigo médico, uno que se llama Jesús —muy apropiado para un médico— porque tengo varios amigos galenos con otros nombres pero han tenido la delicadeza de llamarse cada uno de forma distinta y así me confundo menos.

«Palillo, si quieres hacerte una prueba de esfuerzo gratis vente mañana a la una y media que tengo un hueco», como la gracia del hueco creo que ya la he contado no voy a repetirla de nuevo, «sí, quiero».

Total, que esta mañana me escapo de la oficina dispuesto a hacerme la prueba; «lo primero vamos a pesar y medir, quítate las zapatillas», «joder, ya empezamos otra vez con la fijación de los pies, debe ser que está de moda en el sector médico español», me quito las zapas y me subo a la báscula.

Resulta que mido medio centímetro más que el año pasado «a ver si estoy rejuveneciendo con esto del correr», pero también peso cuatro kilos más «esta báscula no funciona bien», «que sí, que no».

Me hace un electro, una espirometría y me avisa de que este año no toca lactotemia, mejor así no me quedarán las yemas, o sea las de los dedos, moradas como la última vez. Con todos esos cables conectando mi cuerpo a un ordenador, me subo a la cinta y empieza la prueba.

Al terminar estoy hecho mixtos, pero al menos los resultados parecen buenos, «vamos a ver Santi Palillo, esto parece todo correcto», «¿quieres que me descalce?», «no, ya no hace falta, hemos terminado», vaya, ahora que me estaba acostumbrando a enseñar los pies.

Mañana sábado lo dedicaré a la contemplación meditativa, no descarto irme de compras deportivas porque preciso renovar algunas prendas. El domingo será distinto, he quedado con un compañero para batirnos el cobre por el Retiro, por supuesto a ritmo de maratón para no perder la costumbre. Ojalá llueva y podamos entrenar esa húmeda posibilidad.

Ya os contaré el lunes lo que le pase a este Santi Palillo, pero lo veo a punto, ha conseguido llegar en plena forma justo al día señalado, se ve que como entrenador estoy ganando enteros, pero para el próximo le echaré los tejos a un corredor con más posibilidades porque con este no gano ni para pipas.

UNA MAÑANA PASADA POR AGUA

Seguramente hoy habrá sido un día similar para muchos de nosotros, de nuevo hemos llegado a la última sesión seria de la preparación, tras tres o cuatro meses de darle a la zapa entre quejas «esto no se acaba nunca, qué ganas tengo de que llegue la maratón», por fin ha llegado y estamos como técnicamente suele decirse «en capilla».

En realidad, Santi Palillo no es muy diferente de nosotros, ya os lo advertí al empezar a contar sus historias, puede que tenga más pelo que algunos, que sea más alto que otros y algunas otras diferencias corporales sin mayor importancia, pero lo que de verdad lo hace diferente del resto es su NIF, va por ahí diciendo que el suyo es único.

Esta mañana, según me ha contado hace un rato, siguiendo la costumbre se despertó diez minutos antes de que sonara el despertador, hoy solo puso una alarma porque sabía que no se dormiría y para no provocar a su señora a la que tiene hasta las narices.

A las 0720 abrió de par en par los dos ojos, ya que con uno solo parece que ve las cosas distorsionadas, sin contar con que él los abriría mal y a destiempo y no le compensaría el ahorro energético, además hay que tener los dos ojos bien abiertos que para eso nos los han puesto de fábrica en las cuencas orbitales.

Lo segundo que hace es mirar por la ventana para corroborar lo que le cuentan sus oídos, efectivamente está lloviendo y no se trata del grifo del vecino de arriba, «¿no dijiste ayer que ojalá lloviera?, pues toma lluvia», es que hoy es el último día serio de preparación, en el que se comprueba que todos los tornillos estén en su sitio, perfectamente apretados y engrasados.

Tras llevar a cabo su ritual diario de aseo se viste de luces, no es que vaya a torear pero seguramente le hará ilusión la alusión taurina, «Santi ponte el chubasquero rojo que está lloviendo», le dice entre sueños su cabeza, si le hubiera dicho el chubasquero verde sería sospechoso porque no tiene de ese color «Santi Palillo no es daltónico, pero nunca se sabe», claro que una cosa es el maratón y otra el último entrenamiento serio, a ver si te vas a constipar.

Se lo pone y abandona el portal como ave que deja el nido, no hay vuelta atrás, hoy toca correr y hay que mojarse, no queda otra, ajusta su cronómetro Casio de altas prestaciones a bajo precio y se tira de cabeza al agua.

Los primeros metros no le cuesta mucho nadar a pesar de la puta cuesta que lo lleva desde casa hasta el Retiro, solamente son 850 metros, pero hay días y días; hoy ha decidido subir tranquilo ya que le espera una sesión exigente en cuanto llegue al paseo de coches.

Desde lejos lo saluda Fernando, miembro de La Secta, que avanza a toda máquina hacia Santi Palillo «¿qué pasa, hay un incendio?», «no, súbete que estoy comprobando el ritmo», a punto estuvo de subirse a su chepa, o sea a la del otro porque Santi no tiene chepa que se sepa, mas pensó «mira que si no es una ironía…»; rápidamente se situó a su costado de babor y dio comienzo la sesión, «pues iremos a 5:00, pe-

ro cansa como si fuésemos a 4:59», «venga Santi, espabila que cuanto antes cojamos el ritmo mucho mejor».

A los pocos minutos otro sectario aparece sobre el otoñal horizonte uniéndose a la pareja de trotones; saluda con el clásico «¿cuánto tiempo lleváis corriendo?» que sustituye a los buenos días de cualquier otro momento, «nada, veinte minutos»; vamos calados pero contentos, no ha dejado de llover hasta casi el final; nos sorprende la poca gente que corre por el parque, ni siquiera vemos a los grupos habituales de los domingos.

Una hora y pico después decidimos que hemos cumplido, han caído trece o catorce kilómetros al mismo ritmo, algunos por debajo, la mayoría clavados y uno, solo uno, por encima de lo previsto, suele pasar para que sea más realista la prueba; siempre me llama la atención esta capacidad de memorización rítmica, muchos kilómetros que los clavamos al segundo y eso me parece casi de profesionales.

Tras la prueba dominical decidimos que cada mochuelo vuelva a su olivo y es cuando nos empezamos a cruzar con otros grupos, ¿habrá venido Yudus?; ha dejado de llover, pero el ambiente es inmejorable, el Retiro es un gran parque para disfrutar corriendo, pero echo de menos la Casa de Campo, a la vuelta de Donosti volveré con mis Garabitas, hoy se habrán puesto hasta arriba de barro.

Vuelvo trotando tranquilo hacia casa, decido rodar por el asfalto ya que casi no hay tráfico, mentalmente estoy en Donosti a punto de llegar a meta, voy cansado pero satisfecho, piso con fuerza todos los charcos que veo salpicándome las piernas, «¿no hemos quedado que hay que disfrutar con esto?», cada zancada me acerca a mi objetivo, que no es otro que llegar en buenas condiciones a la fiesta final del domingo que viene.

Los estiramientos devuelven a Santi Palillo a la realidad, a ver hagamos balance de la preparación, ¿cómo has llegado esta vez hasta aquí?

Santi Palillo empezó su preparación junto al mar justo el primero de agosto, la primera prueba sería la II Puxada al Castell con una panda fantástica de foristas, después con otra fantástica panda se metió los duros repechos de la carrera de Siete Aguas entre pecho y espalda, a primeros de septiembre se atrevió con la media maratón de Bajo Pas —una carrera recomendable—, para seguir con la Elipa, la media de Valladolid —que gustazo de carrera—, la fabulosa Panes Potes —quedada monumental para los anales del foro—, Móstoles no pudo ser por una desgracia familiar, el CSIC, Denia —con pájara incluida— y la media de Moratalaz; por el camino quedaron muchos días de PEP, de Retiro, de series en pista, sábados y domingos de tiradas largas... pero ha merecido la pena poder llegar sano y salvo hasta aquí.

Si revisamos la maquinaria, ha bajado cinco kilos desde agosto, se ha ganado una fascitis plantar, tiene cinco uñas negras —récord negativo—, la molesta lumbalgia de final del verano, una ligera tendinitis, la chirriante rodilla... todo más o menos normal, seguramente como casi todos.

Y por fin se presenta en la última semana del plan; todo está a punto, el hotel reservado, el viaje en coche con los amigos, la ropa planchada, el reencuentro con foristas, la comilona del domingo (y la del lunes), los nervios de la salida, el cansancio de la llegada, seguramente como casi todos.

Así que solo le queda esperar, la semana que falta hagamos bien todo lo que haya que hacer bien para participar en la preciosa fiesta del maratón donostiarra.

Suerte para todos y que se cumplan vuestros sueños, los de Santi Palillo casi se han cumplido, solo le quedan por correr los últimos 42.195 metros de su preparación, ni uno más ni uno menos.

LA VIDA ES BELLA, EASO TAMBIÉN

Esto de escribir crónicas puede resultar una tarea sencilla o complicada dependiendo de las condiciones de cada uno y del entrenamiento que se siga, pero lo de ponerle título a una crónica es para nota.

A Santi Palillo le salen varios títulos y es lo que yo le digo «mira, si ya empezamos con problemas hasta para poner el título...», claro que a él le importa un pito «mira representante, una crónica sin título es como un jardín sin flores, hay que buscar algo que transmita la emoción de la carrera».

En este caso Santi Palillo propondría varios títulos, dependiendo de lo que se pretenda contar; por ejemplo:

a) Por la puerta de servicio: este título sería para dejar constancia de lo mucho que ha molestado a Santi Palillo que la meta no estuviera situada en el estadio de Anoeta sino en las instalaciones auxiliares anexas que, siendo buenas, no son el mejor marco posible para la meta de este maratón teniendo al lado Anoeta.

b) Salir el tiro por la culata: este título sería para decirle a la organización que centrarse en la élite y olvidarse de los satélites no es la mejor política a seguir; no habéis conseguido el anhelado sub 2:10 que andáis buscando, que me perdone el ganador porque el pobrecito no tiene culpa de nada, pero me alegro.

c) Corriendo bajo la lluvia: para recordar el aguacero que nos cayó en plena carrera, vi a Santi Palillo agarrado a una farola tras quitarle el paraguas a un espectador y el sombrero de ala a un juez de carrera, chapoteando entre los charcos y cantando aquello de «*I'm running in the rain, I'm running in the rain…*», que manera de llover el domingo, señores.

Bueno, seguro que Santi Palillo estaría dándome la brasa tres días más con nuevos títulos, pero ya le he dicho que se concentre en el relato y se deje de gaitas, esta vez me ha pedido contarlo él mismo en primera persona así que transcribiré sus palabras y eso que me ahorro.

Hola a todos, acabo de volver de mi periplo donostiarra y tengo que decir que los planes de mi representante son de cartón piedra, que no pique nadie más, este tío es un paquete como entrenador. Durante los últimos meses ha estado machacándome con entrenamientos espartanos «Santi, con este trabajo bajarás de 3:30», ya le decía yo que no «no es por llevarte la contraria representante, pero yo me veo más para 3:45», «¡qué no pesao!, que esto es mano de santi».

En la salida me puse donde me tenía que poner, nada de veleidades de primera fila, el primer acierto fue que enseguida supe la dirección correcta de salida, «si todos están mirando para allí es que se saldrá para allí», hasta aquí el entrenamiento iba dando los resultados esperados.

Al darse la salida todos salieron por allí, lo cual corroboró que mis primeras impresiones eran ciertas; hasta el kilómetro veintiocho fui muy cómodo, como si el maratón lo estuviera corriendo mi representante en lugar de yo; unos saluditos por aquí, una sonrisita para allá (es que por allá estaba Lola esperando mi paso y quería causarla buena impresión).

Del veintiocho al treinta y dos menos mal que me salió el corredor experto que todos llevamos dentro, «Santi, como no bajes el ritmo te la pegas fijo», total que decidí hacerme caso ya que por allí no estaba mi representante para darme los consejillos que se supone sabe y tendría que darme en los malos momentos.

En el treinta lo vi hablando con Lola «tú tranquila que va bien, si lo conoceré yo que llevamos cuatro meses entrenando juntos», «ya, pero para mí que ha bajado el ritmo y con lo cabezón que es me da mala espina», «que no mujer, que no le pasa nada, mira que garbo lleva ¡parece un caracol de Miura!».

Allí, o sea en el treinta, me tomé una bebida isotónica que me ofreció una amiga de Santander mientras Lola me hacía una foto para la posteridad «Lola sácame guapo o feo, pero por tus muertos sácame a mí», es que Lola tiene la costumbre de fijarse en el conjunto y si ve a un corredor más apañado y guapo que yo le hace a él la foto y yo me quedo sin la mía para la posteridad.

Esto de las fotos para la posteridad no me termina de gustar, intento componer un gesto airoso (para la posteridad) pero no me termina de salir, para Sevilla pienso entrenar mejor la parte fotogénica del asunto; cuando me veo en las fotos siempre pienso lo mismo «coño, otra vez le han hecho una foto a Nosferatur», yo no sé qué tiene Nosferatur que siempre sale en mis fotos para la posteridad, pero ya me estoy empezando a cabrear.

En estas estaba cuando llegué al treinta y dos, iba preparado para todo y tuve que sacar a relucir al luchador que todos llevamos dentro «vamos, luchador que todos llevamos dentro, que no se diga», total, que para que no se dijera decidí llegar hasta el treinta y seis.

Durante ese rato me acompañó un típo muy simpático pero un tanto pesimista «hola, soy el señor del mazo y vengo a hacerte compañía», «¿y por qué no te vas a hacerle compañía a otro?, no te mosquees, pero preferiría correr solo», «pues yo de ti me iría al hotel con la que está cayendo», total, que al final lo mandé a paseo pero casi me desmoraliza.

Para despistarlo tuve que pararme cerca de Correos y hacer unos estiramientos, «mira Mazo, me voy a parar a estirar un poco porque lo necesito», así conseguí que se fuera detrás de otro que pasaba por allí que si no era familiar de Nosferatur poco le faltaba, el otro quiero decir, no el señor Mazo; el señor Mazo creo que es pariente del señor Muro o por lo menos se deben conocer porque otros corredores me dijeron que se acercó a ellos un tipo raro con la misma cantinela.

Miré el edificio amarillo de Correos y me acordé de lo bien que remiten paquetes a cualquier lugar del mundo, tardan un poco pero llegan seguro. Eso me dio la fuerza definitiva «vamos Santi Palillo, lento pero seguro» que me hizo recuperarme del todo.

En el treinta y seis perdí de vista al señor Mazo y empecé a disfrutar del paseíto; el tiempo, o sea el tiempo atmosférico porque el otro tiempo no quiso acompañarme, se convirtió de repente en mi aliado y empezó a llover a cántaros; a mal tiempo dicen que buena cara, a partir de ese momento me lo pasé muy bien y puse cara de guapo por si había foto, sabiendo que el quinto maratón no se me escaparía «ya eres mío, te he podido otra vez».

Aceleré lo que pude, es decir poco, pero con ilusión y haciendo gestos como de correr mucho; aprovechando que llevaba buena cara «seguro que ahora Lola ya no está pa-

ra hacerme una foto para la posteridad», efectivamente, Lola se había ido para la meta sabedora de mis poderosos finales. A cambio me hizo una foto un señor de National Geographic, supongo que para ilustrar un reportaje sobre los asombrosos parecidos entre ciertos maratonianos y las tortugas de Carey.

Durante los cinco o seis kilómetros finales me di un baño de multitudes y, de paso ya que estaba también me di un baño de los buenos porque aquello no era llover, era un manguerazo en toda regla. Si llego a llevar champú podría haber ido adelantando la ducha posterior.

Sintiéndome Gene Kelly en versión deportista fui tarareando la musiquilla hasta el kilómetro cuarenta y uno, entonces me despertó un grito estentóreo al lado del pabellón auditivo que casi me tumba «¡Aúpa chaval que ya has llegado!», le agradecí la advertencia con un movimiento imperceptible de cejas y me dispuse a recorrer en plenitud los últimos 1.195 metros.

¡Qué llegada señores!, me puse a dar pedales tan fuerte como podía y la meta se acercaba hacia mí a toda prisa, acerté a pensar «mira que si estuviera Lola cerca para hacerme una foto para la posteridad», de modo que, por si acaso, en la recta final elevé las rodillas, braceé con elegancia manifiesta, erguí la cabeza, compuse mi mejor disfraz de corredor avezado y apreté de firme hasta pisar las alfombrillas. Lola no estaba para inmortalizar el momento,

Incluso tuve tiempo de componer ese gesto tan maratoniano de parar el cronómetro a la vez que se echa atrás la cabeza en un supremo y postrero esfuerzo, sin embargo, no pude mirar al cielo porque las gotas de lluvia que caían

parecían bellotas, «mira que si encima ahora te quedas tuerto de un gotazo».

«Enhorabuena», una voluntaria me entrega mi medalla y con una sonrisa me ofrece una bebida isotónica «oye, ¿no tendrás algo más sólido?, es que vengo muerto de hambre», «por favor, el chip», «coño, no querrá esta chica que me coma el chip», «no, que tiene que devolver el chip» y se agachó para retirarlo de la zapatilla, «gracias, porque no podría agacharme en este momento ni siquiera para comer».

Detrás de una valla por fin veo a Lola que está haciendo aspavientos con el paraguas «Santi, Santi, que te he hecho una foto para la posteridad en la recta de meta, parecías un corredor de los de verdad, pero más paliducho», «esto es una mujer y lo demás son historias».

Además de una foto para la posteridad —¿habré salido como realmente soy o en mi versión de jorobado de Nôtre Dame?— me ofrece una hermosa manzana que devoro al momento, la encontré deliciosa, quiero decir a mi Lola bajo el paraguas.

Allí estaba mi fan particular, hecha un brazo de mar, calada hasta los huesos y buscando a todos los conocidos para darles algo, una manzana, unas palabras de aliento, un dan-up, taparlos con su paraguas, es una auténtica campeona.

Exhibiendo su amplia sonrisa me recomienda que me vaya cuanto antes para el hotel porque me voy a resfriar, ella se quedará por allí porque tiene los efectos personales de Pájaro Loco y el resguardo del guardarropa del Príncipe de Corrales, el Joven Corraliego.

Mi representado por fin puso proa hacia el hotel saboreando otra mañana para el recuerdo, no ha hecho marca personal, pero ha hecho lo que tenía que hacer. En el trayecto de vuelta, no más de trescientos metros, le dio por llorar de la emoción que le embargaba, ¡eres la hostia Santi Palillo!, ya estamos con los «santimentalismos».

Y esta, más o menos, ha sido la carrera del domingo en la versión cantábrica del diluvio universal; de San Sebastián me traigo buenas sensaciones, unas botellas de auténtica sidra y cerrada la inscripción al Angliru 2004 que no todo va a ser correr maratones en esta vida.

Desde ayer no hago más que pensar en Sevilla, si me lo he pasado tan bien en esta tierra norteña ¿cómo me lo pasaré en la mía?, lo que si me voy a replantear es el contrato de mi representante porque con este tío no voy a llegar a ninguna parte.

¡Ah, que se me olvidaba!, paré el crono en un magnífico guarismo 3:45:12 que realmente muestra lo que hay, para qué nos vamos a engañar. Ya se lo decía yo a mi representante desde el primer día, pero él erre que erre con los 3:30.

Y aquí acaba el relato de Santi Palillo de esta maratón, ya le he dicho que tanto que habla si quiere nos podemos cambiar los papeles y está de acuerdo, en Sevilla Santi Palillo será el representante del representante y su representante hará de representado.

¡Se va a enterar de lo que es bueno!, ese podría ser el título de la crónica, pero… bueno, mejor que lo dejemos aquí.

A LA BARTOLA

No, no se trata de un mensaje secreto para una amiga del pueblo, simplemente es que Santi Palillo ha decidido tomarse la semana en plan relax, si tuviera que poner un mensaje secreto a una amiga de su pueblo seguramente escogería otro medio porque en internet todo se sabe, mira si no por ejemplo la cita entre Astur y Carmencita.

Después de San Sebastián viene Sevilla, vale que no es muy acertado geográficamente hablando porque después de San Sebastián creo que viene Hondarribia (antes Fuenterrabía), pero así será si todo sale bien, incluso si sale regular; pero antes de llegar a Sevilla hemos decidido parar a repostar en una gasolinera de corredores.

«Por favor equilíbreme las suelas, cámbieme el filtro diésel y lléneme el corazón de moral para afrontar el calendario del 2004», el gasolinero nos mira con cara rara, pero al final se aviene.

Para que el repostaje haga mejor efecto, esta semana solamente hemos salido un par de veces a trotar por el PEP; así, de paso que ahorramos combustible, contribuimos a mejorar el medio ambiente; la primera vez fue el martes bajo una temperatura insuperable, la segunda vez fue el jueves, en ambas ocasiones ha sido estupendo volver a sentir la tierra bajo nuestras zapatillas, ¡estábamos tan hartos de asfalto!

El martes Santi Palillo lució con indisimulado orgullo la camiseta tan bravamente ganada en Donostia con lo cual a mí me tocó correr con la de siempre, «hola, Santi Palillo, ¿qué tal por Donostia?», «bien, hizo una mañana estupenda», «¿y daban agua?», «¿agua dices?, ya te digo que si daban agua».

Por suerte al correr con Santi Palillo el público no se fija tanto en mí, lo cual me viene bastante bien para cumplir mis objetivos a corto y medio plazo, a pesar de ser yo mismo quien lo haya introducido en este mundillo.

El jueves le dije que me prestase la camiseta «Santi Palillo, hoy corres tú con la de siempre y yo con la del *donostiako maratoia*», «vale, pero te toca lavarla después porque ya huele, no vayas a correr en olor de multitudes», no sé qué pasa pero por una u otra razón siempre la acabo palmando, digo lavando.

El fin de semana había algunos asuntos familiares que atender y no pudimos salir a trotar como hubiésemos querido, con este descanso creo que estamos casi recuperados del paseo del domingo pasado, así que vamos a empezar a planificar el futuro porque hay que volver al tajo; realmente volveremos al Guadalquivir, lo del río Tajo lo he dicho en sentido figurado.

El sábado nos invitaron a una cata de vinos, como era de esperar no teníamos ni idea, pero los probamos todos a pesar de ser casi abstemios por aquello de participar: a Santi Palillo tuve que llamarle la atención «a ver Santi Palillo, tengo que llamarte la atención, ese tinto que bebes con tanta fruición no es un *aquarius* de cerezas», «ya decía yo que tenía un sabor un poco raro el brebaje, lo que no entiendo es por qué estoy tan contento ni que hace el resto de catadores dando vueltas a mi alrededor».

A falta de gusto refinado por los caldos, Santi Palillo tiene gusto excesivo por los sólidos, le tuve que susurrar «Santi, que no se coge el jamón con las dos manos, ni con la boca llena de anchoas», «no me distraigas, este de aquí al lado quiere quitarme el queso», volvimos a casa un poco morados de tanto comer y también algo contentillos.

Ganar no ganamos, pero lo pasamos bien, curiosamente el vino que más le gustó a él quedó el último de la lista, «hombre, por solidaridad, entre bomberos no nos pisamos la manguera».

Mañana sin falta empezaremos la recuperación al trote, de momento nos llevaremos las zapatillas de viaje por si surgiera la oportunidad.

EL FUTURO TIENE ACENTO ANDALUZ

Como cualquier otro corredor soñador que se precie, anoche me dormí soñando con Carreras, pero no con Tía. Bueno, quiero decir que me acosté soñando con carreras, pero no con esa tía en concreto, más bien con otras —carreras— que están más a mi alcance, como puedan ser las 6 horas Relevos de Leganés del día 14, la Pedriza del 21, la San Silvestre Vallecana del 31, la del Paris de elatleta.com en enero y otras por el estilo.

Lo que no veo tan normal es que me acueste como corredor soñador y me levante como entrenador con sueño, pero si además me levanto como representante entonces la cosa es demasiado confusa, desde luego no vuelvo a beber los sábados por la noche porque luego me pasan cosas raras que no puedo explicar.

Y eso es lo que me ha pasado a mí, no es que haya bebido, que si bebí, pero si lo llaman cata ya no es lo mismo, sino que de repente soy entrenador popular de un corredor popular, vamos, que hay que ver para creer lo que puede cambiar todo en una noche.

Decido decirle a mi representado que nos lo tomemos con calma para ver si me gusta esto de ser su representante entrenador, «oye Santi, que digo yo que esto no será para siempre», «no hombre, solo hasta el próximo día bisiesto», «pues vaya lata, pero como no me guste lo dejamos».

Dado que a priori no me gusta ser entrenador ni tampoco un chapucero, he decidido ser un entrenador competente; esta misma tarde me he apuntado a un cursillo a distancia titulado «Sea su propio entrenador, sin complejos», aunque no dicen nada de los traumas infantiles; todo con tal de que Santi tenga entrenador.

Lo primero que debe hacer un entrenador soñador que se precie supongo que será tener algo con lo que soñar y yo, la verdad, no encuentro ninguna ensoñación en entrenar a este personaje, así que estoy despierto pero como si hubiera despertado de un mal sueño, es decir con la boca seca por culpa de la cata del sábado noche.

Bueno, al menos tengo un atleta aplicado —a priori— a mis órdenes, seguro que seguirá al pie de la letra todo lo que le diga, ¡pobrecito!, ya se lo decía su madre «hijo mío, espabila que te comen por los pies», «en ello estamos mamá».

«Vamos a ver Santi, para hacernos una idea sobre cómo estás de forma, ponte a dar vueltas al PEP», ha sido visto y no visto, al momento se ha puesto a correr por el PEP y me ha costado seguirlo, «¡eh, eh, para el carro!, primero quítate zapatos, traje y corbata y ponte la ropa de entrenamiento para que podamos correr en condiciones atléticas idóneas y no de cualquier manera».

Esta tarde la temperatura en el PEP ha vuelto a ser la propia de un microclima favorable, la verdad tengo que estudiar estadísticamente el PEP porque un día sí y otro también nos ofrece el clima ideal para correr.

Hoy hacía un poquito de fresco pero soleado, lo bueno que tiene es que cuando has calentado te sobra casi todo; espero que cuando quedemos con Carmencita también haga buen tiempo, no se vaya a pensar que el PEP no es como yo digo.

Bueno, debo decir que debido al buen tiempo y a la morriña que padezco, a última hora he decidido acompañar a Santi «mira, debido a la morriña que padezco he pensado que corramos juntos», «pues muchas gracias, Santi Palillo, porque de tanto representarte seguro que he perdido el sentido del ritmo».

Pues no, no hemos perdido nada, resulta que tanto uno como el otro tenemos el ritmo bien cogido y nos hemos dado un buen garbeo por el parque del microclima, en total ha sido menos de una hora pero es que estamos en pleno plan Renove.

Al llegar al gimnasio lo he animado un poco «vamos Santi, ahora unos abdominales y a estirar en condiciones».

Para mañana le tengo preparada la primera de mis sorpresas que ya contaré a nuestra vuelta si se tercia, en el gimnasio me ha dicho un colega que tengamos cuidado porque parece ser que los jabalíes bajan a los parques del sitio al que vamos a ir.

¡Jabalíes!, tendremos que llevarnos la escopeta.

UN PARQUE DE 200 HA.

«A mí no me engañas, estamos en el extranjero», demostrando una inteligencia, artificial, sin fronteras mi representado pronto se da cuenta de que estamos en el extranjero, concretamente en un extranjero muy extranjero porque no entendemos ni *kartofen*.

Al llegar al hotel nos topamos con un cartel a todo color que anuncia un servicio de *Morning Run*, «debe ser como llaman aquí al servicio de despertador» me dice mi representado, «¿qué dices hombre?, esto es que te llevan el desayuno a la habitación», le respondo yo gracias a un cursillo acelerado de inglés que hice hace un siglo.

Menos mal que venía con nosotros, o sea con el grupo de españoles, una amable guía políglota que nos lo aclara «es que el hotel tiene un servicio matutino para salir a correr», «¿tan caro es el hotel que hay que salir corriendo?», «no, que un empleado en chándal acompaña a correr por el parque a los huéspedes que quieran», «¡ah, menos mal!, porque estamos de recuperación post maratoniana y no es momento de hacer series», «...vaya par de *singer mornings*», masculla por lo bajini y entre dientes la traductora.

A las 0616 suena el despertador camuflado del teléfono móvil con un molesto timbrazo, lo tiro por la ventana con la mala suerte de que estaba cerrada, menos mal que había

una cortina y no pasó nada, si digo mala suerte es porque rebotó y por poco me escalabra.

Me pongo la equipación elegida para el momento y al terminar veo que si no fuera por el cronómetro y las zapas parezco un anuncio de Adidas; cojo una nota del hotel y anoto mi nombre, fecha de nacimiento, RH y grupo sanguíneo... vamos que anoto mis datos personales por si las moscas.

Realmente más que por las moscas lo hago por si lo de los jabalíes fuera cierto que espero que no; antes de salir a la calle, la azafata de guardia de nuestro grupo me dice extrañada «¿va usted a salir a correr?», no la entiendo debido a que usa un lenguaje extraño, pero la comprendo por los gestos y me pregunto, o sea a mí mismo, «la verdad es que a estas horas ¿no sería razonable seguir durmiendo?».

Decido que no y salgo a la calle, «joder que frío, que frío, joder que frío, que frío que hace aquí», mientras tarareo esa estrofilla de la época castrense, giro a mi izquierda y salgo zumbando.

Desde el primer momento entiendo que el carril bici no es el mejor sitio para correr a pie, algunos ciclistas circulan sin luces y yo voy semidormido, mejor será que espabile o me atropellará alguno. Además se cabrean.

Cruzo el Cornelius Brücke, que dicho así parece cualquier cosa, pero no es más que un pequeño puente sobre un río, no recuerdo cuál de los dos que pasan por Berlín.

Llego a lo que parece ser una gran avenida en un parque y resulta ser una gran avenida en un parque, con lo cual tiro para adelante, «vamos, veinticinco minutos para allá y vuelta al hotel y a ver si no te pierdes», aquello resultó ser el Tiegarten, pero era difícil saberlo porque estaba oscuro como boca de lobo.

Resulta que el Tiegarten tiene 200 Ha., son unas 70 Ha. más que el parque del Retiro y bastante más grande que el PEP, «¿qué más darán unas Ha. de más o de menos, esto es suficientemente grande para ti y tu representado, cabéis los dos así que a correr y a callar».

Superando mis temores a darme un porrazo contra un árbol, un ciclista berlinés o un jabalí que inadvertidamente me salga al paso, aprieto la marcha y lo que iba a ser un paseo se convierte en un controlado en toda regla. Llego a la plaza de la Victoria con sus cañones de varias guerras y tiro por la avenida 17 de junio.

Está tan oscuro, veo tan poco y la 17 de junio es tan larga que parece el 4 de septiembre, que no alcanzo a ver todavía que al final se encuentra la Branderburger Tor.

Así que cuando mejor me lo estaba pasando decido dar la vuelta, vuelvo al hotel y allí sigue la azafata de guardia que esta vez solo me hace un gesto como diciendo «a ver si aprendes idiomas que el lenguaje de signos no lo tengo aprobado», yo lo traduzco por «joder tío estás como una cabra, ahora mismo han vuelto de la juerga nocturna unos compañeros tuyos y tú por ahí corriendo», pero contra el vicio de correr no podemos hacer nada.

Total que me ducho, como no he pasado frío y he corrido más fuerte de lo previsto me doy dos pasadas de agua fría y termino con agua caliente, más que nada para eliminar el color morado de los labios antes de bajar a desayunar.

«No me digas que has salido a entrenar» comenta asombrado Juanfran mi compañero de mesa que también estuvo conmigo en San Sebastián, «pues sí, es que venir aquí y no correr por ese parque tan bonito me parece un pecado», «joder tío, estás como una puta cabra», de lo cual deduzco

que éste y la azafata corre turnos de la entrada han debido hablar del tema a mis espaldas.

«Para mañana me he puesto como objetivo llegar hasta la Branderbuger Tor esa y no vuelvo hasta que la encuentre», firmamos la cuenta del desayuno y nos vamos a trabajar, «son casi las nueve de la mañana y ya estoy cansado, a ver como llego hasta las doce de la noche sin dormirme en alguna sesión de trabajo».

EL PASO DE LA OCA

Mi despertador no escarmienta y a las 0615 se pone a zumbar como loco, aprovechándose que es móvil y con la mala experiencia de ayer se ha situado a una distancia que me obliga a levantarme de la cama si quiero apagarlo, así que no tengo escapatoria y me levanto.

Esta vez el procedimiento es mucho más rápido que ayer, me visto y en un santiamén bajo al vestíbulo antes de arrepentirme; la madrugadora azafata me sonríe sabedora que ese idioma lo entendemos todos y yo se lo agradezco con la mejor sonrisa que puedo componer a esas horas.

«Hasta luego *fraulein*, me voy a lo mismo de ayer», salgo a la calle, giro a mi izquierda y corro directo al Cornelius Brücke, enfilo nuevamente lo que parece ser una gran avenida en un parque y resulta ser una gran avenida en un parque y acelero a tope hasta la plaza de la Victoria, veo que tiene más cañones que ayer, pero debe ser que ya no tengo tanta rigidez de cuello como entonces y he podido mirar más arriba.

La buena señora es enorme y de color dorado, tiene un tipo más que aceptable, pero tan arriba se me hace inaccesible, «*bye, bye, fraulein*» y al pasar le dedico mi segunda mejor sonrisa del día. Estoy que lo tiro.

Enfilo la 17 de junio que es una recta bastante larga de la que no se ve el final hasta que llegas al final; hasta que no llegas allí no sabes que es el final y en eso reside el intríngulis y el encanto maratoniano de ese pedazo de recta.

Al llegar a lo que parece ser el final de la recta me encuentro por fin con la puerta de Branderburgo; cruzo la plaza a la española, es decir por medio de los coches y con los semáforos en contra sin que nadie me pite pero a toda leche porque esta gente no tiene pinta de pararse por mí si ocurriese algo a esas horas, lo mismo todavía conducen medio dormidos.

Cruzo la puerta por el arco central, como ya había estado por allí el primer día haciendo turismo de autobús y conocía su historia decido seguir adelante, total me he dejado la cámara de fotos en el hotel y además es de noche.

Sigo adelante por la Unter an linden, seguro que está mal escrito, pero quiere decir Paseo de los Tilos, probablemente por la cantidad de ellos que tienen plantados y ya adornados para la cercana Navidad con cientos de bombillas destellantes.

En el este de Berlín tomo a la derecha la Friedschistrasse o algo así, que viene a ser la calle de las tiendas, y decido llegar hasta el famoso Charly Check Point, al llegar toco los sacos terreros de cemento y me vuelvo por donde he venido porque con tanto turismo se me está haciendo un poco tarde.

Al llegar de nuevo bajo la puerta de Branderburgo me sale la fascitis mental que algunos llevamos dentro y procedo a cruzar el arco central marcando el paso de la oca, pienso «como te vea alguien, seguro que llama a la *polizei*», pero no me ve nadie o disimulan, eso sí el paso de la oca me sale bastante mal y parezco un pato mareado, de modo que vuelvo a

la carrera continua que será menos marcial pero más grácil de movimientos.

Menos mal que han quitado el muro, de lo contrario en este momento me hubiera arreado una buena castaña contra el monumento a la incomunicación humana, ahora están construyendo otro muro entre México y Estados Unidos, *altius, citius, fortius*, se ve que no aprendemos.

Marcar el paso de la oca me provoca una tercera sonrisa, esta vez melancólica porque me trae lejanos ecos de la mili y de tantas películas y tebeos leídos, cuantas horas leyendo Hazañas Bélicas y cómics por el estilo, así tengo yo el coco de perjudicado.

Enfilo la 17 de junio en sentido contrario hasta la estatua de la Victoria, «hasta otra, maja, que mañana me vuelvo a Spanien», «dale recuerdos a mi prima que pasa el verano en Denia», este comentario de Victoria no sé si lo oí o lo imaginé, pero entra dentro de lo posible porque en Denia viven muchos germanos.

Y de allí directo al hotel, el día está clareando y decido darme un homenaje, veo una enorme pradera de césped blanqueado por el rocío helado y la cruzo atravesando una ligera niebla, es como correr sobre una alfombra, pero me entra sentido de culpabilidad, «en el PEP o en el Retiro no pisarías el césped», así que busco un camino de tierra y me privo de semejante placer.

Todo el camino lo he realizado soportando un suave chirimiri versión norte europea, no moja mucho y refresca, una auténtica delicia.

Al llegar sigue en su puesto de combate la azafata de perenne sonrisa, esta vez arquea un poco las cejas y sonríe, expresión que interpreto como de sorpresa, «joder, hoy sí

que has tardado, estaba a punto de avisar al *morning runner* para que salieran a buscarle», le dedico mi cuarta sonrisa de la mañana y subo a la habitación.

Tiro la nota que he llevado en el bolsillo porque ya no me hará falta, mientras me aseo y recojo el equipaje decido que la maratón de aquí habrá que correrla porque en dos días solo he visto una pequeña parte de la ciudad y quiero verla entera, con más tiempo y de día, grabo la cita en mi memoria, ya está decidido, algún día no muy lejano correremos la maratón de Berlín.

Espero que lo del muro lo tengan superado para entonces, porque aquí seguro que se puede intentar otra vez lo de bajar de las 3:30, «hombre, ya estamos otra vez con las marcas», «pues sí, pero luego saldrá lo que tenga que salir», «así me gusta compañero».

Bajo a desayunar, mis colegas aún están descansando, creo que salieron anoche otra vez y han debido volver tarde, la verdad no me cambio por ellos; me entra el mono y decido conectarme a internet en el Business Center del hotel a… ¡18 euros la hora!, total que me conecto unos minutos al foro para eliminar el mono, escribo un par de cosas y a trabajar.

Al final me soplan casi cuatro euros que cargaré a la cuenta de Santi que para eso es mi representado y debe correr con todos los gastos de la preparación. Una y no más, Santo Tomás.

Esa noche en el vuelo de vuelta tengo más sueño que otro poco pero no puedo cerrar los ojos, vengo dándole vueltas a la experiencia y tomando unas notas para escribir estas letras que espero hayan sido de tu agrado.

—*Gut auf Wiedersehen*! (cortesía de un traductor de la red que no sé yo)

...Y AL TERCER DÍA DESCANSÓ

Me parece haberlo leído en algún libro aunque lo mismo se referían al séptimo día en lugar de al tercero, bueno da igual, no sé qué estarían haciendo, el caso es que el descanso forma parte del entrenamiento y como representado de mi entrenador debo ser riguroso con la planificación.

El fin de semana estuvimos de *brücke* junto al mar, eso suponiendo que *brücke* sea «puente» que es mucho suponer; le recomendé llevarse de extranjis las zapatillas por si acaso, lo conozco bien y pueden entrarle ganas de correr en cualquier momento aunque el plan consistía en no hacer nada y a ello nos pusimos con energía y determinación.

Los viernes me gusta descansar y yo quiero sentirme a gusto con este plan, por tanto el viernes nada de nada, solamente preparar las cosas para salir de viaje el sábado tempranito.

El sábado de cabeza al coche con una ración extra de paciencia por si los atascos, pero, milagrosamente, no tuvimos ninguno y llegamos a la playa en tiempos normales, o sea ni mucho ni poco sino todo lo contrario.

Después de comer dimos un corto paseo por el pueblo para relajar las piernas y abrir boca, me permito tomar un vermú que me deja medio KO, pero consigo recuperarme con más paseo. Hay una feria del juguete antiguo que celebran cada

año y me conformo con mirar los puestos a pesar de las ganas de compra algo, lo que sea.

Como de costumbre el domingo me despierto pronto y salgo presto de la cama para irme a entrenar, pero algo me detiene en seco, es la mano de mi señora que me tiene cogido por el gaznate «¿no decías que no ibas a correr?», «claro chati, es que me estoy meando, ahora mismo vuelvo a la cama», consigo engañarla pero no lo suficiente así que meo y vuelvo a la piltra rapidito ya que hacerlo en orden inverso hubiera tenido consecuencias.

No me puedo volver a dormir, son muchos meses madrugando los domingos para irme a entrenar y no sé qué hacer, así que me hago el dormido hasta que, sin quererlo, me duermo de verdad.

Me levanto a las tantas sin sentimiento de culpa, a cambio me levanto con sentimiento de hambre así que saco al perro que también tiene que mear y procedo a desayunar en familia, ¿cuantos meses hará que no desayune en familia un domingo?, una gozada, escuchando música y el ruido que hace nuestro vecino suizo que está cortando leña con una sierra mecánica.

Y después por fin algo de actividad física, toca excursión por la montaña, me calzo unas zapatillas descatalogadas y nos vamos de caminata; el camino tiene bastantes cuestas, por aquí he corrido otras veces y se hace duro pero hoy no me cuesta subirlas, vamos andando, disfrutando de las vistas y del aire puro, el mar a babor, a estribor la montaña.

Directos a comer porque nos ha entrado hambre con el ejercicio, las piernas han agradecido la excursión y es como si no estuvieran, no me duelen nada de nada excepto un poco la fascitis porque cuando se enfría protesta, pero también tiene derecho a quejarse la pobre.

El lunes viaje de vuelta así que tampoco puedo entrenar «vamos hombre que es el plan previsto», a pesar de tenerlo planificado empiezo a querer correr aunque sea un poquito, pero con mantener a raya el coche ya tengo bastante; empiezan a informar por la radio la cantidad de accidentes, los atascos que se han formado, etc., menos mal que tampoco encontramos mucho lío y llegamos a casa sin novedades reseñables dentro de lo normal.

Y así se completan cuatro jornadas más de la dura planificación que me ha puesto mi representante cara a Sevilla, al final he podido cumplir lo pactado sin salir corriendo, ya veremos el martes como me ha sentado tanto descanso.

Como esta semana, laboralmente hablando, no tiene lunes y el domingo «toreamos» en Leganés (carrera de relevos por equipos), saldré algunos días a trotar por el PEP, seguro que voy a compararlo injustamente con el Tiegarten; este parque, o sea el PEP, es agradable para correr, aunque no sea tan grande como el otro, tampoco tiene jabalíes sueltos aunque a cambio tengamos a ciertos personajes que le dan un ambiente especial.

¡Ah!, he visto varias incorreciones en las crónicas viajeras germanas, a saber: parece ser que se dice Brandenburgo, los ríos se llaman Spree y Havel, pero no sé cuál de los dos vadeaba cada mañana, la calle que se llama Unter den Linden significa «bajo los Tilos» y la señora Victoria permanece inmóvil en lo alto de su monumental columna (en alemán Siegessäule).

Puede que haya más, incorrecciones no columnas de la Victoria, pero dejo la búsqueda para otro día que me sienta inspirado.

LA VUELTA AL COLE

Tras el prolongado descanso del fin de semana, por fin ha llegado la hora de volver al trabajo serio, a ver si este entrenador se cree que a base de comilonas y caminatas por el monte es como se preparan ahora las maratones.

La vuelta al parque de diario no ha sido para nada traumática, me entran ganas de compararlo con el Tiegarten, pero ¿para qué si no tiene remedio?, nos acercamos al parque y me suelta de sopetón «mira Santi, de representante a representado, o empiezas a ganar dinero con esto de las carreras o despídete de salir al extranjero», «...también podríamos ahorrar unos meses, tacita a tacita...», no me deja ni terminar «que no, nada de ahorrar, empieza a entrenar ahora mismo, ¡un, dos, un, dos!».

Tras tan espartano inicio de sesión, mezcla de rigor militar y esfuerzo sobrehumano, decido que mejor me callo y me pongo a correr un rato; el parque no está mal, hombre no es el Tiegarten, tampoco es el Retiro, pero vaya, que no está mal. Además, como de momento no tengo intención de ganar ninguna carrera creo que seguiré entrenando mucho tiempo por aquí.

A lo lejos los veo venir al galope, son el sastre y su amigo; estos dos corredores entrenan de una forma que es la forma en que le gustaría a mí representante Santi Palillo que entrenase yo: avanzan en perfecta formación, siempre a toda

caña pero como si fueran disfrutando y entre ellos se comunican aplicando la ley del mínimo esfuerzo, a base de cuatro gestos y poco más.

Me suelo cruzar con ellos dos veces por día, en la primera los veo acercarse como si fueran una pareja motorizada de la Guardia Civil, en el momento exacto del cruce decimos los tres a la vez «¡hola!» y cada uno sigue su camino.

Siempre me quedo con ganas de decirles algo más, que llevamos más de un año con la misma rutina de saludos escuetos y todavía no sé nada de ellos, por ejemplo «¡eh, os invito a unas cañas...!», pero nada, no me da tiempo ni a desenfundar la lengua.

En la segunda vuelta nos limitamos a una ligera elevación de cejas, no vaya a ser que eso merme un ápice nuestra estricta planificación y bajemos el rendimiento; al principio me molestaba un poco que no dijeran nada, pero, conociéndome, no me extraña que no quieran intimar, quiero decir conociendo lo mucho que hablo.

Al denominado «sastre» lo vi en la media maratón de Moratalaz, iba solo un poco más rápido que el ritmo de entrenamiento y en los puestos de cabeza, le tomé nota de la matrícula, o sea del dorsal, para averiguar más tarde algo sobre él y no tener que llamarle más «el sastre», desde entonces lo saludo por su nombre de pila y el tío debe estar pensando cuando coño me ha dicho él nada.

No saben esos dos lo que soy capaz de averiguar a partir de un simple arqueo de cejas, ahora ya sé cómo se llama, «por ahí vienen el sastre y su colega, se va a enterar... ¡hola, Pedro Miguel!», también sé el puesto que hizo, su año de nacimiento, el club al que representa y la marca... mejor dicho ¡el marcón! que hizo, no me extraña, con esos entrenamientos tan acelerados.

Para ser martes no ha estado mal, me encuentro plenamente recuperado de San Sebastián y empiezo a tener buenas sensaciones, al cruzarme con la pareja y verlos a toda caña se me han debido cruzar los cables y me he puesto a correr como un loco sin carné.

«¡*Apartarsus* que voy!», no es por nada, pero no quiero llevarme a nadie por delante; como acaba de llegar el repartidor de metadona esta parte del PEP está muy concurrida; digo yo que será metadona, pero ¿a quién se lo pregunto?, si estos pobres yonquis están para el arrastre.

«¡Eh, Santi!, ¿qué se supone que estás haciendo?, hoy tocaba suavesito, suavesito», me doy cuenta de que Santi Palillo viene muy detrás mío con la lengua fuera, «tranquilo míster, ya voy reduciendo la velocidad hasta el gimnasio, no te preocupes que estoy bien».

Puedo llegar a oír aquello tan castizo de «¡que te den!» antes de perder de vista a mi representante, me siento protagonista de la Rebelión de las masas, seguro que en el gimnasio me la cargo por listillo.

«Por listillo la tabla larga de estiramientos y cien abdominales», tenía yo razón, este Santi Palillo es que no aguanta una broma.

CARMEN, CITA EN EL PARQUE

Os podría decir que tenía una cita con Carmen, pero, claro, hay tantas Cármenes que no sabríais con cuál de ellas había quedado, pero si aclaro que se trata de Carmencita entonces todo el mundo me entenderá, ¿o no?, bueno, yo sí me entiendo.

Desde hace varios días estaba cantado que Carmencita acabaría entrenando en el PEP, es de las pocas personas en el foro que sabe lo mucho que significa ese nombre, al menos para mí, y estaba seguro de que vendría a conocerlo.

El PEP no es precisamente el parque con el que un corredor popular que se precie soñaría para sus sesiones en día laborable pero, como todos los parques que se precien, el PEP también tiene sus propios encantos que, bien explotados, dan juego.

A Carmencita le gusta reconocer el terreno y opinar por sí misma y quizá debería rebautizarse como Carmen Citas, no vale con decirle «pues el PEP es un parque estupendo para entrenar», sin aclarar después que «bueno, es el que mejor me viene a ciertas horas por cuestiones laborales»; llegado el caso Carmencita se acercará hasta el PEP y se calzará sus zapatillas para transformarse en un torbellino.

Habíamos quedado a las 1350, o sea ella y un servidor, no un servidor y el PEP; siendo conocedor de ciertas costum-

bres femeninas que les dificulta —estoy generalizando, por favor que ninguna fémina se dé por aludida— llegar a tiempo a una cita y debido a mi conocida costumbre de llegar con tiempo a las mismas, aparezco en el polideportivo diez minutos antes de la hora fijada.

Lo primero que veo es que Carmencita ya está allí, «¡leñes, mucho hablar de puntualidad pero he llegado antes que tú!», lo segundo es que está allí, pero ya vestida para correr. Ahora sí que tengo un problema serio porque soy el más lento del vestuario, más que nada por ser coherente con mis prestaciones deportivas.

«Carmen, en quince minutos subo y nos vamos», «tranqui tú, que hoy no tengo prisa»; lo tercero que noto es que, a pesar de ser viejos conocidos, es decir Carmen y yo, no nosotros con nosotros mismos que nos conocemos desde hace tiempo, no sabe muy bien con quién de los dos está hablando, si conmigo o con el otro.

Veo que eso puede ser una ventaja competitiva llegado el caso, «Carmen no tires porque este va fundido» o «¿has visto Carmen que poco corre este paquete?», tanto Palillo como yo nos fijamos en las dudas que generamos y nos guardamos un as bajo la manga (aunque sea corta).

Al rato aparezco flamantemente vestido disfrazado de Santi Palillo, Carmen no llevaba ropa de abrigo así que para no quedar en evidencia decido salir sin ropa de abrigo, «parece que refresca, ¿verdad?», «que va, si hace un tiempo estupendo», «vaya, no me ha funcionado el truco», pienso para mí, ya que mi otro yo se ha quedado helado al contacto con el exterior.

«Habrá que hacer de tripas *corasón*», «son las dos y cuarto» me responde Carmencita, «esta se ha creído que le he

pedido la hora», «claro, ¿es que acaso no me has preguntado qué-horas-son?».

Ponemos los cronos a cero, pulsamos *start* y salimos de excursión, «mira Carmencita, esta calle es la de los Hermanos García Noblejas, llegaremos al cruce con Arcentales en 7:33», pero la realidad es que al llegar al cruce veo de reojo 6:50, empezamos mal.

«Mira Carmencita, ya estamos en el parque, es la parte superior del mismo, también tiene una parte central y otra parte inferior», Carmencita decide que puede correr, hablar y realizar una estadística sobre la marcha a cuenta de los saludos en el parque.

Parece que los habituales del ecosistema de San Blas hemos salido bien parados, consigue un 100% de saludos, pero ya le advertí que es por ser chica «te van a saludar todos porque eres chica, que lo sepas»; no solo consigue respuesta vocal de la pareja de la Guardia Civil de carreteras, sino que un triatleta que pasaba por allí se acerca a saludarnos muy afectuosamente.

No doy crédito a lo que veo pero así fue, todos la saludaban; nos encontramos con un amigo del trabajo, es decir de mi trabajo, que conoce a Carmencita porque yo mismo le había contado que vendría hoy. «Hola Carmencita», toma castaña, y a mí que me den por saco.

Le enseño el circuito más largo del parque antes de llegar a la zona Molokay, yo la llamo así por ser lugar de reunión de yonquis pero realmente se llama metro Simancas, ¡menuda zona!

Volvemos al gimnasio en un tiempo más que aceptable, no hemos parado de hablar y ella de saludar, me contó detalles de la Matagorrinos (es una carrera, no una amiga suya), ha-

blamos ampliamente de los foristas que conocemos los dos ¡qué de secretos hemos compartido en menos de una hora!

Después de comer un pepito de ternera en Kaloan, me entrega mi equipación nueva de Correr x Correr ¡qué bien han quedado las prendas!, la acompaño hasta su coche y nos despedimos.

Tengo la sensación de haber hecho un gran entrenamiento hoy, espero que Carmencita quiera volver alguna vez pero si no quiere, no puede o las dos cosas, nos veremos cualquier otro día en cualquier parte, será por parques o carreras...

JUGANDO A TULA BAJO LA NIEBLA

El pasado domingo le dije a Santi que se quedase en la cama porque yo me iba a una carrera de relevos; allí se quedó plácidamente dormido mientras yo me metía un madrugón de escándalo y sin desayunar, con frío y niebla para repartir conduje prudentemente hasta llegar al polideportivo, no se veía tres en un burro.

El domingo, para quién todavía no lo sepa, se celebraba en Leganés una nueva edición de la carrera de relevos en pista por equipos; Santi Palillo estuvo compitiendo en Leganés y eso siempre podrá contárselo a sus descendientes futuros porque a los actuales ya se lo ha contado varias veces y se niegan a escucharlo de nuevo.

Junto a grandes corredores fui seleccionado por nuestro entrenador Tito/Tono, seguramente impactado por las historias que cuento, por mi innegable calidad atlética y porque no había más voluntarios; quizá Tito pensó que sería un acicate para el equipo contar con alguien como yo, rápido, potente, resistente, de gran recorrido y con un enorme futuro por descubrir, ¡hoy no tengo abuela!

En el foro amigo me advierten de que la casualidad ha querido que corra en la misma serie que correrá Manuel y que me prepare para la ocasión, hago caso de la advertencia y el viernes previo visité al fisioterapeuta con el objetivo de recuperar mis maltrechas piernas.

Para masajearme el pie de la fascitis tuvieron que contratar a Mister T porque con las cosquillas que tengo no había manera de hacerlo, una vez inmovilizado me sometieron a una especie de tortura china que me dejó bien el pie pero el estómago completamente contraído.

El sábado tenía que salir de viaje así que no iba a poder entrenar pero, demostrando gran control mental y dominio de mí mismo, superé las tentaciones de quedarme a entrenar y finalmente salimos de viaje.

Cuando por fin llego al polideportivo Europa no se ve prácticamente nada, pero sobre la pista hay mucha actividad; Tito me indica «A ver Palillo, a ti te toca el relevo de 0830 a 0900, así que ponte el dorsal y empieza a calentar», pienso «son las 0745 y yo con estos pelos», pero me pongo el dorsal y empiezo a calentar, tampoco mucho para no quemarme antes de tiempo.

Con una puntualidad exquisita a las 0800 se da la salida oficial mediante un toque de campana, «¿será porque se acerca la Navidad o porque es así como se hace?», salen zumbando los atletas en busca de la gloria, pero les va a costar encontrarla porque no se ve un pimiento.

Debido a la espesa niebla esto parece «Lluvia de estrellas», saludan los corredores, se meten en la nube y la siguiente vez que los ves ya están sudando como cosacos por el esfuerzo, «vamos, vamos, que ya no queda nada».

Me acerco a la línea de salida y oigo la campana, esta vez dobla por mí, así que me preparo, por ahí viene Emil echando el resto, soy el segundo relevo de los doce previstos, chocamos nuestras manos y salimos pitando, yo hacia la curva y Emil hacia la grada.

Por un azar del destino salgo el primero de todos consiguiendo fugaz ventaja, al poco salen en mi persecución once tíos a toda pastilla como queriendo darme alcance, con esa niebla y la poca visibilidad, parecen una jauría de lobos y yo la oveja que huye.

Pronto comprendo que voy más deprisa de lo previsto así que me relajo «no te preocupes, lo mismo no duele tanto cuando te muerdan», además me preocupan más otras cosas, tengo miedo a equivocarme bajo la niebla, salirme del recinto municipal y aparecer en Toledo.

Correr en el interior de una nube baja es una delicia, no se ve bien del todo, pero me da igual porque estoy acostumbrado, yo siempre corro con mi niebla particular, además «si corres deprisa dejarás antes de disfrutar» pensamiento que es un engañabobos porque media hora dura lo mismo yendo deprisa que despacio, así que termino de ajustar el ritmo a mi conveniencia y me dispongo a disfrutar mientras sea posible.

Poco a poco voy cumpliendo con el plan y descontando minutos de mi media hora, incluso llego a dar una vuelta más de las que pensaba a priori, pero es que me encuentro muy bien, lo único malo es que no sé si el ritmo es el correcto o no, es una carrera agónica y resulta complicado calcular.

De vez en cuando, unas tres o cuatro veces por lo menos, Manuel pone el intermitente derecho y me adelanta, el hombre va que parece estar compitiendo en una carrera de relevos en pista por equipos pero en cada adelantamiento me dirige palabras de ánimo que agradezco de verdad. Estoy confundido por la mala fama que tiene, lo mismo no es tan fiero el león como lo pintan.

Hago lo que puedo que ya es bastante y llego feliz a la penúltima vuelta, la campanita vuelve a sonar a los cien me-

tros de pasar por meta, así que corro la última sin reservarme, «vamos Óscar, vete preparando que te paso el testigo porque ya voy con la reserva».

«Pero ¿dónde está Óscar?, ¡ah, está allí!, como es tan pequeñillo», llego a su altura y le doy la palmadita de rigor con la mala suerte de meterle un dedo por el ojo a la vez que le digo aquello de «tula», «en el ojo no era, Santi Palillo, pedazo de mam...» oigo cómo maldice su suerte y me voy derecho al circuito de tierra que rodea el recinto para descalentar.

«¡Muy bien Santi, muy bien!» oigo que me dice el entrenador, «ahora trota un poco para descalentar por la pista alrededor de la pista», «pues como no me des alguna pista, yo no sé si la voy a encontrar con esta niebla», «...y procura no cargarte a nadie más porque a Óscar le hemos tenido que poner un perro guía».

En la primera vuelta de enfriamiento, como no se ve nada, meto ambas zapatillas en un barrizal de color negro y se me quedan ambas que parecen de keniata, las zapatillas no las piernas.

Menos mal que llevo un cepillo antibarro en la bolsa, truco que me enseñó Óscar antes de afiliarse a la ONCE; como ahora mismo está corriendo no le puedo pedir que me haga una demo así que me las limpio yo mismo y me pongo perdidito de barro hasta los ojos debido a mi impericia con ciertos trabajos manuales.

Busco los datos técnicos de mi relevo y, aunque sea modesto por naturaleza, no puedo dejar de sonreír al comprobar que he corrido la media hora prevista justo en treinta minutos, ¿no es para estar contento?, en el mismo tiempo que Manuel, ¿quién me lo iba a decir?

Hasta las 1400 me dedico a animar a todo lo que se mueve; antes espero a que termine Óscar su relevo para irnos a tomar un café, con tal de que me perdone lo del ojo le dejo que me invite y aprovecho para pedir una bolsa de valencianas, luego nos enteramos de que estábamos invitados a chocolate con churros por la organización, pero solo hasta las once.

Al terminar la carrera llega la hora de entregar los trofeos, es la primera vez que me quedo a una entrega de premios, bueno este año me quedé a ver la de la media maratón de Valdemoro porque le daban premio a una amiga de Valladolid; para agradecer el interés puesto en mi posta me entregan uno que ya tengo colocado en lo-arto-la-tele, ¡qué bonito premio señor!

Tras los aplausos, fotos y demás actos protocolarios nos vamos a comer los del equipo y alguno más, las escenas de satisfacción se repiten, lo hemos pasado en grande.

Llego a casa a las 1800 hecho mixtos, escribo una crónica por encargo para el foro amigo, la termino y se la mando por correo electrónico al moderador, bajo al perro y me voy a dormir, no siento las piernas.

Pasé un domingo estupendo con toda la gente del foro amigo que estuvo por allí, con algunos de este otro foro y con el resto de los equipos, todos muy buena gente.

TRAS LA TEMPESTAD VIENE LA CALMA

Tras la experiencia relevista de Leganés a mi representante se le han quedado las piernas sin baterías durante toda la semana, como he retomado las riendas de su devenir atlético decido que la semana tiene que ser suave.

El lunes le mando salir al PEP, más que nada por ser un parque que le gusta, vaya usted a saber por qué, y porque es lo más que puede hacer los días laborales, «vamos a ver Santi Palillo, yo creo que después de la paliza de Leganés deberías salir un poco por el PEP», «pues no te voy a decir que no porque tengo las piernas para chóped».

En el parque parece que sea primavera, una temperatura de lujo, tarde soleada, una alegría para el cuerpo, vamos. Sale a correr con Antonio que está recuperándose de su (larga) lesión, en la Pedriza me he enterado de que lo llaman «el triqui», pero, claro, la semana pasada no lo sabíamos.

Se lo digo nada más ver aparecer al triqui, «Santi ni se te ocurra juntarte con Antonio porque, aunque está en recuperación, corre mucho más que tú», «¡va, déjalo, hombre! —replica Antonio— si hoy me toca rodar tranquilo».

Total, que allá que se van los dos al trote camino al fondo del parque, ya veremos cuanto tardan en volver a pasar por aquí; efectivamente tardan menos de lo previsto, pero yo paso y ejerzo de preparador «si no quieres hacerme caso con

los ritmos por lo menos eleva las rodillas que vaya un estilo más deplorable», eso se lo digo como venganza, pero en el fondo veo que no marcha tan mal para la edad que tiene.

El martes, miércoles, jueves y viernes dejo que se planifique su propio entrenamiento, son demasiadas competiciones y hay que darle un poco de descanso mental, pensar en otras cosas, en fin, lo que decimos los representantes para quedar bien cara a la galería, aunque, en el fondo, lo que queremos es que entrenen más.

A Santi Palillo hay cosas que no se le pueden ofrecer porque siempre dice que sí, ya se lo decía su madre «hijo de primeras tú di siempre que sí y luego ya decides», así que el tío se ha tomado los cuatro días libres y no ha dado pie con bola.

Martes y miércoles toca menú del día en un restaurante cercano al trabajo, le doy permiso para descansar y se pone a comer, así no vamos a ninguna parte; el jueves tuvo comilona navideña con los compañeros de oficina y el viernes toca descansar, comer en casita y visita al fisio.

De la comilona del jueves en un restaurante gallego no ha querido darme detalles, pero creo que se puso hasta arriba de arroz con bogavante y además bebió queimada el muy irresponsable, ¿es que no te sabes eso de si bebes, no corras?

El sábado la cosa deportiva vuelve por sus fueros, le digo «mira Santi Palillo, como mañana te vas a trotar por la Pedriza será mejor que descanses y yo me voy a los sábados tántricos», «¿los sábados… qué?».

Los sábados tántricos es una iniciativa de Violeta Corretona, se trataba de que unas corredoras novatas preparasen la San Silvestre Vallecana, su primera carrera, así que se orga-

nizaron sesiones paralelas a las oficiales de Nike en el mismo entorno, o sea en el parque Retiro.

Todos los sábados a las once en punto se dan cita en la entrada al parque de la puerta de Alcalá, allí llegan las novatas y todo aquél que se quiera apuntar a pasar un buen rato. Ese día mandan las novatas y se hace lo que ellas prefieran, que suele ser rodar a un ritmo asequible para todos.

He ido algunos sábados, en concreto dos, para enseñar los circuitos, dónde hacer series y todo eso, pero lo que más les gusta es descubrir los rincones con encanto que el Retiro esconde y solo enseña a los que tienen ojos para ver.

Este sábado tuve la oportunidad de hacer de guía, un recorrido por algunos de los conjuntos escultóricos del parque como el de los hermanos Álvarez Quintero, una visita al Palacio de Cristal, a la antigua Casa de fieras, en fin, un tranquilo y bucólico rodaje otoñal.

Para el próximo sábado quiero llevarlas a la plaza dedicada a Galicia, a la montaña del Gato, a la Rosaleda y a la fuente de las Campanillas, ya me estoy documentando para hacerlo entretenido.

Bueno, esa fue la semana de mi representado, el indómito Santi Palillo, a quien le gusta hacer lo que le da la gana «¡toma, como a todos!», yo no sé para qué me quiere como entrenador si no me hace ni caso. De todas formas lo he visto muy concentrado preparándose mentalmente para la cita del domingo en la Pedriza, dice que el año pasado se divirtió mucho, pero que este año quiere superarse y no quedarse solo a las primeras de cambio.

Ya nos contará qué tal le fue en el parque regional.

EL FINAL DEL OTOÑO

El domingo me desperté temprano y sin necesidad de ayuda mecánica, a las 0700 abrí los ojos, escaneé el entorno para hacerme una composición de lugar y tras analizar los parámetros recogidos del examen anterior llegué a la siguiente conclusión «tío, tú tienes que estar mal, con el frío que hace y siendo domingo», a pesar de lo cual conseguí salir de la cama y ponerme en marcha.

Mi representante se ha quedado acostado porque es un señorito y está calentito en la cama, «lo que hay que estar es mal de la olla para salir en un día como hoy», «anda, sigue durmiendo, so vagoneta, que luego te llamaré para contarte como me ha ido».

La primera misión del día era recoger a Carmencita y, paradójicamente, a un miembro destacado del F.A.F. llamado Jesús QO, «Carmencita, ¿llevamos a Jesús o le dejamos que vaya trotando atado al parachoques?», sabido es que Carmencita está incapacitada para la maldad intrínseca, por lo que acabamos llevando al sedicioso, «pero sentadito en el asiento de atrás y sin decir ni pío».

De camino hacia el parque regional de la Pedriza disfrutamos de una espesa niebla, en cada curva el vicepresidente in pectore del F.A.F. suelta «pío, pío», «¿por qué dices eso, tío?», «es que no quiero morir sin decir ni pío», el chiste es malo y antiguo, pero ocurrió tal cual.

Por fin llegamos al final de la autovía y de repente vemos las montañas cubiertas de nieve, obsérvese que no he querido decir montañas nevadas ni banderas al viento para no herir susceptibilidades; una expresión de felicidad se refleja en los rostros del revolucionario y de Carmencita, yo desconozco la cara que puse porque no me pude mirar en el retrovisor debido a mi posición conductora.

Al llegar a Manzanares el Real ya hay un grupo numeroso de corredores en la plaza del Raso, nosotros aparcamos cerca y vamos a un bar para tomar café con porras que pagará el sedicioso.

La plaza del Raso se llena de corredores llegados de todas partes, algunos con la familia a cuestas y otros a costa de las familias, pero aquello está de bote en bote; a pesar de todo hubieran cabido muchos más, se ve que algunos se han debido echar para atrás al ver la niebla, pero lo cierto es que en el pueblo no hay niebla.

A la orden de «¡caravanaaaaa!» emitida por don Luis Arribas salimos toda la tropa camino del refugio Giner, los primeros compases son semiurbanos, pocas veces esas calles habrán sido tan fotografiadas; Santi Palillo, o sea un servidor, forma parte del pelotón y también va haciendo fotos «¡eh, tú, Santi!, ¿es una cámara digital?», «no, pero los reyes me van a traer una porque me he portado bien y de paso te diré que no soy quien crees», «¿cómo que no si eres clavadito a él?», «ya, es una desgracia como otra cualquiera, pero yo soy yo y él mi circunstancia».

Tras varias paradas intermedias para salvar varias veces a Carmencita de ser lanzada al agua por miembros liberados del F.A.F., bueno realmente la debió salvar Pechicos el murciano que es mucho más fortachón e imponía más respeto

que un servidor, llegamos a trompicones al refugio Giner donde hacemos parada y fonda.

Sobre las peñas nos hacemos las fotos de familia, las vistas son preciosas y entran ganas de seguir corriendo, el frío ha debido pasar de largo porque veo a gente en manga corta y es cuando encuentro un poco exagerado haberme puesto un abrigo de oso debajo de la camiseta, voy sudando como un pollo mientras bajamos a la explanada de nuevo; ahí es cuando se desataron las hostilidades como suele ser habitual en estos casos.

Nueva parada en Canto Cochino para reagrupar al personal y vuelta al tajo; ahora toca tirar por Quebrantaherraduras, toda la vida ahorrando para unas zapatillas de reglamento y resulta que me las voy a cargar por completo en un par de horas.

Riiichal me pregunta «pero Santi ¿cómo llevas las zapas tan limpias corriendo por montaña?», le iba a contestar con la verdad «es que están lavadas con Ariel a mano y secadas al aire fresco», pero sentí pudor y no respondí, así que me pasé toda la vuelta pisando charcos para guarrearlas y parecer un corredor de campo a través, una tontería porque al acabar no me dijo nada.

El camino de vuelta está lleno de piedras y tiende a ser cuesta abajo, el máximo atractivo parece ser que consiste en bajar a toda pastilla pisando en el sitio exacto, procurando no despeñarte ni romperte la cara contra el primer pino que se interponga en el camino.

Cuando creo que voy más deprisa que el viento, me pasan algunos corredores y es como si yo fuera andando, en ese momento me fijo bien y efectivamente iba andando, pero solo en algunas cuestas arriba.

El camino desde Canto Cochino hasta Manzanares lo hago con Pájaro Loco, me digo a mí mismo «joder Palillo, te has vuelto a equivocar de pareja que este corre que se las pela», así que le digo «Rafa, o sea que te vayas si quieres porque o yo voy muy deprisa o tú vas muy despacio, lo nuestro no es natural y no tiene futuro», «nada, tranquilo Palillo que así vamos bien».

Al rato le oigo decir entre dientes «¡cuando coja a la Pájara se va a enterar!», yo enseguida pensé que le había entrado una pájara y le ofrecí una tregua «si vas mal paramos un par de horas…», pero parece ser que se refería a su pareja sentimental, es decir a la Pájara Loca, Lurdes, que se había ido a toda caña con el grupo delantero corriendo como cabras.

En estas llegamos al pueblo, donde poco a poco nos vamos reagrupando los sesenta y tantos participantes de la matiné, más fotos, reparto de camisetas conmemorativas, unas cañas y al restaurante a dar cuenta de un menú degustación a prueba de corredores.

Allí reestablezco contacto con la peña bética del día, formada por lo más granado del grupo como snavio, ALP y Balbu, incluso hablo por teléfono con un miembro de la peña que no ha podido venir por un tema personal, desde aquí mucho ánimo amigo Enca, de todo se sale.

En la peña destaca la sin par perrita Ruina, una ratonera bodeguera jerezana que promete, mi alma de perro me persigue. También hice buenas migas con Senda, aunque esta no puede estarse quieta, lo del amor canino debe ser cosa de Santi que me lo ha debido traspasar.

En el papeódromo, quiero decir en el restaurante La Charca Verde, pude comprobar in situ ciertas connivencias y contubernios entre el enemigo declarado, también llamado F.A.F., y el objeto formal de sus diatribas, o sea la corredora

Carmencita, que me dejan parcialmente sorprendido; por pudor no voy a decir aquí nada, pero un poco de seriedad señoras y señores, aunque sepamos que la guerra es la guerra.

Al llegar a casa escribo esta nueva jornada lúdico-deportiva para publicarla en mis historias, no sé si como entrenamiento para Sevilla será lo más conveniente, pero me que quiten lo bailado.

Durante la semana volverán a dolerme las piernas, las hernias se declararán en rebeldía y la fascitis plantar necesitará de nuevos cuidados, pero es que no puedo pasar por donde lo venden, ¡me gusta tanto correr!

EL GENERAL INVIERNO

Hoy me tocaba comida de trabajo, pero se ve que la diosa Fortuna, que para otras cosas como el sorteo de hoy de la lotería no quiere saber nada de mí, ha querido tener un detalle conmigo y se ha cancelado, o sea la comida no el sorteo.

Me asomo por la ventana para observar este primer día del invierno y no puedo creer lo que veo, es decir el edificio de enfrente ha crecido y me tapa el horizonte; así que me voy a la fachada opuesta «coño, otro edificio, a ver si va a ser contagioso», no me queda más remedio que mirar en escorzo hasta que por fin consigo ver algo, allá al fondo veo algo de cielo, luce más azul que nunca y el sol se ha adueñado de todo.

Así que llamo a casa, «que han cancelado la comida de negocios y me voy al Retiro a comer, ¿qué hay de correr?», mira por dónde un lunes antipático acaba de transformarse delante de mis narices en un lunes inmejorable.

«Vamos a ver Santi Palillo», me dice mi representante, «ya que vas al Retiro, a ver si localizas la plaza gallega porque el sábado se la tienes que enseñar a las tántricas», «¿que les enseñe qué?» le contesto algo alarmado, no sabía que también fuera exhibicionista, este tío es un compendio de virtudes.

Mañana martes también tengo un plan muy parecido, aprovechando que hay poco tráfico debido a que casi no hay coches circulando, digo yo que será por eso, podré ir a correr al paraíso de los parques y luego quedarme a comer en casa, es un plan casi perfecto.

«Lo perfecto sería no tener que volver a trabajar», me dice don Palillo, «o sea quiero decir esta tarde, no pido tanto, es que hace un día que parece primavera y el parque estará precioso»; mi representado lo daría todo por pasarse la tarde en el parque investigando rutas para el sábado.

El Retiro no es como la Pedriza, le faltaría un río, ni la Pedriza es como el Retiro, le faltarían las barcas, pero ambos entornos son bastante buenos para correr y disfrutar en días como este.

Llego a casa y en menos que canta un gallo estoy preparado para salir a correr, llegar al parque no me cuesta mucho trabajo, si no fuera por las agujetas que tengo…

El parque está donde siempre ha estado así que llego sin problemas aparentes, de lo que se deduce que mantengo las portentosas facultades de orientación que siempre me han caracterizado.

Llevo una grabadora digital en la mano derecha para ir registrando el recorrido, resulta que me han nombrado guía oficial de los sábados tántricos y quiero preparar un buen paseo para el próximo; grabadora en mano mentalizo un recorrido y lo sigo al pie de la letra, empezaremos por aquí, seguiremos por allá, quizás les gustará ver aquel monumento… todo queda registrado.

Me cruzo con algunos corredores, pero hoy solo hablo conmigo mismo, algunos me miran con cara rara al ver como hablo con la palma de mi mano, «¿has visto a ese?, debe

llevar un móvil injertado en los dedos», «no hombre, lo que pasa es que lo lleva bajo el guante», si me conocieran sabrían que yo hablo hasta con mi sombra.

La hora y pico de trote cochinero se me hace corta, pero el beneficio en salud me lo llevo puesto, una maravilla de temperatura, el parque casi para mí solo… una gozada.

Al volver a casa escucho la grabación y la convierto a un formato compatible con el PC, me ha quedado un documento sonoro impresionante, el rítmico eco de mis propias pisadas presta fondo sonoro a una narración sui generis que debería guardar para los restos.

Es momento de volver al trabajo, pero ya estoy pensando en que mañana tendré que volver al Retiro para repasar lo que escriba por la noche; por la noche escribo el recorrido, busco fotos, me documento, recupero la grabación, lo meto en la coctelera, lo bato no lo agito, y obtengo la versión 1.0 de la guía tántrica.

El día siguiente tarda mucho en llegar, pero por fin lo hace, he quedado con Carmencita dado su amplio currículo como probadora de parques, «Carmencita, tengo que probar una ruta nueva en el Retiro y que si te vienes», «vale, pero luego yo tendré que hacer mi estadística».

Nos vemos bajo la estatua del Ángel Caído, debido a que llegaba tarde he procedido a batir mi mejor marca en los novecientos metros cuesta arriba, esta vez la he dejado en 4:22, llego y ella no está pero aprovecho para ver a Lucifer… me fijo bien «no puede ser Santi, es clavadito a ti, pero sin gafas…», bueno, el maligno tiene una serpiente enroscada en un brazo y dos piernas, pero da la impresión de que también se le ha enroscado en otra parte que no digo, es como si tuviera tres piernas, una de ellas más larga que las otras dos.

Llega Carmencita, le propongo lo del circuito tántrico pero demostrando mi dominio del parque lo hacemos al revés, es decir el recorrido; son veintiún puntos de control cultural, pero los vamos haciendo de uno en uno y grabando los parciales, «en este instante pasamos por el Palacio de Cristal, hemos tardado 1:30 desde la fuente de la Alcachofa» y así hasta el primero.

Incluso subimos una montaña para que no fuera todo tan llano, al terminar el recorrido ya tengo una idea más clara de lo que pretendo para el sábado así que le digo «Carmencita, ya tengo una idea más clara de lo que pretendo para el sábado, así que podemos empezar a correr un poco», y de esta forma nos metemos veinte minutos a ritmos desenfrenados.

La temperatura ha vuelto a ser increíble, este parque es lo que tiene, que cuando luce el sol es incomparable, me despido de Carmencita y le pido que guarde el secreto de mis andanzas, será una sorpresa para las novatas tántricas.

Y es que claro, para las tántricas será el último sábado antes de la San Silvestre Vallecana así que debe tener un recorrido final exigente, acorde con las expectativas deportivas que se han creado, ¡ánimo, chicas, estoy seguro de que haréis una buena carrera.

Parece ser que los sábados tántricos se van a repetir a lo largo del año, una vez superada la San Silvestre dará comienzo la preparación de la siguiente carrera popular, ya me contaréis el 3 de enero que tal os fue, yo no podré acompañaros porque me han llamado de la Secta y correré con ellos.

«Santi somos los de la Secta, que si vas a venir a correr con nosotros la San Silvestre Vallecana», «pues claro, como no voy a ir», así que correré con ellos, el problema es que no saben de técnicas tántricas y seguro que quieren correr a

todo trapo, haremos lo que se pueda, pero yo estoy por enviar a mi representante porque a él sí que le gusta competir, no como a mí.

Bueno, la semana promete ser de lo más interesante, como entrenamientos me faltan dos, el jueves o sea mañana estaré a las diez en la Casa de Campo con los Garabitas para rebajar el michelín que me ha salido en la cintura y el sábado me toca trabajar de guía tántrico, pero algo se podrá hacer.

El viernes por la tarde tengo nueva sesión de fisioterapia, la fascitis sigue presente y hay que mantenerla a raya en lo posible, también tengo previsto ir al cine antes de que inventen un nuevo formato, me estoy quedando anticuado.

Hoy y el domingo no pienso hacer nada de nada, es decir deportivamente hablando, aprovecharé para escribir las historias del jueves y del sábado y tomaré un aperitivo con Fernando de la Secta para felicitarnos las fiestas.

Hay que descansar porque esta noche es Nochebuena y mañana Navidad.

Os deseo buenas fiestas, que no bebáis mucho alcohol, agua toda la que queráis, no abuséis del turrón que se va siempre al mismo sitio y cuesta mucho eliminarlo, pero, sobre todo, disfrutad con la familia que se lo merece todo por aguantarnos esta afición sin rechistar.

SACA LA BOTA MARÍA...

La pasada nochebuena empezó como siempre, reunidas las familias alrededor de una mesa repleta de tentaciones alimenticias esperando la orden de ataque, es decir esperando los familiares porque las tentaciones no atacan, permanecen a la vista disfrazadas de ricos manjares para provocarnos una gula desenfrenada.

Tras dar buena cuenta de todo me doy mala cuenta de que mañana, es decir hoy, tengo que correr en la Casa de Campo a las 1000, así que prontito a la cama; a mi representado lo dejé que se desparramase un poco, total mañana se puede quedar durmiendo hasta las tantas si le apetece, no le he puesto nada en el plan.

Me despierto pronto, al pasar por la cocina para encender el calentador observo espantado las consecuencias de la noche anterior, ¿cómo podemos cenar tanto de una sentada?, tengo un ataque pasajero de remordimientos y cargo de conciencia por irme a correr así que, antes de que se me pase, o sea el ataque pasajero, decido atacar aquella pila de ollas, sartenes, platos, cubiertos y objetos grasientos y procedo sin más a recoger la cocina.

Recoger la cocina es un buen ejercicio de calentamiento muscular previo a la carrera continua, separamos los pies, flexionamos un poco las piernas, ponemos la espalda recta y comenzamos la serie con los cubiertos, al acabarla noto que

el remordimiento me pesa menos y los riñones me duelen más, pero aún quedan más series, la de los platos, ollas, sartenes, bandejas, vasos, copas... buenísimas para estirar a conciencia los grupos musculares menos acostumbrados al ejercicio.

Con menos remordimientos y todavía sin desayunar llego al Cagigal quince minutos antes de lo previsto para no perder la costumbre, aquello parece estar solitario, pero solo se trata de una impresión, el personal está esperando metido en los coches para evitar la rasca que hace fuera.

Poco a poco van llegando personas con ataques de remordimiento más o menos superados, la de cocinas que han debido quedar como los chorros del oro en esta apacible mañana.

A la hora señalada decidimos salir, pero ¿qué es eso que ven mis ojos?, bueno mis ojos y los de los demás, hacia nosotros viene raudo un tipo vestido de papá Noel, pero con una careta rosácea que acojona, esto lo he visto yo en alguna película de asesinatos en serie y acababa mal, como no venga pronto Charles Bronson se va a liar una buena, ¡ah, no!, resulta que es Bribón disfrazado como el gordito finlandés de traje rojo, barrigón y blancas barbas, menos mal, qué susto nos ha dado a estas horas.

En alguna parte había leído yo que iba a tratarse de un suave trote navideño, saboreando una copa de cava mientras los pajarillos sobrevolaban nuestras cabezas, alborozados de ver tanta gente a estas horas en un sitio y en un día como este, pero he debido leer mal.

La subida al cerro Garabitas se hace más o menos con contemplaciones, «tendría que haberme quedado en la cama y que hubiera venido Santi Palillo, tanto como le gustan a él estas cosas»; subo rezagado en el grupo de rezagados, con

paciencia llegamos hasta arriba, a la fuente de Cuatro Caminos.

Allí se produce una sesión fotográfica, últimamente parecemos galácticos, hay que ver la cantidad de fotos que podemos hacer, luego me paso las horas muertas viendo fotos de gente corriendo. Alguien saca de una mochila vasos y cava y nos lo bebemos, o sea el cava porque los vasos no eran reciclables.

Con un punto de contento en el cuerpo debido a las doradas burbujas, oigo como dos cohetes anunciando la parte seria de la mañana, «joder, que pronto me ha hecho efecto hoy el cava que hasta oigo cohetes», el grupo comienza a estirarse desde el primer momento en dirección al Sagrado Corazón; el mío no es sagrado que yo sepa, enseguida se pone a latir con ímpetu para poder seguir el ritmo «voy a tener que ponerme las pilas porque esto no es como pensaba» pienso mientras el cordero que todos llevamos dentro se ha puesto a botar como un loco en la zona del epigastrio que, como todo el que tenga internet sabe, es la región del abdomen que se extiende desde la punta del esternón hasta cerca del ombligo y queda limitada en ambos lados por las costillas falsas.

Nueva paradita reparadora en el monumento para saludar a Jesús, es decir a Jesús el señor, o sea el señor que cuida aquel remanso de paz de la Casa de Campo y que, supongo que casualmente también se llama Jesús, que alguno lo mismo se había tomado esto por la parte mística y yo no iba por ahí.

Desde allí hasta el Cagigal ya no paramos de correr, una larga fila de corredores en plena fase aguda de sus ataques de remordimiento, «¿oye Paco, lo de la Cenicienta no era por la noche?», en mi caso remordimiento por no haberme

quedado en la cama descansando, «¡ay, madre, que me duele todo y esta gente no para de correr!».

Por fin llegamos a la pasarela sobre la M-30 saltando sobre los productos de desecho que van dejando por ahí los amores prohibidos, «estoy yo ahora como para pegar saltitos», pero no queda más remedio, estiramos, nos hacemos más fotos y… ¡cómo no!, otra vez a beber, a comer higos, turrón griego, barritas energéticas…, acabado el cóctel subo al coche más orondo que cuando llegué y le pido por favor que me lleve a casa, lo cual hace solícito.

Al llegar a casa saludo efusivamente a los presentes *«hoba, buuebos días, quesque fengo de correr bor la Gasa de Gampo, efstoy hecho un bulo», «¿gomo dices?, no es lo que dú biensas gariño, no fengo de ninguna giesta, de ferdad que el prefervativo de las zapas no es bío, lo he bebido pisar en alguna farte»*.

Y en este estupendo y puede que algo exagerado estado vuelvo a ver la mesa llena y la familia sentada alrededor, *«¿otra fez gamos a gomer?*», total que continuamos la fiesta y bebemos y comemos… y no cantamos villancicos porque antes me quedé dormido en el sofá intentando ver en la tele Leyenda de Pasiones, «o me ponéis palillos para sujetar los párpados o se me van a cerrar» y, pensando en la pila de platos que me espera cuando despierte de la siesta, caigo en los brazos de Morfeo que no es que sea nada del otro mundo pero que bien sienta una siesta después de una noche y una mañana tan agitadas.

Antes de empezar a roncar aprovecho para deciros que el sábado hay una quedada tántrica en el Retiro a las once en la puerta de Alcalá, yo no iré, pero mandaré a mi pupilo que estará más descansado que yo.

UN PASEO POR EL PARQUE

Después de lo del jueves no tuve ganas de correr el viernes y tal cual se lo hice saber a mi representante «mira, que después de lo del jueves no me han quedado muchas ganas de correr hoy», a lo que él, comprensivo y positivo como siempre, me contestó «pues tú verás, calamar, pero como no te apliques no te veo bajando de cuatro horas en tu tierra», los vaticinios de este calibre siempre me han entrado por un oído y salido por el otro, aunque no le digo nada por no hacerle perder la ilusión.

Mi representante tenía planeado dejarme descansar el sábado para irse él mismo a correr al Retiro con las tántricas, a lo que aduje «eso no es justo y te lo digo con pesar porque eres mi representante», «¿cómo que no, si el circuito lo he diseñado yo mismo?», «pues por eso, pero es que pareces Juan Palomo, yo me lo guiso yo me lo como», estas profundas reflexiones lo hicieron reflexionar interiormente para acabar diciéndome «vale Santi Palillo, acepto pero la próxima vez te lo curras tú».

Liberado de tanta presión, decido despertar a la menor de mis vástagos porque la mayor se encuentra en el quinto pino, para que se venga de novicia a la sesión deportivo cultural, «Teresa, hija, que nos tenemos que ir», «¿a estas horas papi, no es un poco pronto?», miro el reloj «joder, ya me he vuelto a equivocar, pero si son las tres de la madrugada

hora de allí»; seis horas después lo vuelvo a intentar pero a pesar de ser la hora correcta tampoco cuela «no puedo papi, es que anoche me despertó alguien a las tres de la madrugada y luego no he podido pegar ojo».

Sin dejarme llevar por el desánimo lo intento con el perro que parece hacerme más caso y además no entiende de relojes «qué, Pancho, ¿te vienes al parque?», «¿a correr, amo?», «claro, porque estás echando lomito, chato», «pues mejor otro día, si no te importa hoy prefiero quedarme cuidando a la niña».

Debido al escaso éxito de mi propuesta, decido largarme solo con viento fresco, al salir a la calle casi se me congela la nariz «tampoco hacía falta tomarse al pie de la letra lo del viento».

Entre pitos y flautas por fin llego al lugar de la cita donde esperan algunos de los que serán mis compañeros de entrenamiento, el resto ya irán llegando.

Entrenamientos como el de hoy no creo que vayan a llevarme a la olimpiada de Madrid (se ve que en aquel momento la señora Botella todavía no había pronunciado su frase lapidaria para la posteridad, aquella del «*relaxing cup of café con leche in the plaza Mayor*») del dos mil doce, pero teniendo en cuenta la edad que tendré para entonces tampoco es que me importe demasiado; sin embargo, podrían valerme para ir al concurso de Madrid Reta, «Madrid reta a Santi Palillo, el tema elegido es el retiro».

Pero el otro retiro, el esperado momento que algunos llaman prejubilación, su solo nombre me produce más beneficios psíquicos que el mejor de los psicólogos que me tratan el trastorno multipolar, un retiro anticipado es lo que yo ando buscando pero todavía no me toca y al paso que vamos no me tocará nunca; como profeta no tengo precio porque

poco después, el 1 de enero de 2006, me tocó el gordo de la lotería laboral en forma de ERE fulminante.

Para irme acostumbrando al futuro inmediato me gusta subir al parque para ir conociendo cómo será eso del retiro, así que lo hago de vez en cuando como ya he explicado algunas veces, de ahí que no insista.

Mi representante había preparado un recorrido alternativo por el parque, «ya que vas a correr tú, por lo menos apréndetelo y no me dejes mal con la gente», todo el santo viernes —que no el viernes santo que ya pasó— con el papelito delante memorizando el recorrido, «oye, ¿seguro que hay una estatua dedicada a Lucifer?», «que si pesado, y muchas otras, sigue estudiando».

Los presentes hicimos el recorrido a buen ritmo demostrando la calidad que tenemos, lo que no evitó que tardásemos algo más de lo previsto en terminar ya que se estaba tan a gusto que nadie parecía querer marcharse.

Gracias al concienzudo estudio previo por mi parte y a la meticulosa planificación del recorrido de mi representante, pude guiar a los presentes por los largos vericuetos no señalizados del parque, consiguiendo devolverlos a todos sanos y salvos a meta, incluso puedo afirmar sin temor a equivocarme que no se nos perdió nadie por el camino.

Para no variar la tónica, o sea la costumbre no la Schweppes, de la semana acabamos en un bar; entre lo del jueves y lo de hoy terminaré dando positivo en algún control preolímpico, pero es que esto del correr da mucha sed.

Y así llegamos al final de la semana sin dar más el callo, porque mañana es domingo, es decir hoy es domingo, y por una vez me apetece levantarme tarde y no salir a correr, aprovecharé para ir a por el dorsal de la San Silvestre Valle-

cana ya que mi representante quiere que acabe el año deportivamente.

Bueno, siempre me quedarán el lunes y el martes libres para entrenar la carrera del miércoles, aprovecharé para subirme al Retiro ahora que voy a tener un par de días de vacaciones.

Como no nos volveremos a encontrar hasta el año que viene, os deseo a todos una feliz salida y entrada de año y mucha suerte en 2004.

AÑO NUEVO, LA MISMA VIDA

Ahora mismo soy incapaz de recordar lo que hice el domingo pasado por la mañana, probablemente recuperar el sueño atrasado; recuperar sueño atrasado debe ser bastante bueno para quién tenga sueño atrasado, pero, en mi caso concreto, la terapia fue una pérdida de tiempo porque yo no tenía sueño atrasado, al menos el domingo pasado.

Mi sueño suele ser bastante puntual como suelo ser yo mismo el resto del día, en cuanto que dan las once o las doce de la noche los párpados empiezan a pesarme más de la cuenta y se me cierran ellos solos, supongo que como consecuencia del peso. Yo, que soy incapaz de estar despierto con los ojos cerrados a pesar de que suelo soñar con ellos abiertos, para dormir necesito tenerlos cerrados.

En cuestiones oculares no puedo añadir mucho porque si de algo no puedo presumir es de tener buena vista, de memoria no ando mucho mejor y de ahí que tenga problemas para recordar lo que hice el domingo.

He preguntado a mi representante que tiene mejor memoria y me ha recordado que por la mañana me acerqué a recoger el dorsal de la San Silvestre Vallecana «Santi, estás perdiendo facultades, mira que no recordar ni eso», «¡es que ocurrió el año pasado!», intento defenderme con argumentos sólidos, pero no cuelan.

Lo que si recuerdo es que para evitar colas llegué de los primeros evitándome así una molesta cola, guardar una molesta cola un domingo por la mañana no me parece un buen plan ni siquiera para un domingo por la mañana; una vez recogido mi dorsal observo que las voy a pasar canutas para fijarlo con imperdibles a mi camiseta, es un dorsal enorme incluso el número que me ha tocado es enorme.

Con el disgusto numérico que me he llevado decido volver a casa andando, no es que haya mucha distancia pero al menos haré algo de ejercicio, aunque no creo que lo registre en mi diario como entrenamiento válido.

Bajando por la Castellana hace fresco a estas horas, viene un viento del norte que me deja la nuca helada, gracias al gélido ambiente consigo olvidarme del número infinito y del tamaño del dorsal, siempre podré utilizar imperdibles gigantes, ya veremos qué se me ocurre.

El lunes tenía ciertas ganas de correr, pero también tenía un compromiso con mi hija pequeña, «papá dijiste que iríamos a la Pedriza», «no se hable más, vámonos a la Pedriza», nos ponemos las botas de las siete leguas y a la Pedriza que nos vamos.

Una vez allí tiramos hacia la Charca Verde, un paseo comparado con lo de hace quince días, además vamos parando y comentando lo que vemos, el río baja de maravilla en días como hoy; cuando nos cansamos sacamos el jamón serrano y el pan comprados en Manzanares y hacemos un recuperador avituallamiento intermedio.

Comienza a nevar pero seguimos caminando cuesta arriba, el jamón nos ha dado fuerza extra pero no tanta; ante la imposibilidad de correr, hay cosas que no se pueden hacer con chirucas, nos conformamos con pasear hasta cumplir nuestro objetivo que era pasarlo bien, yo haciendo como de pa-

dre y ella como de hija. Al perro no le quedó más remedio que hacer de perro como era lógico y natural pero creo que se divirtió de lo lindo.

El martes mi representante mostraba su verdadera cara «ya está bien de vaguear Santi Palillo, es hora de ponerse a correr», «hombre, por unos días que haya descansado...», «luego no te quejes si no te sale la carrera de mañana».

Total, que subo al Retiro «seguro que a estas horas no habrá mucha gente» efectivamente no había mucha gente y menos corriendo, así que puedo empezar a correr cuando quiera.

Doy una primera vuelta al circuito de cinco, por increíble que pueda parecer estoy corriendo a pesar de las circunstancias y recupero esas buenas sensaciones que a veces me acompañan, así que la primera vuelta me hace entrar en calor que buena falta me hacía.

En la segunda vuelta incluso llegué a sudar «¡qué asco, ahora tendrás que ducharte!», como colofón decido hacer un mil en plan campeón, cosa que consigo tras mil agónicos metros que no se terminaban nunca.

«Bueno, representante, que ya estoy listo para la San Silvestre Vallecana», le dije a mi representante al llegar feliz y cansado a casa, no voy a relatar lo que respondió pero seguramente se oyeron sus risotadas por todo Madrid.

La tarde de San Silvestre supe el significado de esas risas ya que me salió una carrera regular, en ningún momento pude coger un ritmo en el que fuese a gusto, «eso es porque has comido muy tarde», «has salido muy rápido y así no puede ser», por más excusas que busco ninguna me parece definitiva así que mejor pasaré página.

La primera en la frente, eso mismo suele decirse cuando todo va a ir mal, en mi caso ha sido literal, intentando recoger el chip me arreé un golpe tremendo en la cabeza con resultado inciso contuso contra el cartelito de la numeración, como veo tan mal debí acercarme demasiado para comprobarlo y casi lo rompo con la frente.

Al llegar a Pacífico veo y oigo a Lola que me aplaude «vamos Santi, espabila que tenemos que cenar pronto», así que decido acelerar porque no me gusta llegar tarde y menos a la cena de Nochevieja.

Rodeado por una marea de camisetas naranjas veo que los dorsales son todos igual de grandes que el mío por lo que deduzco que no puede tratarse de un error, para mí que la organización lo ha hecho a propósito; a juzgar por las prisas que observo a mi alrededor parece que todo el mundo llegue tarde a cenar.

A la hora prevista y siguiendo la tradición me tomo las doce uvas, una con cada campanada del reloj porque, como digo, soy muy tradicional; no he pedido ningún deseo especial porque me parece que ya tengo todo lo que deseo y hay que dejar algo para los demás.

Y mañana vuelta al ergástulo, se acabaron los días de vacaciones, me parece que voy a acostarme pronto porque no quiero empezar el año con sueño atrasado para no perder la costumbre.

El día cuatro el diez mil del Paris, el once los quince de Tres Cantos, el dieciocho la media de Getafe… o tanta actividad me pone en forma o no sé yo qué tendremos que hacer; mi representante ya me está advirtiendo «Santi, que no nos queda casi nada para Sevilla, ¿cuándo vas a ponerte las pilas?», «pero, míster, ¿es que te parece poco todo lo que hago?».

OTRO SÁBADO TÁNTRICO

El sábado acudí puntual a mi cita de los últimos sábados, estoy cogiendo una puntería que ni Robin Hood atravesando manzanas a flechazos ¿o quizás ese arquero era Guillermo Tell?; salga de casa a la hora que salga, siempre llego a la cita tántrica cuando en el reloj son exactamente las once menos dos minutos, con el tiempo justo y la lengua fuera para no variar.

Esta vez la cita empezó con una entrega de premios, «tampoco hay que exagerar, soy un tipo puntual, pero vamos, no es para tanto», «que no palitroque, que se trata de la chapa tántrica», la prendo de la más querida de mis prendas de manga larga que casualmente me he puesto hoy y a lucirla por el parque, es decir a lucir la chapa no la camiseta que ya la he lucido muchas otras veces.

Hoy hemos realizado el recorrido más o menos tradicional, debutaba Rafa Indeciso como nuevo caballero tántrico y queríamos enseñarle el top diez monumental del parque, al final del recorrido acabamos estirando junto al árbol más viejo de Madrid y desde allí emprendí corriendo el regreso a casa ya que escuchaba como voces en mi interior «Santi, Santi Palillo, ¿dónde c... te has metido?» y uno, cuando oye voces como esa en su interior, sabe que debe escucharlas y volver cuanto antes al redil.

«Vamos a ver, Santi Palillo, desglósame el entrenamiento de hoy», reclamaba a voces mi representante, esta vez las voces eran reales pero se metían con fuerza en mi interior «pero qué entrenamiento ni que ocho cuartos, hoy ha sido un día de series», parece que con eso colmé su curiosidad, pero no me atreví a decirle lo que se entiende como series en los sábados tántricos.

De esta forma tan especial preparé el sábado mi carrera del domingo, bueno quizá debería decir mi «carrerón» del domingo.

La tarde del sábado me dolían las piernas de arriba abajo, me dolían los tibiales, las rodillas crujían, la fascitis más encabronada que nunca... no tuve más remedio que poner en marcha un proceso de recuperación acelerada.

«¡Ay, si mañana estoy así no podré correr!», me lamentaba a cada momento, más bien cada vez que me cruzaba con Lola por alguna parte de la casa, «¡ay como me duelen!».

Como la presión psicológica casera no parecía surtir el efecto buscado pasé directamente al plan B «Lola, si te doliesen mucho, pero mucho, las piernas, ¿verdad que te gustaría que te diera un masaje?», «¿tú, darme un masaje tú?, eso habría que verlo para creerlo».

Total, siendo una mujer práctica como sin duda es, debió pensar «si no le doy un masaje, este tío es capaz de quedarse en casa enganchado al blog y quejándose, casi mejor que se vaya a correr que tengo muchas cosas que hacer», así que se puso manos a la obra y me las arregló.

Oye, no me quedó ni un pequeño dolorcillo para tener una buena excusa el domingo.

SOLTANDO AMARRAS EN EL PARQUE

Gracias a los cuidados de mi masajista particular pude presentarme a la carrera del Paris en buenas condiciones físicas para la práctica deportiva; en las carreras infantiles corrieron unos tipos tan bajitos que los dorsales les ocupaban medio cuerpo, «que no son enanos hombre, que son niños pequeños, a ver si te pones las gafas», ahora entiendo por qué ninguno llevaba barba ni bigote, aparte de que también corrieron muchas niñas.

Con estas carreras de pequeñines se consigue agrupar a las familias alrededor del deporte aunque sea una vez al año; ver correr a los más pequeños hace que me sienta muy bien ¡como corren!, hay muchos ugos, felipems y manueldocs en potencia, pero también he visto algún futuro Santi Palillo que otro.

La temperatura era perfecta para correr a gusto y contento, después de agrupar a los de mi equipo iniciático empezamos a calentar pero no por frío sino para preparar la carrera que dicen que así se evitan lesiones.

Un persistente dolorcillo en el gemelo del motor izquierdo hace que salga prudente, tanto que si mi representante me hubiera visto no se lo creería «pero si siempre sales tan desbocado que pareces nuevo», «que no míster, que ayer salí tranquilo a ver qué pasaba», «no me lo puedo creer, tú sa-

cando a relucir el menos común de tus sentidos», uno que va aprendiendo.

La mayoría de La Secta quiere rondar los cincuenta minutos y decido unirme a ellos «pero si me encuentro bien intentaré llegar un poquito antes», el grupo marcha compacto al ritmo acordado, pero en el kilómetro dos decido que estoy bien y salto del grupo siendo seguido por una de las sectarias.

En el kilómetro 4,5 o así veo que Carmencita se ha parado, no lleva buena cara y pienso «a esta le ha cascado la rodilla», efectivamente, después me enteré de que la rodilla había protestado, ¡ánimo, Carmencita que en Sevilla nos saldremos!, como vi que estaba siendo bien atendida por las asistencias, no me paré.

Íbamos muy bien hasta el kilómetro cinco en que le entra flato, es decir a Lola Zarzuela de La Secta, no a la mía que no estaba ni a Carmencita que ya se había retirado, se ve que el contacto conmigo produce flato a las féminas, tendré que investigar la razón «¿será que no dejo de hablar en carrera?»; de hecho, al llegar a meta otra corredora me dijo «no sé qué tienes Santi, pero te vi de lejos y me entró flato».

En el mismo kilómetro se nos acerca un chico «hola, nada, que llevo dos kilómetros a rebufo vuestro y quería saber si os molesta», «no hombre, vamos perfectamente ¿cómo te llamas?, esta es Lola y yo Santi Palillo, corre, corre que te pillo», juntos hacemos los siguientes tres kilómetros, pero veo que mi ritmo los agobia así que en el ocho decido saltar de nuevo y dejarlos a su aire.

«A ver Pablo, acompaña a Lola hasta la meta y que no me entere yo», «tranquilo Palillo que yo me encargo», total que los dejo solos, meto el turbo diésel y corro en solitario los dos últimos kilómetros con la fuerza, resistencia y grandes

dotes atléticas y de otro tipo que me adornan. Como iba tan bien disfruto cada metro hasta el punto de fastidiarme ver la meta a lo lejos, no me hubiera importado un poquito más de marcha.

Llego pletórico, contento, alegre, esto de ir de menos a más me parece que lo voy a practicar en adelante porque funciona, quizás no mejore mis tiempos, pero las sensaciones y la satisfacción te dejan como nuevo.

Después de correr tocaba lo que parece ser otra costumbre, es decir comer y beber; al sol y sobre las gradas unimos nuevos eslabones a la cadena de amistad y buen rollito que se ha establecido como norma del foro.

El domingo no ha podido ser mejor, ya veremos si esta tarde las piernas protestan o qué quieren hacer pero yo las trataré con mimo para que descansen, les he prometido que el lunes no saldremos a correr por mucho que me lo pida el resto del cuerpo.

Y ahora a esperar la noche mágica de Reyes… «y a preparar Sevilla que ya va siendo hora», se encarga de devolverme a la cruda realidad mi airado representante que no parece pensar en otra cosa que no sea ponerme en plena forma, «pero, míster, si estoy mejor que nunca».

Tengo que comentarle lo de producir flato a las señoras y señoritas porque me he quedado muy preocupado por si fuera cierto.

FARTLEK FOTOGRÁFICO

Acabada la carrera del Paris empezamos a preparar seriamente un objetivo real; por aquello de las fechas hay que buscar una maratón invernal y Sevilla parece una opción inmejorable, porque allí hasta en invierno es primavera.

El objetivo invernal sirve, a todos los efectos, para preparar seriamente el siguiente objetivo u objetivo primaveral; por aquello de las fechas la maratón de Madrid se corre en primavera y el año pasado coincidieron, o sea la estación y la climatología.

Así que ya tenemos fijados los dos grandes objetivos hasta el verano, «*first we take Sevilla, then we take Madrid*» que diría Leonard Cohen, el triste cantante canadiense; claro que también nos hemos puesto objetivos intermedios, materializados en varios medios maratones de prestigio que no nos queremos perder y que formarán parte de nuestra preparación científica.

Ya tenemos encima la media maratón de Getafe y después iremos a la de Fuencarral, tras Sevilla la cita de Fuenlabrada está grabada en grandes caracteres en mi agenda desde hace tiempo, no quisiera perdérmela por nada del mundo; un poco más tarde nos probaremos en Madrid salvo que vuelva a organizarse algo grande en La Roda.

Con tantos objetivos intermedios espero que se me haga más llevadera la preparación que mi representante quiere que hagamos, «mira Santi Palillo, si quieres triunfar en Sevilla tendremos que prepararlo bien, no quiero improvisaciones ni tentaciones», «de acuerdo míster, ya tengo pensado un plan infalible».

Al finalizar la Paris, un amigo de La Secta me pregunta qué quiero hacer en mi tierra «hombre, en mi tierra lo que quiero es ir a un sitio donde se cante bien la salve rociera antes de cenar», «que no tío, me refiero a qué quieres hacer... el tiempo», «¿el tiempo?, hombre, me vendría bien que no hiciese mucho calor el día bisiesto».

Tuvo que insistir para que lo entendiese, «lo que quiero saber es qué tiempo quieres hacer tú en la maratón de Sevilla», «¡ah, era eso!, pues haberlo dicho más claro, en Sevilla quisiera disfrutar y además bajar de 3:30 que ya me tiene frito el guarismo», «pues las dos cosas a la vez... lo veo complicadillo», «vamos, hombre de poca fe, confía en mí, que estás hablando con Santi Palillo».

«Pues si quieres la preparamos juntos y bajamos de 3:30», no lo he dicho antes, pero tendría que aclarar que cada vez que este amigo me propone algo de este tipo lo terminamos logrando, de modo que acepté de inmediato «bueno, pero que no se entere mi representante porque me la lía, le prometí que no lo intentaría más», «¡bah!, deja eso de mi cuenta que ya hablaré yo con él».

Total, que aquí me tenéis de nuevo diciendo aquello de «voy a intentar bajar de 3:30 pero el primer objetivo tiene que ser disfrutar», para mí que debo ser algo masoca porque estoy casi convencido que no podrá ser, Sevilla es demasiado bonita, seguro que me embrujará y perderé mucho tiempo admirando la ciudad.

Para empezar el ciclo esta mañana he vuelto a la carga, como si de un día laboral se tratase a las dos en punto he subido al parque para correr, «veamos si es verdad eso que has dicho, hoy nos daremos cañita, no hemos venido a *tantrear*», eso es lo que me iba diciendo a mí mismo mientras escalaba los mil metros cuesta arriba que me separan del lugar elegido para el entrenamiento.

Una vez en el oasis urbano, me dirijo al circuito de cinco y empiezo a correr lo más deprisa que me permite el resto del cuerpo, «¿por qué comería esta mañana tanto roscón?», pensaba durante los primeros metros, «¿por qué no habré comido más roscón?», me preguntaba a mitad de camino al quedarme sin gasolina.

Bajo una temperatura auténticamente primaveral e impropia del invierno madrileño, finalizo mi primera vuelta en un tiempo bastante bueno incluso para mí, lo he hecho muchas veces, es decir el circuito de cinco, pero se podría decir que hoy ha sido otro de esos días redondos que quieres que nunca se acabe.

Como premio y al faltar un voluntario que me entregue la bolsa de corredor, lo que hace la costumbre, decido dar otra vuelta más al circuito, esta vez a un ritmo que ni fu ni fa, conque me permita ir parando para hacer fotos de los sitios que me gustan tendré bastante por hoy.

Esta vez he elegido fotografía paisajística en general, en lugar del típico circuito cultural que venimos haciendo algunos sábados tántricos; de verdad que la belleza de este parque no tiene parangón, cualquier foto que saques adquiere de inmediato la categoría de obra de arte.

De esta forma me marco un *fartlek* digital que no se lo salta un caballo, cuando veo algún paisaje que me llame la

atención, paro, desenfundo, apunto y disparo... ¡paisaje capturado!

A continuación, enfundo y sigo corriendo hacia un nuevo objetivo que fotografiar, entre unas cosas y otras termino de nuevo el circuito de cinco y al mirar de soslayo el reloj vuelvo a escuchar esas misteriosas voces interiores, de modo que galopo y corto el viento hasta llegar a mi domicilio fiscal, por el camino tomo alguna foto más para el recuerdo.

Nuevamente hoy he cumplido un doble objetivo, he corrido y he disfrutado, creo que empiezo a estar en el camino correcto que me llevará a Sevilla a finales de febrero donde volveremos a intentarlo por tercera vez; salga o no salga dará igual, lo importante lo iré aprendiendo por el camino.

Estoy totalmente de acuerdo con el empresario, filántropo y escritor de libros de autoayuda norteamericano William Clement Stone cuando dijo que «un propósito concreto es el punto de partida de cualquier logro».

EL REENCUENTRO

La semana pasada se presentaba bastante buena para entrenar, después del parón navideño por fin llegaba el esperado reencuentro con el PEP; allí, aparte de reencontrarme conmigo mismo lo hice con mi amigo Antonio que está saliendo a toda leche de su vieja lesión, el reencuentro con Antonio tiene la virtud de devolverme a la realidad: nada de fotos, nada de paseos por el parque, solo correr.

El miércoles no lo veo al llegar al gimnasio y me digo a mí mismo «pues vaya un reencuentro si no está Antonio», así que me dirijo al PEP a buen paso; tengo cronometrados todos los puntos intermedios entre el gimnasio y el parque y compruebo que desde la primera zancada voy más deprisa de lo normal, se ve que la posibilidad del reencuentro hace que mi cuerpo recuerde que hoy toca correr.

Llego al PEP y noto que hace más frío que las semanas precedentes, esto de los reencuentros es lo que tiene cuando de verdad baja la temperatura; la primera vuelta la hago bastante rápida pero en buenas condiciones, pronto el frío deja paso al calor y empiezo a sentirme a gusto.

Inicio la segunda vuelta y al llegar a la zona de cuesta arriba me encuentro de frente con Antonio que baja lanzado cuesta abajo haciéndome gestos como de que no puede pararse porque está en plena serie, así que prosigo la marcha y ya nos reencontraremos dentro de un rato.

Al cabo de ese rato veo que está a punto de alcanzarme, así que empiezo a correr más fuerte como para ponerme a su lado a la misma velocidad de crucero, ¡qué iluso!, va como un cohete y me dice «ahora nos vemos»; unos metros más arriba baja el ritmo y por fin nos igualamos.

«Antonio, estás hecho un mulo», le digo entrecortadamente, «que va, es que estaba haciendo una serie», «¿te quedan muchas?», «una, ya casi he terminado, terminamos juntos esta vuelta y sigo con lo mío», por el camino nos vamos contando nuestras respectivas navidades y lo poco que nos gusta a ambos el belén que se monta.

Al finalizar mi segunda vuelta pongo rumbo al gimnasio mientras por el retrovisor observo como Antonio ha empezado su última serie, en menos que canta un gallo desaparece parque abajo a toda velocidad y yo me concentro en llegar cuanto antes a la cuadra, debe ser que se me ha pegado algo de sus prisas.

Lo de llamar cuadra al vestuario del gimnasio no es una metáfora, es literal; cada día está más sucio y estropeado, además en el ambiente se concentra el vapor que sale de las duchas, por lo que el entorno rezuma agua y humedad por todos sus poros.

El jueves nos reencontramos en el gimnasio «¿qué te toca, rápido o lento», le pregunto por ver si me cuadra, «hoy me toca rodaje, podemos ir juntos», allá que nos vamos los dos al PEP comentando el palo tarifario que nos ha metido el Instituto Municipal de Deportes coincidiendo con la llegada del nuevo año.

Cuando ruedo con Antonio siempre tengo la sensación de ir más rápido de lo normal, así que doy por hecho que voy a ir más rápido de lo normal; si consigo aguantar su ritmo lento es como si sacase a pasear mi ritmo rápido; esas ocasiones,

una o dos por semana como mucho, son de las pocas en que no puedo ir hablando debido al esfuerzo que realizo para seguir corriendo, ¿será un truco de Antonio para que me calle yo y así poder hablar él?

Ese día empiezo a notar un dolor que no conocía de antes, parece ser que son los tibiales anteriores en lo que puede ser una ligera sobrecarga, «Antonio tengo que reducir porque me duelen las piernas», le comento mientras intento seguir el *allegro ma non tropo* que nos habíamos impuesto, «escucha a tu cuerpo a ver qué te dice» me responde, como si mi cuerpo emitiese sonidos, «Antonio esa es una respuesta estándar, que digo yo si no podrías ser más concreto», «tienes que estirar más, estiras poco», entre unas cosas y otras parece que el dolor remite y termino las dos vueltas de hoy.

Antonio decide darse una tercera porque hoy tiene tiempo, yo me dirijo a la cuadra gimnástica para realizar una tabla completa de estiramientos por si acaso tuviera razón que seguro que la tiene porque estas navidades mis estiramientos no han sido precisamente un ejemplo a seguir.

El viernes decido descansar y aprovecho para llevar las piernas al taller, me preguntan qué tal la fascitis con las ondas interferenciales o algo así que me aplicaron el viernes pasado, «pues bien, pero ahora lo que me duelen son las ruedas delanteras», total que me aplican calor, me dan un masaje, nueva sesión de ondas y a correr, quiero decir que para casa.

El sábado se presenta complicado, madrugón para irme al Retiro a entrenar un rato e iniciar el día deportivamente; hace frío y la puta cuesta se me atraganta, pero llego hasta el final, allí inicio una vuelta al circuito de cinco y se despiertan todos los dolores de estos días.

Paro varias veces a estirar, y otra a mear por si acaso tuviera algo que ver, y sigo corriendo aunque lentamente, intentando escuchar al cuerpo; con el silencio de la mañana espero que los chirridos y cracs que oigo no presagien nada grave; al finalizar el circuito me encuentro con Eduardo Biurrun que inicia su tirada larga de los sábados, «Santi Palillo, te he confundido con una caja de grillos, vaya ruido que vas armando», «es que me crujen hasta las ideas, me voy a tener que retirar del Retiro».

Iba absorto en mis dolencias, confundido por la idea de abandonar por primera vez y pensando «vaya un Palillo que estás hecho, eres el garbanzo negro, la deshonra familiar»; mi compañero Eduardo parece que me haya leído el pensamiento «Santi, la decisión de retirarte demuestra ese grado de veteranía y madurez que caracteriza a los buenos corredores», palabras que me hacen pasar del más absoluto desánimo a la plena autoconfianza sin pasar por el gabinete psicológico, si bien el dolor persiste.

Decide acompañarme hasta casa, «total tengo que estar dos horas corriendo, me da igual ir por aquí que por allá», en la que me deja sano y salvo al cabo de unos minutos, «hasta mañana Eduardo, nos veremos en Tres Cantos».

En Tres Cantos de nuevo nos reencontramos con La Secta, la primera noticia del reencuentro es muy positiva «La Secta ha decidido hacer Sevilla en 3:30, así que para negociar y cerrar los términos del contrato nos reuniremos a cenar el viernes que viene», «vale, pero hoy ¿qué vamos a hacer?», «pues entrenar el ritmo sevillano que falta nos hace con tanta celebración».

Una vez puestos los puntos sobre las íes empezamos la carrera en grupo, a los pocos minutos vemos el kilómetro tres,

«coño, qué raro, para mí que vamos más rápidos que nunca o algo está mal, espero que no sea este el ritmo sevillano».

Desde ese punto empezamos el más difícil todavía, marcar el ritmo sin referencias kilométricas, una especie de cata ciega, pero de asfalto; los kilómetros van cayendo y el grupo a lo suyo, cada uno adaptándose a su conveniencia. De aquí a Sevilla algunos tendrán que apretar y otros aflojar si queremos llegar juntos.

En carrera se nos une un admirador del foro, se lo he dicho a mi representante, pero no quiere creerme, «que sí Santi, que un admirador se nos unió y terminó la carrera con nosotros», «venga ya, sería un admirador de Eduardo o de Isabel o Belén no tuyo; a ver ¿acaso te pidió un autógrafo?», el argumento me deja fuera de juego.

Tras la llegada comprobamos que hemos cumplido con creces nuestro objetivo de hoy, tanto en ritmo como en disfrute; obviamente tendremos que mejorar la navegación en grupo, pero ya iremos ajustando la maquinaria.

Mis dolores no quisieron sumarse a la fiesta y así pude tenerla en paz, ya veremos esta tarde como descansan; si se ponen tontas, o sea las patas, volveré a llevarlas al taller el viernes que viene, pero de momento nada de nada.

Al terminar nos indican que por un error de la organización hemos corrido dos kilómetros menos de los previstos, pero aun así, como lo cortés no quita lo valiente, nos vamos al centro comercial a tomarnos unas merecidas cañas que nos sientan de fábula.

Sé que mi representante no estará de acuerdo pero hoy no he querido correr, no me apetecía demasiado y también por precaución, así que me he venido a casa a comer y a terminar esta nueva historia, un reencuentro con la tranquilidad,

todo está donde tiene que estar y Sevilla se acerca a pasos agigantados.

HOY PUEDE SER UN MAL DÍA

Hay días en los que es mejor no levantarse, quedarse tumbado en la cama viendo pasar una tras otra todas las horas del día puede que no sea la mejor postura para superarse atléticamente a uno mismo pero, desde luego, es de las menos incómodas que conozco.

De acuerdo que lo de quedarse en la piltra tumbado a la bartola no está al alcance de cualquiera, pero siempre es una opción a tener en cuenta, si no tuviera connotaciones peyorativas seguramente llegaría a ser tan popular como la mismísima siesta.

Hoy está siendo uno de esos días en los que no tenía que haberme levantado, solo de pensar en lo que me queda por delante hasta meterme en la cama de nuevo me entran escalofríos y eso que el entrenamiento ya lo tengo hecho.

Bueno, volvamos al hilo de estas historias antes de perdernos en disquisiciones filosóficas; la semana empezó en lunes y eso es algo que no llevo del todo bien, delante mismo de la taquilla del polideportivo decidí que no quería entrenar.

Presenté mi reclamación formal por el abusivo aumento de los precios, entregué mi certificado médico deportivo para ver si el señor director tiene a bien concederme el carné A7 y me di la vuelta, «¡Eh, tú, Santi Palillo, ¿dónde vas?», miré alrededor para descubrir al dueño de la modulada voz, mas

no había nadie cerca, «¡Pssst!, si, tú, ese que lleva la bolsa de deporte al hombro», ahora levanté más si cabe la vista amplificando el campo visual, pero tampoco había nadie.

Seguí caminando hacia el coche cuando la voz atacó de nuevo «¿no te da vergüenza, malandrín, es así como quieres entrenar para Sevilla?», esta vez me dije a mi mismo «¡joder, o tengo percepciones extrasensoriales o mi representante anda escondido por aquí», fue al oír mi propio pensamiento cuando noté que ambas voces se parecían como dos gotas de agua.

«Ya está, es mi conciencia que protesta», razoné como pocas veces suelo hacerlo, «verás, conciencia, es que he salido muy tarde de trabajar, solo podría correr veinte o treinta minutos y no me compensa», «bueno, vale, pero mañana vuelta al tajo como los campeones», ahora que lo pienso no sé por qué tengo que darle explicaciones a mi conciencia.

Una vez acallada la voz de mi conciencia a base de excusas peregrinas, llegó el momento de tomarme el resto del día con la debida tranquilidad a la espera de que llegase el martes.

El martes tuvo la mala ocurrencia de ser trece, yo no soy supersticioso pero tuve un día bastante malo en general y ahora es cuando alguien me dirá «pues no tiene nada que ver», hay que ver como se parece esta voz a la de antes; llegada la hora de irme al gimnasio mi cuerpo seguía enfrascado en una reunión laboral de la que mi mente se había ausentado hacía un buen rato.

«En martes ni te cases ni te embarques», me refresca mentalmente mi algo más que buena memoria, este martes no me he casado ni tengo intención de embarcarme, pero de momento el refrán habría que cambiarlo por «en martes ni

entrenes ni comas», todavía estoy por embarcarme y navegar hasta llegar muy lejos.

El miércoles la semana continua algo mejor, de momento tengo un compañero que vuelve de unas cortas vacaciones «voy a probar a ver si me duele o no», nos vamos al PEP y corremos un par de parques al trote hasta que, a lo lejos, vemos venir a Antonio.

Nuevamente llega lanzado cuesta abajo como el otro día y se repite la misma escena, por señas nos indica que ahora no se puede parar pero que ya nos cogerá, al cabo de unos minutos se acopla al grupo y se acabó lo de ir al trote.

El parque sigue magnífico para correr, Antonio, que es muy observador, me dice «tienes que hacer más días de calidad Santi... si quieres mejorar», «hombre Antonio, con la semana que llevo me conformo con días del montón, ya llegarán los de calidad», a pesar de todo me pica en mi amor propio «¿me habrá llamado tortuga finamente?» y acelero a tope lo que queda de sesión.

El jueves la cosa se estaba poniendo chunga desde primera hora, «señor Palillo, hoy tiene usted comida», «no quiero ir, es que me toca 2 x 5000», «pues yo creo que por 5000 no comemos todos los que vamos».

A última hora se cancela la comida pero me he dejado la bolsa en casa así que me escapo de la oficina y voy directo al domicilio fiscal, me cambio de atuendo y a correr al parque del Retiro.

Hacer machadas en solitario no termina de gustarme pero si hay que hacerlas se hacen (nótese que no he dicho guarradas sino machadas); pongo a cero el crono y salgo pitando a por mi primer cinco mil, en ruta voy pensando «¿por qué habrán cancelado la comida?», pero cuando termino la

primera y veo que he cumplido el plan de hoy me olvido de la oficina y empiezo la segunda que me sale algo peor que la primera, pero vaya, pasable.

Por fin ya es viernes y los viernes me gusta descansar, al llegar a casa me estaba esperando de nuevo la voz de mi conciencia «deja de mirar las lentejas y sal a correr», «es que tengo mucha hambre», total que por no llevarle la contraria me cambio y salgo a correr.

El primer cinco mil, es que últimamente no hago recorridos culturales por aquello de coger mejor la forma, lo hago a ritmo tranquilo, pero empiezan de nuevo los dolores de la zona tibial anterior, a veces la pierna es como si me fallase, como si diera pasos en falso, y me asusto.

Empiezo a sugestionarme con que tengo algo malo y ese pensamiento negativo (y visualizar un plato de lentejas) no se me quita de la cabeza el resto de la sesión, decido volver a casa antes de lo previsto, más vale prevenir que curar; el sábado tuve problemas y hoy otra vez lo mismo, pero más acusados.

De ahí que haya escrito una historia con tintes negativos pero es lo que hay, cuando uno se levanta sin ganas solo tiene ganas de acostarse y es lo que me está pasando hoy; mañana descansaré, no porque me lo diga la misma voz que últimamente me atosiga «Santi Palillo, mañana no corras o no podrás correr en Getafe», sino porque así estaba planificado.

Mi representante se ha quedado algo preocupado cuando le he contado mis dolores tibiales, pero dice que paciencia, que ya veremos cómo evoluciona, que no me agobie y que ponga las piernas en alto.

El domingo espero estar en buena forma para intentar en Getafe el ritmo sevillano con La Secta.

FLOTA EN EL AMBIENTE

Al salir a la calle noto que algo diferente flota en el ambiente, cuando digo algo diferente me refiero a hojas, bolsas de plástico y papeles revoloteando por el aire donde deberían revolotear otro tipo de volátiles; parece como si la calle estuviera poseída y quisiera advertirme «¡quédate en casa, no salgas, quédate en casa!».

Normalmente suelo hacer caso a las señales que me envían las calles, pero, en este caso y en esta calle en la que vivo desde que me vine a vivir aquí, mi instinto solo me pide que me abroche bien el polar si no quiero pasar frío, «abróchate Santi Palillo que hace fresco», «pues si aquí tenemos semejante ventolera, en Getafe puede soplar un huracán», le respondo instintivamente a mi instinto.

Durante el trayecto hasta Getafe voy escuchando música y de paso decidiendo que tipo de carrera quiero hacer; de momento me apetece probar el ritmo sevillano a ver si sale, no me pongo a dar palmas por bulerías por si deviniera en un accidente fortuito e inexplicable para las autoridades competentes pero me quedo con las ganas, es decir de batir palmas no de tentar a la mala suerte.

A pesar de llegar temprano aquello está de bote en bote, se nota, se palpa en el ambiente, ese ambiente que precede a las grandes ocasiones; en el aire flotan otras hojas, bolsas y

papeles, pero por si fuera poco también remueve polvo y arena con fuerza de un lado para otro.

No sé si en Getafe es normal que floten en el ambiente hojas, bolsas y papeles, por lo que no noto diferencia respecto a otros días, además la calle no me hace señales, quizás por ser un desconocido para ella.

Según llego, es decir a la zona de empadronamiento dorsal porque la carrera no ha empezado todavía, empiezo a saludar y hacer fotos a todo lo que se mueve; normalmente lo que se mueve son corredores, pero es que hoy se mueve todo; aparece por allí Duque que tiene un perro como el mío, pero en sal y pimienta, y pasamos un buen rato charlando, hoy no puede correr pero anda por allí saludando a los colegas.

Recojo mi chip y unas galletas con miel, quizás influido por el sueño que arrastro me confundo y me como el chip, un poco duro y amargo para mi gusto, pringándome las manos al intentar sujetar la melosa galleta entre los cordones de las zapatillas hasta que se desmigan por completo; hay que ver, te cobran no sé cuántos euros por el chip y resulta que se rompen a la mínima, a ver si he apretado demasiado fuerte los lazos.

Pregunto a la organización si tienen RX para detectar mi número de dorsal vía placa estomacal, a lo cual me responden con una mirada penetrante, como si yo fuese extraterrestre, que no tienen, que pregunte en el hospital y que me deje de tonterías que ellos están allí trabajando.

En la salida, quizá por efecto del fuerte viento reinante, noto que algo no flota en el ambiente, dándole vueltas, es decir a mi cabeza no al ambiente, descubro que no huele a humanidad como otras veces; no sé si es que Getafe es inodora, que hoy nos hemos lavado todos o que el viento se lleva a

otra parte las esencias de corredor, pero el resultado es que no huele a nada y es muy raro.

Finalmente, la carrera se desarrolla como estaba previsto, quiero decir que cumplo estrictamente mi parte del estricto plan sevillano, incluso un poquito por debajo de lo que estrictamente sería necesario, pero es que no me duele nada y eso se nota, cuando hay que ser estricto lo soy, pero hay que reconocer que el resto del tiempo prefiero ser flexible como un junco de hierro.

Al tratarse de una media maratón las sensaciones se me quedan a medias, aunque la carrera en sí me ha gustado mucho, dar dos vueltas a un mismo circuito no me parece mal y como es la tercera vez que participo en esta carrera sé lo que me espera.

Salgo con dos sectarios no foristas y enseguida se nos unen dos foristas no sectarios, los primeros kilómetros tardamos un poco más de lo previsto por causas naturales, es natural que tardemos más de lo previsto por la cantidad de corredores que había.

Uno de los sectarios y uno de los foristas se quedan antes del quinto, mientras que el otro forista y el otro sectario prosiguen la marcha; como yo soy forista y sectario no sé a qué carta quedarme, pero decido seguir a los más rápidos que para eso es domingo.

En el diez el sectario que queda se marcha sin despedirse siquiera así que me quedo charlando un rato con el forista hasta que decide marcharse imitando al sectario aunque en su caso se despide; algo sigue flotando en el ambiente que no sé definir, pero para mí que me he quedado solo y todavía queda media carrera.

En los momentos de crisis pasajeras es cuando saco a relucir mi alta preparación física y mi demostrada resistencia psicológica «nos han *dejao* solos a los de Tudela…» canto de cualquier manera por lo bajini, más que nada para no molestar al resto del personal; desenfundo la cámara que llevo enganchada a la cintura, «ha llegado la hora de que trabajes algo tú también», y tímidamente saco algunas fotos.

De repente noto que mi sombra se adelanta y saco un par de fotos para que conste que no gano ni a mi sombra; para tranquilizarme me dice, es decir mi sombra, «vamos Santi Palillo, si no te despegas de mí llegaremos a meta juntos en el tiempo previsto», así que la sigo y lo consigo, tenía razón la señora.

En la primera curva del estadio veo a Carmencita y Martina aplaudiendo y de la misma emoción les hago una fotografía, ellas también disparan pero no han debido atinarme porque no he visto la foto en ninguna parte, me dio tiempo a ver que sonreían.

A cinco metros de la meta decido hacerle una foto al arco de llegada para inmortalizar el momento ya que no consigo que nadie me inmortalice a mí, pero con las prisas me confundo de botón y apago la cámara, otra vez me quedo sin foto para la posteridad, ¡vaya plancha!

Es la hora de los abrazos, enhorabuenas, ¿qué tiempo has hecho, qué excusas tienes?, ¡pedazo de sudadera!, nuevas fotos, etc.; allí me encuentro con un forista al que tenía muchas ganas de conocer y por fin resolvemos las dudas pendientes, «¿Doctor Yudus, supongo?», le pregunto dejando en el ambiente una sensación como de explorador inglés que no cuadra mucho conmigo.

Empiezo a notar lo tarde que es, mi cuerpo es un reloj y necesita ser alimentado de forma periódica varias veces al cabo

del día; se ve que el chip ha sido poco alimento sólido para una carrera tan larga, así que decido esperar a ver si me toca el jamón serrano que se sortea a la llegada aprovechando la confusión.

Para que me toque pretenden que entregue mi dorsal, ¡ni de coña, nunca a costa de mi dorsal!, mi colección (al final acabé tirándola al contenedor de papel, quedándome solo con los dorsales de las maratones por si un día se me ocurre algo que hacer con ellos) de dorsales quedaría coja para siempre y me ha costado mucho reunirlos.

Sin jamón pero con una sensación «chipeante» en la barriga decido poner rumbo a casa porque mi representante debe estar que trina sin tener noticias mías, lo llamaría para decirle «tranquilo jefe que hemos estado bien», pero no encuentro el móvil por ninguna parte.

Este domingo ventoso también sirve para plantearme dudas, a pesar de cumplir el objetivo planteado y de haberme encontrado bien, la soledad del corredor de fondo que todos llevamos dentro me ha hecho recapacitar «vamos a ver calamar de campo, ¿para qué te empeñas en lo de las 3:30?», «pues ahora que lo dices, no lo sé», «pues entonces cambia cuanto antes de objetivo, relájate y disfruta».

No sé lo que pasará finalmente, pero me tiene casi convencido, es lo que tiene la soledad del corredor de fondo que al pasar tanto rato a solas con ella te ayuda a fijar las ideas importantes que te revolotean por la cabeza y puede acabar convenciéndote de lo que quiera.

Hablando de revolotear, parece que el viento se está envalentonando y sopla más fuerte si cabe todavía, mientras circulo en dirección a Madrid pongo música de fondo y aprovecho para plantearme seriamente qué tipo de carrera quiero hacer en Sevilla.

La soledad del conductor de fondo se ha puesto en marcha, ¡veremos ahora hasta donde me lleva!

Arenal de Sevilla,
Torre del Oro.
Azulejo a la orilla
del río moro.

SEMANA ALGO DESESTRUCTURADA

Me ponga como me ponga los lunes siempre serán lunes, eso no hay quién lo cambie; a mí el lunes me tocaba entrenar, pero me ponga como me ponga los trabajos siempre serán trabajos, eso tampoco hay quien lo cambie, y siempre están por delante de los lunes.

En los trabajos algunas veces se deja de trabajar y se va uno a comer, pero a mí comer me cuesta mucho trabajo los lunes que tengo previsto entrenar y luego no puedo hacerlo por culpa de una comida de trabajo.

El caso es que este lunes tuve que asistir a una comida de trabajo, es una forma de comer que a uno no le cuesta trabajo, aunque seguro que a los cocineros les cuesta mucho más trabajo.

Empezamos con un cóctel y después una serie de platos a cuál más raro pero todos muy sabrosos; los camareros venían cada vez a decirnos lo que íbamos a comer, «ahora vamos a degustar un chipirón de potera laminado, papas, mojo y en su tinta», se tardaba más en recitar los ingredientes que en meterle el diente, «ahora un lomo de atún rojo, torta de pistacho suspendida y cremosa y tomate pata negra», tras lo cual pasé un buen rato buscando sin éxito las patas del tomate y el atún se quedó frío.

Como siempre enseguida salió el tema «pues este (por mí), aunque no lo parezca (no te digo), es maratoniano» dijo el compañero que gana (bastante) más que yo, «anda, pues yo pensaba que se llamaba de otra forma», respondió sin pizca de gracia su interlocutor; en estas estábamos cuando una solícita camarera se acercó para decir «de postre vamos a tomar una sopa de pera con helado de vainilla, pompas y espuma de chocolate», tras lo cual un silencio goloso se adueñó por completo de la mesa.

Total, que con el estómago semivacío y la imaginación llena terminamos la comida y cada mochuelo volvió a su olivo, hoy tampoco he entrenado, pero al menos he salvado el tipo... y además he aprendido lo que significa cocina desestructurada.

El martes necesitaba salir a correr, así que en cuanto pude me escapé al PEP no fuera a ser que les quedasen más comidas en la recámara; una vez en el parque me sentí completamente a salvo y dediqué una horita larga a desestructurarme las coyunturas.

El PEP estaba radiante el martes y yo me encontraba bastante bien, motivado y con ganas de hacer algo más que rodar, pero decidí acompañar a un amigo que hoy quería rodar suave, me vino de perlas porque tampoco hay que dejarse llevar por las prisas.

Para el miércoles tenía grandes planes, pero pronto se fue todo al garete, llegué al gimnasio y alguien había robado las perchas; cuando conseguí una me entró un dolor de estómago de órdago «a ver si han sido los paninos de angula en lecho de hinojos de ayer», digo yo que será por eso porque no va a ser por el paquete de quicos que me he zampado esta mañana.

Llegué al parque en treinta segundos menos de lo que tardo habitualmente y me las prometía muy felices «estás en plena forma, no llevas ni diez minutos corriendo y ya estás acalorado», los primeros trescientos metros del parque se me hicieron como si fueran tres mil «vamos Palillo, que no se diga», al cabo de unos minutos me crucé con mi amigo Antonio que de nuevo venía como el AVE y encima cuesta arriba.

El hombre estaba haciendo una serie, pero algo debió ver mal porque se paró a preguntarme «¿qué te pasa Santi?, tienes muy mala cara», «¿yo, mala cara, por qué lo dices?», «hombre, es que vas arrastrándote por el parque y para entrenar una maratón no lo veo muy práctico».

Me fijo bien y noto que me duelen mucho las piernas y los brazos, no pongo interés en el resto de los corredores, el PEP me importa un pito y solo tengo ganas de terminar y largarme, «mira Santi, yo de ti volvería al gimnasio y mañana será otro día», así que le hago caso y me vuelvo andando al gimnasio, se ve que el de hoy ha sido un entrenamiento desestructurado.

Al llegar a la oficina varios compañeros comentan que tengo mala cara pero resulta que lo que tengo es fiebre, normalmente me hubiera preocupado pero en este caso estoy contento «¡ah, solo era eso!, estás incubando algo, no es que no sirvas para correr», aliviado por el descubrimiento médico me acuesto en cuanto llego a casa porque en estos casos es lo que procede.

Desde anoche hasta esta tarde he practicado un entrenamiento que bien estructurado podría darme buenos resultados, tumbado en la cama, sin pensar en nada, solo descansando y recuperándome con los excelentes cuidados de la

señora Palillo «otro zumo de naranja no, por favor, que me voy a desestructurar patas abajo».

Mirando un momento por la ventana he pensado «qué buen día hace para correr», pero no me ha importado nada volver a la cama y seguir durmiendo otro buen rato.

La prudencia me dice que mañana descanse y yo a la prudencia suelo hacerla caso por si acaso, mañana no saldré a correr y así el sábado que viene estaré listo para mi primer largo sevillano.

Esta ha sido por ahora mi semana de entrenamiento, una semana bastante desastrosa, pero ponerse enfermo durante la semana es lo que tiene, que se te desestructuran todos los planes que tengas.

CORRIENDO ESPERO LA PRUEBA QUE YO QUIERO

Después de una semana tan mala como la que acaba de terminar las sensaciones hay que dejarlas un poco de lado y actuar con seriedad y prudencia, mi representante me lo advirtió el viernes por la noche «déjate de gaitas Palillo, tú mañana subes a entrenar al parque pero si no te encuentras bien te vuelves y sanseacabó», esta vez he decidido hacerle caso no vaya a ser que tenga razón.

Bien temprano sonaba el sábado el primero de los despertadores con los que tengo minado el dormitorio, desde la cama miré con uno de los ojos hacia el cristal de la ventana intentando adivinar lo que no puedo ver sin levantarme, «madre santa, pero si es noche cerrada y yo tengo tanto sueño que...zzzzzzz», antes de que se me pegasen del todo las sábanas se puso en marcha la radio, está claro que algunos días hay que confiar a la tecnología lo que no puedes hacer solo con fuerza de voluntad.

Antes de despertar a todo la familia salto de la cama y comienzo la rutina habitual, anoche dejé preparada la equipación así que en menos que canta un gallo me veo resoplando y corriendo cuesta arriba camino del Retiro. No pongo en marcha el crono para no cebarme en la subida porque me conozco y, a estas horas y con este frío, no debe ser muy conveniente picarse ni siquiera con la puta cuesta.

Tiro hacia los dominios de Lucifer y junto a él estiro un poco, comienza a clarear el día cuando veo llegar a los compañeros que estaba esperando, «me parece que vais muy deprisa, todavía nos queda un buen rato», me uno al grupo en marcha y empezamos el rodaje del sábado; nuestra intención es iniciar la rutina habitual previa a las maratones, nos quedan unos cuantos fines de semana de rodajes largos antes de darnos por satisfechos.

La primera vuelta es de reconocimiento médico, «¿estamos todos bien, algún dolor, molestia, inquietud, inconveniente, sufrimiento, espasmo, nervio o similar que declarar antes de empezar?», «estamos todos bien, pero nos duele todo como corresponde en estas fechas», por si acaso se pone la cosa seria aprovecho para contarles que he tenido fiebre «atención, probando, uno, dos», digo con la clara intención de darles pena.

Durante la segunda vuelta ponemos velocidad de crucero, es perfectamente soportable, es decir la velocidad no el crucero que últimamente los retienen en cualquier puerto por falta de papeles y permisos, además hay que entrar en calor cuanto antes porque hace una buena rasca, «vamos, venga, ritmo cómodo y a tirar millas».

La tercera vuelta la iniciamos más fuerte, se ve que el descanso me ha venido muy bien porque no salen a relucir los males de la semana; digamos que los llevo preparados en la punta de la lengua pero no necesito escupirlos, al menos hoy no.

Tras hora y media de galope ligero decido que no está mal como recuperación y vuelta al tajo y enfilo hacia mi casita en busca de un rico y reconstituyente desayuno; antes de subir paso a comprar pan «póngame dos pistolas que quiero atracar un banco», la insípida panadera no está para bromas a

estas horas pero siendo yo cliente habitual disimula; en casa el perro me mira con cara de pena (y de perro), cuando pone esa cara siempre me convence para que lo baje un rato a la calle antes de desayunar, no pasa nada, he vuelto pronto y aquí sigue todo el mundo durmiendo.

Pensaba que me iba a encontrar mal, pero ha sido muy grato poder estar hora y media corriendo sin molestias, casi se me había olvidado lo que era eso; «bueno Santi, mañana nos vemos en la Casa de Campo, a las 0830», en ese momento tan sencillas palabras me suenan a música celestial y sonrío a pesar de estar pensando «¡coño, otro madrugón!».

El domingo me levanto media hora más tarde que el sábado lo que se traduce en una mejoría significativa de la fuerza de voluntad, esta vez es suficiente con la primera alarma para salir despedido de la cama e iniciar el ritual; a ciertas horas me sorprende ser capaz de coordinar incluso los más simples gestos, pero finalmente consigo ponerme todo lo necesario y en el orden correcto.

Nada más llegar a la Casa de Campo me comentan los compañeros «hombre Santi, guantes nuevos» lo cual me hace reflexionar, bueno lo que realmente me hace reflexionar es ver los calcetines de ayer que ahora llevo en las manos, «entonces, ¿qué llevaré puesto en los pies?», no se puede uno levantar medio dormido y a oscuras.

Enseguida nos piden que nos sumemos a una protesta colectiva, algo sabía de la convocatoria desde ayer pero aún queda media hora o más para que empiece y decidimos iniciar de inmediato el entrenamiento porque hoy tocan dos horas y la gente quiere volverse pronto para estar con la familia, otra vez será.

La Casa de Campo luce sus mejores galas y nos recibe con un frío de campeonato, no he traído la cámara porque hoy

no parece el mejor día para hacer de fotógrafo y menos con estos guantes sin dedos, otra vez será; debe estar todo precioso pero los ojos me lloran abundantemente «¿qué te pasa Palillo, estás triste por algo?», se interesan por mi supuesta pena los compañeros, «nada chicos, solo es que tengo mucho frío», «pues pensábamos que te acordabas de algo triste y por eso llorabas», «tranquilos, los domingos intento no acordarme del trabajo».

Después de una hora y tres cuartos volvemos a pasar por donde tenemos aparcados los coches y de golpe se me quitan las ganas de seguir corriendo, «que digo yo que me quedo en el Urogallo y espero a que volváis», mientras veo sin remordimiento como se dirigen a completar los veinte minutos restantes le pido al camarero «una barrita para aceite y un café caliente que vengo muerto de frío».

A tenor de lo sucedido podría decirse sin temor a equivocación que el sábado y el domingo he realizado el tipo de entrenamiento que se supone debe realizar todo aquél que esté preparando medianamente en serio una maratón, he salido a correr en grupo, me he quitado el frío a base de ejercicio, he acumulado horas y kilómetros y ese tipo de cosas, todo muy profesional.

En fin, he recuperado algunas de las sensaciones que me gusta tener cuando corro y casi nunca me abandonan pero no todas, no he disfrutado lo suficiente, todavía me falta mentalización y visualización positiva, menos mal que aún queda tiempo y lo peor puede que haya pasado ya.

Bueno, como esta semana es de las de correr mucho, procuraré centrarme bien para salir reforzado mental y físicamente.

Hablaré con mi representante, a quien últimamente noto algo distante, como si no confiase en mis posibilidades atlé-

ticas, le demostraré que es un escéptico ¿o tendré que darle la razón?

LA ESTRATEGIA DE LA MARGARITA

Cuando hablo de margaritas no me refiero a mi prima, a mi prima Marga no le ha dado todavía por correr aunque nunca se sabe, a mí me pasaba lo mismo hasta que me di aquel porrazo en la cabeza y todo cambió, en mi cabeza no en mi prima cuya cabeza sigue inmutable a lo largo del tiempo; de todas formas, que yo sepa, no tengo ninguna prima que se llame Margarita, pero me ha venido bien sacarla a colación para mantener la línea argumental.

Margarita no es solo un bonito nombre para una prima inexistente, también identifica una bebida; no quisiera abrir ahora la vía del famoso cóctel a base de tequila, zumo de lima y triple seco, Cointreau en algunas mezclas, servida en copa de cristal con los bordes escarchados de sal, adornada con corteza de limón y puede que algo de hielo y una guinda; una mezcla con la que, si te bebes dos o tres margaritas seguidas, corres el riesgo de acabar andando a cuatro patas.

La margarita, o sea la bebida no mi prima imaginaria que es bastante menos interesante desde el punto de vista de la coctelería, y yo resulta que somos coetáneos, es decir, tenemos la misma edad aunque ella se conserve mejor porque le ponen hielo a toda hora; debe su nombre a la californiana Margarita Sames, no como yo que se lo debo a unos niños valencianos como expliqué páginas atrás, quién contó con la ayuda inestimable de algunos amigos borrachines —entre

los que no me encontraba yo, por motivos de edad y lejanía física del escenario del invento—, incluyendo al actor que hacía de Tarzán de los monos en las películas de la época, el famoso Johnny Weissmuller.

Para mí que antes de las escenas más delirantes de sus películas, el buen señor engullía varias margaritas de esas, a partir de lo cual era capaz de hacer cualquier cosa como tirarse de cabeza a un río infestado de cocodrilos, trasladarse a pulso entre los árboles liana en mano, doblarle el cuello a un león e incluso hablar con los elefantes; rumores sin confirmar aseguran que la mona Chita también era aficionada a la ingesta desmesurada de margaritas, de ahí que hiciera tantas monerías.

Pero yo no he venido aquí a contar la génesis de todas las margaritas que en el mundo han sido, ni tampoco a comentar la evolución de las especies sino a hablar de la margarita botánica, una bonita flor que algunos llevamos prendida en mitad del corazón; se trata de una planta semiarbustiva, perenne, de unos setenta centímetros de altura, que forma grandes matas.

Sus hojas son caducas y dentadas, de un color verde medio. Es muy apreciada por sus inflorescencias, básicamente blancas y con centro amarillo, que aparecen desde primavera hasta otoño. Éstas son de grandes dimensiones y muy pedunculadas en capítulos solitarios, obviamente no es que yo lo sepa, sino que lo he leído en alguna parte y aquí lo reproduzco sin pretender parecer perito agrícola.

Pero tampoco quería hablar de esta planta, «entonces ¿de qué porras quieres hablar, que llevas dos páginas dale que te pego y aún no nos hemos enterado?» me reprende mi representante que, aunque me lee por encima del hombro, no entiende que en ciertas ocasiones necesito recurrir a la retó-

rica para exponer sus entrenamientos o más bien las dudas que estos me generan.

La margarita, o mejor dicho sus inflorescencias, me viene al pelo para explicar cómo estaba mi estado de ánimo hasta ayer por la tarde; supongo que todos conoceréis la máxima utilidad social de su flor, valores decorativos al margen, que consiste en que uno se hace una pregunta de articulación sencilla y la susodicha, o sea la inflorescencia de la margarita, es capaz de darnos una respuesta de amplio espectro.

Por ejemplo, si en un momento dado tu voz interior preguntase a la margarita «vamos a ver, bonita y blanquecina inflorescencia, ¿vamos a por los 3:30 en Sevilla o no?» y, a continuación, tu mano ejecuta el salvaje ritual mutilador que consiste en deshojarla para siempre, «si, no, si, no…», la única hoja superviviente del descalabro floral te dará la respuesta.

Hoy por hoy no tengo margaritas a mano, bueno podría decirse que tengo a mi prima inventada —de tenerla no quisiera deshojarla—, ni tampoco me apetece beber un par de cócteles porque en esta época de duros entrenamientos podrían sentarme mal aunque las hubiera preparado el famoso barman Molotov, ni siquiera he visto a sus inflorescencias desplegadas en el PEP, de ocurrir será en primavera.

Así que me he decidido por el deshoje virtual ya que, además de tenerlo al alcance del ratón, tiene la ventaja de que no necesito hacer el bestia destrozando a tirones una preciosa margarita.

El lunes no pude correr porque estuve en la convención anual de la empresa, allí no había margaritas, pero más de uno encontró respuestas a preguntas que ni siquiera se había formulado. El lunes mi margarita virtual me dijo que

nones, aunque estuvo dudosa toda la mañana hasta que me pilló zampando un postre rico, rico.

El martes hicimos un rodaje del montón en el PEP, me pasé todo el camino buscando margaritas más no encontré ninguna; la distracción floral me permitió disfrutar de un rodaje tranquilo y recuperador de piernas cansadas, por allí estaba Antonio probando sus velocidades, en la segunda vuelta decidió acompañarnos porque incluso él tiene que recuperarse y la consecuencia fue que tardamos dos minutos menos que en la primera. A pesar de todo, el martes mi margarita virtual repitió que NO, «no puedo decirte que SI porque el ritmo no te ha salido decente».

Dado que estoy medio sordo, el miércoles no hice mucho caso a las repetidas negativas de la inflorescencia, «esta vez te enteras, margarita negativa», total, que salí del gimnasio predispuesto al sacrificio «vamos a ver Antonio, ¿hoy que te toca?», le pregunto, inconsciente de mí, porque conozco la respuesta sin necesidad de deshojar margaritas, «nada, hoy toca tranquilo» me responde para mi sorpresa, «entonces iremos juntos porque hoy me tiene que salir que SI»; Antonio ya sabe que sigo unos métodos de entrenamientos peculiares por lo que nada de lo que le diga le sorprende, él tira de experiencia y se adapta.

«Mira Santi Palillo, yo no sé lo que pensará tu representante, pero, sin necesidad de hacer sufrir a las margaritas, ya te digo yo que esta vez no te veo», me suelta sin anestesia mientras bajamos a toda pastilla hacia la mitad del parque, «ya, pero la esperanza es lo último que se pierde», le respondo tímidamente aún sabedor de que tiene razón.

Por llevarle la contraria aguanto cabezonamente su fuerte ritmo durante dos vueltas más, «gen santa, ¿qué entenderán algunos por ir tranquilos?», la verdad es que marcho bien

pero no voy suelto, las sensaciones no terminan de ser las que uno espera tener para afrontar retos.

Total, que al terminar le pregunto a mi margarita «¿cómo me has visto hoy Margot querida?», a lo que me responde «mira primo, deja de cortarme las hojas aunque sea virtualmente, la respuesta es NO, pero no pasa nada, mejor tómate una margarita y haz un poco el mono, pero en otra parte», es verdad que aprecio su sinceridad aunque me moleste reconocerlo, pero me molestan sus indirectas; así que he decidido rebajar mi objetivo sevillano, no tengo tiempo ni ganas de ponerme las pilas.

Aún quedaría el jueves para probarme, pero, obligado por el fatalismo floral, he tomado una decisión definitiva, no es necesario que espere más tiempo; hoy queda exactamente un mes para empezar a correr en Sevilla, mes que voy a dedicar a prepararme lo mejor posible, pero sin agobiarme en exceso, correr una maratón es un reto demasiado serio como para tomármelo a broma.

Después de mi entrenamiento del jueves me ha preguntado la margarita «¿qué pasa, hoy no me vas a preguntar?», «pues mira Marga, ya tengo la respuesta que buscaba así que eres libre para hacer lo que te plazca y que te rieguen», con este sencillo coloquio hemos dado por terminada nuestra efímera relación jardinera.

El próximo fin de semana entrenaré en bajura (en la costa), serán dos sesiones largas cuya dureza espero paliar tomándome unas margaritas en un sitio que ahora mismo desconozco y no pienso parar hasta encontrarlo.

PALABRA DE PALILLO

Ni sí, ni no, sino todo lo contrario.

Como el corredor serio que pretendo llegar a ser algún día, el capítulo del fin de semana tengo que escribirlo deprisa, viajamos a la playa con la idea de hacer dos entrenamientos en bajura y al final solo ha sido uno, aunque completito, eso sí.

El sábado salimos de casa los tres en solitario, mi representante pronto empezó a poner las cosas serias «vamos Pal, yo te llevo hasta mitad del recorrido, pero luego tiras tú para ver cómo estás», me propone el míster, «de acuerdo, pero no tire usted mucho porque acabamos de empezar y ya se sabe cómo somos los corredores talluditos».

La verdad es que nos hemos levantado un poco más tarde de lo habitual para ser fin de semana, pero la temperatura es ideal para correr, otra cosa es como tenga el cuerpo y hoy no parece estar para mucho trote; los primeros kilómetros los encuentro algo peligrosos porque vamos por una carretera costera y hay mucho *Fitipaldi* suelto por efecto de la fiebre del sábado noche; sin embargo el ritmo de mi representante me viene como anillo al dedo, ni rápido ni lento sino todo lo contrario, pronto entramos en calor.

Al llegar al pueblo decidimos tirar hacia la nueva escollera del puerto, durante el camino por el muelle hasta el faro el

trote al amparo de un día esplendoroso se nos hace incluso entretenido viendo a varios barquitos veleros entrando a puerto «¿de dónde vendrán, míster?», «lo desconozco, pero que suerte tienen de poder navegar plácidamente en estos tiempos», «vale, pues entonces ¿a dónde irán, míster?».

Sobre el muro puedo leer una pintada de corte separatista (ni corriendo a la vera del mar se libra uno del independentismo) que me desconcierta, pone «a España, 200 kms», «oye representante, para mí que te has pasado un poco tirando, mira hasta donde hemos llegado por ir tan deprisa y todavía tenemos que volver, no vamos a llegar a la hora de la comida y se puede liar gorda», «que no pardillo, solo se trata de una pintada».

La llegada al faro no coincide con la mitad cronológica del recorrido previsto, así que la vuelta va a ser dura porque tendremos que pasar por delante de casa cuando estemos terminando y no podremos parar, «eso sí que lo llevo mal, pero, venga, que ahora tiraré yo lo que haga falta a ver si llegamos al postre».

A falta de tres kilómetros le dice Santi Palillo a su representante «al pasar por casa terminamos la sesión ¿vale?», «ni hablar, al pasar por casa seguiremos corriendo quince minutos más» le responde con dureza su alter ego, «hemos venido a entrenar en bajura y se entrena en bajura».

A falta de dos kilómetros la situación se invierte «de acuerdo, al pasar por casa paramos porque me está entrando hambre» propone su otro yo al pupilo, «¡ah, no!, ahora que he cogido el ritmillo no pienso parar», le responde «hemos venido a entrenar en bajura y se entrena en bajura», no sabéis lo difícil que se hace en ocasiones correr con gente así, tan contradictoria.

Durante el último kilómetro van cambiando de opinión cada cien metros por lo que más que harto de los dos los dejo discutiendo delante de casa y me marco dos kilómetros más en solitario, «esperadme aquí que me acerco hasta el cruce y vuelvo, id preparando un buen desayuno». Allí se quedan viendo con envidia como me alejo rápido como el viento en un día de calma chicha, el que pueda que me siga.

Al final me sale un entrenamiento exacto al que teníamos previsto, una hora cincuenta de buenas sensaciones y sin agobios, se ve que todavía puedo marcarme veinte kilómetros de entrenamiento a ritmo sandunguero, puede que todavía no tenga del todo perdida la causa sevillana.

El resto del día transcurre plácidamente, la satisfacción del deber cumplido siempre me recarga las pilas de iones positivos, ya veremos qué tal se nos da la sesión dominical de mañana, pero hoy que nos quiten lo bailado.

Y por fin llega mañana, como de costumbre no necesito despertador para abrir los ojos y prepararme para salir a correr, pero algo me lo impide esta vez; al ir a incorporarme, un dolor en la zona lumbar hace que incluso estar sentado en el borde de la cama me resulte dolorosamente molesto.

Camino despacio por la casa e intento hacer mis ejercicios de rehabilitación, pero me cuestan y lo dejo; a duras penas me visto para salir, pero no puedo agacharme ni para atarme las zapatillas así que evaluando la situación decido que no merece la pena salir a correr si existe posibilidad de una lumbalgia, eso serían una o dos semanas en el dique seco.

Me vuelvo a meter en la cama y me despierto dos horas después «¡host… las once!», mi primer pensamiento vuela hasta la cercana ciudad del Turia para recordar a los amigos que deben estar corriendo la maratón valenciana desde hace dos horas.

Ya no me duele la espalda, pero he decidido no salir y no salgo; desayuno tranquilamente en familia esperando que el calmante que me he tomado haga su efecto y salimos a pasear por la playa que tampoco está nada mal dadas las circunstancias. Tenemos tiempo primaveral, seguro que a los maratonianos les ha hecho un día fantástico.

De nuevo en Madrid, recién llegado del viaje, reconozco que he estado todo el día dándole vueltas a lo que me puede perjudicar no haber entrenado hoy, finalmente cierro la eterna discusión conmigo mismo con un contundente «¡anda ya y no seas exagerado que por un día no pasa nada!».

Lo malo es que mañana tampoco podré salir, al menos no será por motivos de salud; ¡otra comida de trabajo!, parece haberse puesto en marcha la nueva moda empresarial «jorobemos al Palillo» para impedirme entrenar en condiciones.

De todas formas, si consigo salir pronto de trabajar, me iré a trotar un rato al Retiro, aunque sea de noche; quién no se consuela es porque no quiere, y el martes volveré a estar en plena forma.

De ahí que titulase la historia de hoy como la he titulado, también podría haber comenzado con aquello de una de cal y otra de arena, pero como ahora mismo me encuentro bien, espero que solo haya sido uno más de los episodios dolorosos que de vez en cuando tengo que padecer y no empeore.

El fin de semana busqué, como prometí, un hueco para tomarme la margarita prometida, pero, al final, lo que me tomé fueron un par de cervezas sin alcohol con patatas fritas, mirando al mar por supuesto.

Recuerdo que, en ese mismo sitio, o sea donde me tomé las cervecitas que se llama Helios, fue donde me bautizaron

aquellos niños como Santi Palillo y donde se me ocurrió lo de contar estas historias; se acerca el día de dejarlas, es decir las historias no las cervecitas, pero antes tendremos que llegar a meta en la maratón de mi tierra.

Aunque a veces no lo parezca, ¡en ello estamos!

VUELTA A LA NORMALIDAD

La semana post bajura ha ido desarrollándose según los planes previstos, es decir en lo que concierne a mis entrenamientos maratonianos no a la semana propiamente dicha que sabe lo que tiene que hacer semanalmente sin necesidad de que nadie se lo diga.

Como digo, el lunes no tuve problema en seguir el plan previsto; tocaba comida de negocios por lo que me dispuse al sacrificio lo mejor posible; solo con entrar al restaurante justifiqué para mis adentros que los días de descanso hay que respetarlos son absolutamente necesarios, hay que ver lo que consigue el olor a buena comida.

Reconozco que actualmente no se me puede catalogar como comilón empedernido pero tampoco soy de comer chuletas de jilguero lechal; la comida era típicamente española y nada desestructurada o como se diga, aquí —o sea allí, en el restaurante— la tortilla de patatas no solo sabe a tortilla de patatas, sino que incluso parece tortilla de patatas, desde luego no tiene que venir ningún camarero a explicarte que lo que vas a comer es tortilla de patatas.

Pero este lunes no estaba yo para tortilla de patatas a pesar de ser uno de mis platos preferidos; a sugerencia del paganini decidimos probar otras delicias ibéricas como chopitos a la no-sé-cuantas, jamón al jamón y cosas así. De plato

principal, un solomillo en su punto ideal de preparación que estaba de rechupete.

Así las cosas, no me quedó más remedio que probar un helado con nueces de no recuerdo donde, o sea las nueces, que te quitaba el *sentío*, «caballero, ¿hace un helado de la casa con nueces (de no recuerdo donde) que quita el *sentío?*» me preguntó el mesonero, «¡hace!» no tuve más remedio que contestarle.

El martes ya había hecho la digestión de la comida pero no de las pastas dulces que cogí de la bandeja de cafés en una de las múltiples reuniones laborales de la mañana; parecían inofensivas —las pastas, no las reuniones que cada vez son más peligrosas y las hostias vuelan—, y solo comí dos o tres, pero me sentaron fatal.

Estuve todo el entrenamiento en el PEP con ganas de salir corriendo pero bien lejos, a duras penas conseguí aguantar hasta llegar al gimnasio, en cuyo retrete pude relajarme en condiciones, con la comodidad e higiene debidas.

Dicen que el hombre es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra y deben tener razón quienes lo dicen, porque el miércoles repetí la jugada; asistí al *kick off* de mi empresa —quedará muy moderno pero no me preguntéis lo que significa porque yo estuve toda la mañana cavilando sin conseguirlo, el nombre no me gusta porque suena a patada y lo mismo va con segundas intenciones—, básicamente consiste en que nos juntamos todos los empleados en un sitio muy grande y entre arenga de los directivos y aplausos encendidos del resto, nos tomamos unos zumos, café, pastas y otras gaitas con gente que hace tiempo que no vemos; finalmente sales de allí con la impresión de que te la van a clavar por alguna parte, «otra vuelta de tuerca, algo

deben estar tramando estos cabritos» y te vas a currar porque no hay tiempo que perder.

Los *kickoffes* me recuerdan a las reuniones familiares, por lo menos a las mías; estás todo el año sin dirigirte la palabra y después queremos arreglarlo todo de una sentada, el resultado se considera bueno si no acabamos enfadados todos con todos hasta el año siguiente, eso por no decir a escobazos.

Éramos tantos en el evento que hasta pusieron servicios en cabina como se hace en algunas carreras, mientras meaba por tercera vez cerré los ojos por primera y hasta parecía como si estuviera en una, o sea en una carrera no en una cabina, el entorno olía igual de mal y con el mismo soniquete de fondo a base de portazos, lamentos por salpicarse el pantalón, etc.

No bebí café porque deshidrata pero me tomé un zumo de naranja, a cualquier cosa lo llaman zumo de naranja, dos o tres mini croissants y otras tantas pastas dulces, era todo de Mallorca y no pude resistirme debido a mi glotonería innata e irreductible.

Para rematar la faena nos invitaron a un *lunch*, que suena tan moderno como *kick off*, pero en horario español; empezaron a servir las bandejas a las tres y pico de la tarde cuando la gente ya andaba desmayándose por los pasillos. Si no es un método de tortura poco le falta.

Otra vez tropecé con la misma piedra pero con mejor puntualidad, a la tardía hora del *lunch* aproveché para escaparme del *kick off*, era un evento vespertino, y salir de najas hacia al PEP, tuve que acelerar mucho para llegar al gimnasio a tiempo pero lo conseguí, ventajas de ir en coche propio y también gracias al dominio de uno mismo en determinadas circunstancias.

Afortunadamente el entrenamiento de ayer pude hacerlo sin presiones, es decir sin presiones estomacales; la verdad es que correr con presión no es bueno, con cada bote se te van removiendo las vísceras generando un molesto estado gaseoso interno que impide llevar el ritmo previsto.

Hoy es jueves, la temperatura sigue siendo primaveral y mi reconocida capacidad para tropezar varias veces con las mismas piedras tiene un límite; desde el desayuno no he probado bocado, espero que resulte definitivo para mantener a raya el ciclón caribeño que he padecido estos días, por buscar un símil que ilustre mi gástrica pesadilla.

El entrenamiento ha sido de los buenos, yo creo que hasta me estoy poniendo moreno gracias al buen tiempo que hace; ayer mismo, sin ir más lejos, en el *kick off* me dijo una persona «Santi, tú tomas rayos UVA, ¿verdad?», no sé si la pregunta iba con doble sentido, con mala uva seguro, de todas formas, opté por dejar sus dudas flotando en el ambiente retirándome de su lado con media sonrisa.

En el PEP he hecho algo que tenía ganas de hacer, es decir series de 2 x 1 milla concretamente, me han salido muy bien pero ahora tengo los gemelos que parecen cuatrillizos, menos mal que mañana toca descanso. Son las primeras que incluyo en el rodaje preparatorio, más que nada por no llegar a Sevilla diciendo «pues no he hecho ni una sola serie» y evitar posibles maledicencias ante semejante confesión.

Para mañana viernes ya he pedido hora en fisioterapia, ha sido dejar de ir y ponerse tonta la fascitis; tienen allí un aparato que yo creo que obra milagros, por lo menos con mi fascitis, ondas interferenciales o algo parecido, pero también aprecio un buen masaje de rodillas para abajo.

Cada día estamos más cerca del fin de semana bisiesto, la verdad es que me encuentro bien sin exageraciones, es lo

normal porque entreno bien sin exageraciones y me alimento bien sin exageraciones menos cuando me excedo —la culpa es de tanta comida laboral, si dedicásemos el tiempo a trabajar en lugar de a comer seguro que nos iría mejor—, así que solamente espero que la carrera me salga bien sin exageraciones.

A ver qué tal se dan los largos del fin de semana, de momento el domingo se me van los sectarios a correr la media de Fuencarral así que buscaré alternativas.

PERSECUCIONES POR EL PARQUE

El fin de semana lo empecé tumbado en la camilla del gabinete de fisioterapia, unas interferenciales por aquí y un masaje de gemelos por allá para recuperar las castigadas piernas; peor hubiera sido, digo yo pero cualquiera sabe, empezarlo tumbado en el diván del psiquiatra, aunque lo necesite tanto como un masaje solo es cuestión de tiempo que acabe tumbándome allí.

El sábado llegué temprano al Retiro deseando que acabase cuanto antes, quiero decir que acabase cuanto antes la puñetera cuesta que debo subir para llegar al parque, no que se acabase el sábado que es uno de los dos días que más me gustan de la semana, el otro es el domingo; una vez en el parque, me encontré con un par de amigos de La Secta «hola, Santi, ¿qué tienes previsto para hoy?», «pues tenía previsto un rodaje suave, mínimo de dos horas».

A La Secta no le gusta repetir los recorridos así que durante la media hora larga que coincidimos rodando nos dedicamos a zigzaguear por el parque, «ahora por allí, ahora para allá», si me hubieran puesto una venda en los ojos pensaría que estábamos jugando a la gallinita ciega, pero me dedico a disfrutar del paisaje procurando seguirlos de cerca.

«Bueno, que tengáis suerte mañana en Fuencarral», les deseo antes de quedarme nuevamente a solas con mis za-

patillas, de inmediato retomo la vía clásica y empiezo mi primer cinco mil.

Por detrás oigo llegar a gente que se acerca a la carga «seguro que están haciendo el circuito» pienso, en seguida me adelantan cuatro o cinco fieras a los que les sobra energía para ir charlando; al llegar a la zona de la Chopera equivoco el trazado y me encuentro por sorpresa delante de ellos de nuevo, no tardan en darme otra pasadita sin comentar nada del recorte, aunque para mí ha sido un corte.

Desde ese momento hasta el final me dedico a completar mis dos horas de rodaje sin mayores contratiempos, no voy a contar como contratiempo que la última media hora se me pone un dolor en el gemelo derecho que me hace bajar el ritmo «¡ay, como me duele el gemelo derecho!, ¿qué tendré?» hasta el final; el resto del sábado lo paso mimando al gemelo, dándole hielo, masajes con alcohol de romero, poniendo la pierna en alto, etc.

El domingo no me quería levantar, como decía la canción de Mecano, pero tras remolonear un poco conseguí calzarme las zapas y salir camino del parque «vaya, parece que no me duele el gemelo» voy pensando mientras afronto cargado de paciencia y por enésima vez la maldita puta cuesta de marras.

Cuando iba a cruzar el último semáforo antes de entrar al parque estuve a punto de ser atropellado por un coche; después de preguntarle por su daltonismo al incívico conductor no al coche, obteniendo como única respuesta un solemne rebuzno, del conductor no del coche, proseguí mi camino, pero ya totalmente despierto.

Mi representante me ha puesto para hoy veinte kilómetros al nuevo ritmo del maratón, lo que, sumadas ida y vuelta, dan un total de veintitrés kilómetros que no está mal si lo

miramos con perspectiva, y si no también; entre ayer y hoy he completado una maratón.

Casi al final del primer cinco mil, noto como si viniera por detrás el séptimo de Caballería, ante lo cual me siento Caballo Loco perseguido por John Wayne.

Cuando el grupo me sobrepasa veo a Yudus, creo que era Yudus porque me cuesta coordinar tantos sentidos a la vez —correr y fijarme, fijarme y pensar—, me pongo a su altura durante diez metros, lo cual tiene mandanga porque hay que ver como corre, realmente quiero decir que me pongo a su ritmo porque para ponerme a su altura me tendría que agachar un poquito ya que le saco una cabeza, y le meto un empujón.

«Oiga no empuje que el parque es de todos» le digo al oído al pasar, «¡hombre, ¿qué tal?» me responde, «pues ya ves, aquí corriendo las dos horas que tenemos hoy», «pues a nosotros nos quedan cinco vueltas» oigo que dice mientras el Regimiento se aleja a galope tendido, «pues a nosotros solo nos quedan tres» le grito dudando que me oiga, no se vaya a creer.

En ese momento mi representante hace un cálculo mental rápido con los escasos datos básicos disponibles (nuestra velocidad de crucero, la de los caballeros, la distancia pendiente, la temperatura ambiental...) y me comunica que o acelero un poco o esa gente me doblará nuevamente durante la última vuelta, más o menos en el kilómetro dieciocho.

Así que incrementé progresivamente la velocidad y, corriendo de menos a más, me metí una paliza considerable; debo reconocer que tuve la sensación de que todos los corredores del parque querían doblarme y eso me dio un punto extra de combatividad; no sé qué les pasó, pero no me

doblaron y la escaramuza me dejó doblado durante el resto del día.

Bien pensado tiene mérito, es decir que no me doblasen, porque cuando me los encontré iban a toda leche mientras que mi velocidad no era sideral precisamente; en ese momento me propuse correr, no quería que los amigos de Yudus le dijeran al doblarme «tienes que cuidar el tipo de corredores con los que te relacionas».

Total, que entre unas cosas y otras hasta se me olvidó que me dolían los gemelos, debo reconocer que durante las dos últimas vueltas incluso me olvidé de los dobladores y del resto del mundo para concentrarme en mi propia lucha interior contra el cansancio y el mundo.

Solo quedan dos fines de semana más como este antes de afrontar la última fase, la del descanso previo a la batalla, la de la dieta disociada, la de los nervios, la del viaje a mi tierra natal, la del reencuentro con los amigos... ¡qué bonito es esto de preparar maratones!, ¡y qué cansado!

Tras varias semanas de estricta y científica preparación mi representante está que no se lo cree, «estoy que no me lo creo, Palillo», «¿qué es lo que no se cree maestro?», «pues que te hayas puesto las pilas y al final vayas a correr en Sevilla», mi representante es único animándome, pero el pobre es cómo es, no se le puede pedir más y, a pesar de todo, le tengo mucho aprecio.

LOS LUNES AL SOL

Aunque es un poco triste por verse reflejados en ella algunos de los graves problemas que afectan a nuestra acomodada e insolidaria sociedad del bienestar, recuerdo que la película me gustó, buenos actores, buenos papeles, buena historia, para mí un peliculón; no he querido poner este título como homenaje a nuestro cine, sino porque los lunes también me los paso al sol, al menos deportivamente hablando los lunes no consigo entrenar.

Ayer fue lunes y nuevamente me calzaron otra comida de trabajo, cada vez me cuesta más esfuerzo ir a estas comidas, pero hay veces que no puedo quitármelas de encima, son cosas del trabajo que nos da de comer, mejor no mezclar, si hay que ir se va, pero preferiría entrenar.

Sobre la una y media de la tarde las dos piernas que tengo empiezan a avisarme de que quieren irse a trotar, yo les pido calma «tranquilas chicas que hasta menos cuarto no salimos» y ellas dale que te pego con que se quieren ir que ya están cansadas, «vamos a ver, si estáis cansadas ¿por qué queréis salir a correr?», «estamos cansadas de estar sentadas, vaya un representado torpón que nos ha tocado».

Ayer por la mañana avisé que no podríamos salir a correr, lo hice con tiempo antes de que se pusieran a dar saltitos como locas y parece que lo entendieron, quién no lo entendió fue mi estómago «otra vez a ponerte ciego, luego dirás

que engordas o que te molesto corriendo», «que no, tranquilo porque hoy pienso comer poquito, ya verás que bien».

Con las piernas reprimidas y el estómago en pie de guerra me planto en el restaurante dispuesto a no pasarme ni un pelo; «para mí que el pulpo no engorda mucho» empiezo a disculparme, «para mí que los piquillos con anchoas son casi como comida vegetariana», continuo en mi línea a dos carrillos, «¿unos huevos estrellados con gambas?, seguro que incluso es diurético» y así toda la comida.

El plato principal era de carne, concretamente de buey, ponen una piedra caliente en el centro de la mesa y te lo haces crudo, al punto o pasado según el gusto de cada uno; me tomé una buena ración, eso sí, sin patatas fritas ni guarnición alternativa, quedando tan satisfecho como lleno.

«Con esta comida no esperarás que salgamos hoy a correr» me recriminó el gordito relleno que algunos llevamos dentro, «claro que no, ya te he dicho esta mañana que hoy tocaba comer, pero comer de verdad, ¿es que no estás harto de tanta fruta y sándwiches?».

Total, que después de comer trabajé un poco, en mi caso suelo hacerlo en la oficina, o sea lo de trabajar no lo de comer, más que nada porque me pagan por hacerlo. Hombre, allí abdominales lo que se dice abdominales no trabajo, tampoco tríceps ni dorsales, digamos que me limito a sentarme ante el ordenador y practico durante largas e interminables horas el noble arte de ganarme el pan de molde con el sudor de la frente.

El martes ha sido otro día al sol, pero esta vez al sol de verdad, es decir corriendo por el PEP, hablando del PEP me ha llamado la atención «¿no te da vergüenza Palillo, hace cuatro días que no vienes a verme pero me he enterado que has estado en el otro parque», «disfruta de la vida PEP que nos

va quedando poco», «¿vas a dejarme verdad?, lo presiento», «que nooo, entre semana aquí me tienes y después de Sevilla quizás estaré algunos días sin venir, pero luego volveremos a las andadas».

Una vez tranquilizado el parque nos hemos metido, o sea Antonio, Juanfran y yo, un rodaje de penitencia total, además en vez de dos vueltas han sido ¡tres!, he estado a punto de sacar bandera blanca cuando han iniciado las hostilidades, pero he optado por levantarme en armas y correr, he querido que se me pasasen cuanto antes las agujetas que tenía en los muslos —no diré cuádriceps por respeto a Miguel pero creo que yo también tengo dichos músculos aunque las comparaciones sean odiosas—. Ahora tengo agujetas hasta en las orejas pero no iba a claudicar sin luchar.

Estamos esperando a que llegue el miércoles, o sea mañana si mis cuentas semanales no me fallan, si todo va bien nos meteremos unas cuantas millas rápidas por el parque para ver cómo estamos, a mi representante no pienso decirle nada de esto, aunque crea que estoy malviviendo en l oficina en plan marajá.

De momento el lunes próximo no tengo previstas más comidas de trabajo pero si para el siguiente, claro que esa ya será la semana de la maratón y se van a enterar de lo que es comer con ganas.

Mis piernas también lo saben porque acabo de contárselo, es decir que pueden correr lo que quieran de aquí a entonces, y se han puesto tan contentas y a dar ridículos saltitos, con lo mal que se percibe dicha actividad en la oficina porque la gente murmura «mira, a maese Palillo le ha entrado un Parkinson de caballo, lo mismo corre el escalafón antes de lo previsto».

Ya contaré en su momento lo de mañana, porque ahora necesito descansar un poco.

LOS MIÉRCOLES A LA SOMBRA

No sé qué carrera será esa del escalafón que decía la gente, pero en valenciano suena como «subida a la fuente», así que conmigo que no cuenten porque no me apetece subir cuestas, además no sé quién será el tal Parkinson, pero dedicándose a la hípica lo mismo nos conocemos de vista.

El caso es que después del espectacular rodaje de ayer se me ha debido despertar el lado salvaje que todos llevamos dentro, bien es verdad que unos más que otros para que nos vamos a engañar, o sea lado salvaje, y no paro de mentalizarme para las series de milla que es lo más inmediato que me espera.

De hecho, esta mañana según me despertaba he pensado «Santi... ¡estás hecho un salvaje!», no vayáis a pensar que estoy hablando de otra cosa, de verdad que no, este blog es para todos los públicos y uno, en su salvajismo de andar por casa, es del montón incluso en eso; mi representante me corrige diciendo «del montón no Santi, tú eres del mantón», mas no sé bien a qué se puede referir con semejante gracieta.

Pensándolo bien, incluso podría haberme despertado pensando en cualquier otra cosa trascendente, pero ha sido tal como lo he contado; por ejemplo, ayer me desperté y no pensé en nada en particular, hice el acostumbrado auto chequeo exprés matinal de las partes más o menos implicadas

en el proceso de entrenamiento obteniendo un aprobado, pero por los pelos.

—Piernas: dos, ¡bien!

—Brazos: dos, delgaditos, pero ¡bien!

—Cabeza: una, grande (aunque de poco provecho) y razonablemente libre.

—Ojos: dos, pero quizá necesitaría cuatro.

—Orejas: dos, sin comentarios.

El caso es que del matinal conteo de las partes obtuve información muy valiosa para afrontar con garantías el rodaje de por la tarde, «Santi esta tarde haces un rodaje tranquilo y así te recuperarás mejor del domingo y de la comilona del lunes».

Será por eso por lo que nada más llegar al PEP me enfrasqué en dura lucha con mis dos compas, rodaje plus que ha debido obrar el nocturno milagro de hacerme cambiar de mentalidad, haciéndome creer que hoy estoy como para hacer esas series de milla sin complejos en las piernas.

Para mí que debe ser lo que digo, que estoy hecho un salvaje; y si no es por eso ya me contarás porqué, porque yo no creo en los milagros; de momento, he tenido que ir a buscar dos veces las piernas al ascensor porque se querían marchar al parque sin esperar a su hora, ¡serán salvajes!

El PEP nos esperaba hoy con sol y temperatura auténticamente primaverales, he tenido que mirar el reloj varias veces para asegurarme de que estamos en febrero, a ver si va a resultar que llamarlo «El Paraíso» no ha sido por casualidad sino por causalidad, de otra forma no me explico lo que está ocurriendo este invierno, ¿quizá tendrá algo que ver con el cambio climático?

Al final nos hemos metido 3 x 1 milla más rápidas que la otra vez, mi representante estaba empeñado en que llegásemos a Sevilla sin haber hecho series serias, pero, tal como me están sentando no creo que sea perjudicial, «mira Palillo, malo, lo que se dice malo, no creo que sean, pero lo mismo te sientan mal, pedazo de animal», «de acuerdo representante, te entiendo, pero un día es un día».

Sobre las series solo quisiera decir que las hemos hecho en grupo por el parque, los tres hemos acabado bastante cansados, pero lo hemos conseguido; en la primera marcaba yo el ritmo y los he dejado atrás durante los primeros trescientos metros porque he salido demasiado fuerte, parecía la escena del ladrón perseguido por dos policías hasta que me han pillado.

Volvemos al trote otra milla más y empezamos la siguiente; le tocaba tirar a Juanfran y tardamos lo mismo que en la primera, buenísimo, ¡qué solecito más rico! A por la tercera, me preguntan con la mirada y apruebo la moción, esta vez se adelantan a mitad de camino y ya no les puedo alcanzar, van demasiado fuerte para mí, hacemos el peor tiempo de las tres pero nos sentimos exultantes, yo llego quince segundos después que ellos, pero más satisfecho que otro poco.

A pesar de los pesares y de tanta comilona, esta mañana me he pesado, he comprobado que sigo bajando de peso sin necesidad de dejar los lunes al sol, a este paso adelgazo lo que me propuse en su momento; marca, lo que se dice marca, no haré, pero se me va a quedar un tipazo de categoría, así luciré mejor cuando atraviese corriendo la sombra de la Giralda.

POST TENEBRA LUX

Hasta ahora no había hablado casi nada de los jueves, esos días puestos en medio de la semana quien sabe con qué maléficas intenciones; dicen que hay tres jueves al año que relucen más que el sol pero ayer, sin ir más lejos y por el buen tiempo que hizo, fue un jueves tan luminoso como los del trío mencionado, por lo que propondré una actualización del dicho.

A la hora acostumbrada las piernas empezaron a sentirse inquietas y a querer marcharse hacia el ascensor, pero les dije «tranquilas chicas que hoy os tengo preparada una sorpresa», ante lo cual refrenaron un poco su impaciencia; no podían saberlo, pero hoy correríamos a otra hora.

Salimos, o sea mis piernas y yo, algo tarde de la oficina por lo que se nos hizo tarde para ir a entrenar «¿y ahora qué, listillo?» me gritaban en estéreo, «pues que cambiamos de planes, no seáis tan rígidas porque esa actitud no favorece el trote airoso».

Con las ganas contenidas y poco tiempo por delante para volver a la carga, hay que ver lo que me carga tener poco tiempo, se me ocurrió algo para animarlas porque yo sin ellas no puedo ir a ninguna parte, «chicas, nos vamos a ir en coche hasta el parque Juan Carlos I y allí daremos un buen paseo».

Al llegar al parque lucía un sol tan bueno como el de cualquiera de los tres jueves esos que dije antes, «¡habéis visto qué día!», «si, pero ¿dónde nos vamos a cambiar?, a nosotras no nos gusta el exhibicionismo», «no hay cambios, es decir sí hay cambios, porque hoy no correremos, solo miraremos», «¡anda, encima nos ha salido *voyeur*!».

Con la cámara a cuestas, un dicho que no tiene sentido en estos tiempos que corren porque ya no pesan nada —las cámaras, el tiempo sigue corriendo vertiginosamente—, entramos al parque y comenzamos a hacer fotos de todo lo que vemos, como mis piernas en esto de mirar no pueden ayudarme mucho, les pido que se vayan a dar una vuelta por ahí mientras me pongo los ojos de ver que para la fotografía me resultan más útiles.

El parque está espléndido, el cielo más azul que nunca, pensaba que los árboles estarían más frondosos pero no, tienen menos hojas que un billete de Metro. Hay poca gente, los que comen sobre las mesas bajo los olivos, los que retozan ausentes sobre la hierba respondiendo a la temprana llamada de una primavera que aún no toca, dos solitarios corredores de los que cazo a uno, unas niñas inglesas que juegan alborotadas y un corredor en paro, es decir yo mismo, con la imaginación suelta.

«Tengo que venir más veces por aquí», me hago el firme propósito; he entrenado alguna que otra vez por el Juan Carlos I, pero nunca un jueves iluminado como el de ayer, «tengo que venir más por aquí» repetí mentalmente para terminar un entrenamiento virtual cuyas fotos compartiré con vosotros.

Al llegar a casa era tarde y no tenía ganas de salir a entrenar, «es que se me ha pasado la hora» me dije buscándome una buena excusa, pero mi representante se mostró in-

flexible «Palillo, ¡al Retiro a correr!», así que informé a mis piernas, se pusieron como locas y nos fuimos los tres a enfrentarnos a la puta cuesta.

La semioscuridad del parque me trajo recuerdos de aquel invierno en que me levantaba a las seis de la mañana para poder salir a entrenar, comparado con aquellos días lo que hago ahora al mediodía me parece fácil; recuerdo como saltaba de la cama para no dar ventaja al arrepentimiento, la sensación de frío en el rostro al salir a la calle para enfrentarme semidormido a la cuesta, la escarcha sobre el suelo, a veces la lluvia, la soledad y aquél maravilloso silencio.

Ayer hice un rodaje de una hora, poco tiempo si se quiere, pero necesitaba que fuera suave para recuperarme de los días previos, que fuera tranquilo para poder ordenar algunas cosas y solitario para poderme relajar; así que sin más compañía que la mía rodé relajado y tranquilo por el parque hasta que las piernas me devolvieron suavemente a la realidad.

Hoy es viernes y los viernes, además de tener que comer como mandan los cánones, toca sesión de fisioterapia, un buen masaje de descarga para terminar la semana, o para empezarla que nunca me entero.

Hay que preparar el asalto del sábado y domingo que promete estar interesante; para empezar, he quedado con La Secta mañana a las 0730, puede parecer un poco temprano para un sábado, pero todos tenemos cosas que hacer después y cuanto antes terminemos la tarea prevista, mejor.

Se trata de hacer compatibles deporte y familia, creo que ahora lo llaman «conciliar» pero en mi empresa no se practica el concepto.

MÁS QUE AYER PERO MENOS QUE MAÑANA

Desde que salí de casa me están llorando los ojos, ¿qué otra cosa podría llorar sino los ojos?, solo llevo dos minutos de subida pero no creo que lloren por eso, quizá sea porque aún me quedan otros tres, es decir minutos de subida no ojos, aunque quizá tampoco sea por eso y simplemente se deba al aire frío que recibo en la cara mientras subo.

Todavía es de noche, pero los veo llegar, cada uno con su trote característico, cada uno con su madrugón a cuestas, en cuanto me ven comentan «por allí viene Santi Palillo», ellos también distinguen mi elegante trote característico, llevamos un par de años compartiendo entrenamientos y carreras y ya nos vamos conociendo.

Al juntarnos lo primero son las preguntas de rigor «¿quién más va a venir?, ¿cuánto tiempo vais a correr hoy?», aunque hoy no haría falta preguntar nada, sabemos lo que toca y por eso hemos quedado tan temprano. Aclaro para los nuevos lectores, si los hubiera o hubiese, que Rigor no es el miembro ruso de La Secta sino la forma de expresar lo que ocurre cuando nos encontramos.

Les pido que paremos un momento bajo la luz de alguna farola «es que tengo que entregaros algo» les digo mientras saco del bolsillo las chapas de La Secta, dada la hora que es las entrego sin formalismos, pero me hubiera gustado hacer-

lo con música de fondo, para qué nos vamos a engañar; las pinchamos en lugar de honor de nuestras camisetas y a correr.

Ayer por la tarde acudí a mi sesión de fisioterapia «¿qué tal llevamos la FP?» me preguntaba la fisio, «mujer, no sé, es que yo estudié el Bachillerato», «que no, me refiero a la FP de tu pie», «¡ah!, la fascitis plantar, bueno pues me sigue dando la lata», «¿también te duele la fascia lata?, desde luego no te privas de nada».

Tras el masaje de descarga nos fuimos Lola y yo a recoger las chapas de La Secta; hace unos días, aprovechando mis habilidades y conocimientos artísticos preparé en cinco minutos un esmerado diseño que por fin hoy nos entregaran convertido en vil metal; a pesar de mi diseño han quedado bastante bien y enseguida nos ponemos una cada uno, «es que hay que empezar a lucirlas cuanto antes Lola», «así estaremos bien entrenados para lucirlas en Sevilla».

Volviendo a casa, al cruzar una calle, un bolardo metálico se interpuso en mi camino, caminaba tan absorto mirando aquella chapa en la solapa que solo tenía ojos para ella, así que no vi el obstáculo municipal con resultado de caída tremenda contra la acera y el cuerpo temblando cual diapasón; afortunadamente debido a mi elasticidad y fuerza en los brazos pude frenar el impulso de la gravedad y solo me llevé un buen golpe en la espinilla, un susto de los gordos y poco más.

Al llegar a casa no aguanté mucho en pie, tenía el esqueleto como (y sin el cómo) descuadernado, así que opté por irme pronto a la cama, no tuve cuerpo ni ganas de cenar.

Al despertarme por la mañana tuve que pasarme revista para comprobar que todo estaba en su sitio, «a ver pierna derecha, estado de daños», «ligero bulto en la espinilla, FP

intermitente, resto Ok», «a ver tú, pierna izquierda», «no se aprecian desperfectos, resto Ok», y así seguí varios minutos hasta llegar a la coronilla, para convencerme de haber sobrevivido al leñazo de ayer tarde.

«Chicos, aquí os entrego la chapa de La Secta, como quiera que hoy es San Valentín no vayáis a pensar que es la medalla del amor», es que a esta panda de corredores se lo tengo que explicar todo muy clarito para que lo entiendan.

Según propia confesión de uno de ellos, su mujer, si fuera la de otro pensaríamos mal los demás y no voy a decir quién es, bueno, pues esa mujer se ha levantado hoy a las 0630 para darle su regalo acompañado de una sonrisa, y encima era ropa deportiva.

Con los ojos como platos por la incomprensible sorpresa el grupo reemprende la marcha, decidimos hacer sucesivos circuitos de cinco mil uno tras otro hasta que se acaben los cinco duros; cuando vamos por veinte pesetas noto el efecto de no haber cenado ni desayunado, «qué hambre tengo compañeros» les digo, más que nada por sacar un nuevo tema de conversación porque ya habíamos hablado de casi todo.

Bebo agua de una fuente y eso me permite apaciguar algo la gusa interior pero decido que es hora de volverme a casa antes de que me entre el bajón, al final han sido dos horas quince de carrera, esto parece que marcha tan bien que hasta se me han quitado los dolores del golpe.

Los compañeros quieren que me replantee el objetivo sevillano, pero no puede ser, es cierto que estoy bastante bien y con la moral por las nubes pero no es suficiente garantía, prefiero seguir los dictados de mi cabeza y salir tranquilo. No quiero volver a ver de cerca al señor del mazo, siempre dispuesto a darme un estacazo.

A QUIÉN MADRUGA...

Como la experiencia de ayer me gustó, a quien se le diga que me gusta darme un madrugón y estar todo el día hecho polvo, hoy lo he repetido; la diferencia fundamental con ayer es que hoy he tenido que correr solo, dicen que correr solo fortalece el coco y espero que tengan razón quienes lo dicen porque, sin duda, es más aburrido.

Con dos horas y pico por delante empiezo mi recorrido, «vamos Palillo, cuatro vueltas al circuito y luego decides el resto», con poco ánimo y la sensación de romperme en mil pedazos con cada zancada, afronto mi vuelta al mundo en solitario.

Aún es de noche pero sobre los árboles el cielo comienza a clarear, el parque está más solitario que nunca y las únicas personas que me encuentro también son de la especie corredora, la primera vuelta la hago bastante despacito pero de forma consciente «Santi, la primera vuelta que sea de calentamiento porque tú eres diésel, ya acelerarás después».

A duras penas y venciendo a una voz interior que me machaca «vete a casa, vete a casa» consigo acabarla en buenas condiciones, aunque me sale realmente lenta; tanto que da tiempo a que se haga de día durante la segunda vuelta, eso me permite admirar el árbol más antiguo del parque bajo los efectos de los primeros rayos de sol, me apena haberme de-

jado la cámara en casa, tengo que volver para conseguir esa foto.

La segunda vuelta la hago más briosamente que la primera, los malos pensamientos han debido quedarse en alguna curva del camino siendo sustituidos por pensamientos positivos «ahí estamos Santi, ya lo tenemos, vamos, vamos», estos ánimos interiores consiguen que me concentre un poco más en lo que estoy haciendo.

La tercera vuelta me pilla algo cansado pero a estas alturas no pienso ceder ni un milímetro, hemos venido a correr y se corre; cuando empiezo a echar de menos a mis amigos de La Secta, me alcanza un elegante corredor que lleva siguiéndome unos minutos al mismo ritmo, se acerca y me dice «hola, llevo un rato detrás de ti y me he dicho que ya que vamos al mismo ritmo podríamos ir juntos», ante lo cual me siento salvado por la campana «es justo lo que necesitaba en este momento».

Resulta ser un corredor llamado Paco, profesor de Educación Física en un colegio, está volviendo a correr después de una lumbalgia que lo ha tenido en el dique seco; igualamos ritmos y acabamos corriendo más rápido de lo que teníamos pensado, pero lo damos por bueno.

Conoce a mucha gente este Paco, va saludando a unos y otros y hasta conoce las marcas de alguno, «mira, ese tiene 2:28», «ese» nos acaba de pasar a toda máquina pero tiene tiempo para saludarnos; la tercera vuelta la hacemos bastante rápida, pero solo es preludio de la cuarta y última de hoy para mí.

Para la cuarta vuelta sincronizamos un ritmo constante que incluso nos permite mantener algo de conversación menos cuando pica para arriba; me hacía falta una vuelta rápida como esta para acabar la larga sesión, además tengo la sen-

sación de estar corriendo con alguien que sabe mucho de esto pero no quiere decirlo.

Al acabar la que significa mi cuarta vuelta nos despedimos, poco a poco se aleja Paco mientras yo me tiro de cabeza a una fuente, el agua me resucita, está fresca y buena, ya nos veremos por aquí otro día Paco.

Sigo corriendo durante unos minutos adicionales para recuperar el resuello antes de dar por terminado el entrenamiento; entre ayer y hoy he acumulado cuatro horas y media y un buen puñado de kilómetros, creo que las cosas van bien por ahora.

La próxima semana tampoco parece sencilla, con menos kilómetros aunque de más calidad, pero es la semana en que toca ir bajando el ritmo para preparar la semana previa al maratón.

Estoy muy orgulloso de haber llegado hasta aquí superando las grandes, medianas y pequeñas dificultades del camino que de todo ha habido, espero que mi representante también sepa reconocer que me he portado como un jabato.

Solo quedan catorce días, la suerte casi está echada.

S.I.C.

Estas iniciales bien podrían esconder en su interior algún Sistema de Información para Corredores, también podrían ser el inicio del famoso aforismo latino «sic transit gloria mundi», a buen seguro a vosotros mismos se os ocurrirán múltiples variaciones sobre el mismo tema, no obstante, voy a desvelar el misterio.

S.I.C. es simplemente como llamamos mi representante y yo al Síndrome de Inscripción Compulsiva, síndrome preocupante que me impulsa a inscribirme de forma compulsiva en cualquier carrera popular que se organice al este del Atlántico, excepto la de Ingeniería de Canales, Caminos y Puertos que de siempre me ha parecido una carrera de lo más dificultosa y por tanto muy alejada de mis objetivos.

Antes de correr la media maratón de Getafe ya me lo advirtió mi representante «Santi, ¡el correr se va a acabar!», «señor representante, no me diga usted esas cosas porque luego no me puedo dormir en el trabajo», «quiero decir que por ahora vas a dejar de participar en carreras, la próxima será Sevilla», de esta manera fue como tomé conciencia de que tenía un problema psicológico que resolver.

Hoy en día el problema parece resuelto ya que he decidido ser más selectivo, ya veremos cómo funciona el sistema en el futuro pero de momento me ahorro un dineral en dorsales

que podría invertir en unas nuevas zapatillas que tanta falta me hacen.

Desde Getafe no he participado en más carreras, desde entonces cuando hay carreras miro para otro lado sin querer saber nada de nada; esto me trae a la cabeza que antes de hacerme corredor sufrí otro tipo de S.I.C. que, afortunadamente, pude superar gracias al tabaco, más bien a la ausencia de este, puesto que se trataba del Síndrome de Inactividad Cigarrera.

En otra época fumaba bastante, en concreto todo lo que podía, rubio o negro, con boquilla o sin ella, de mi peculio o de gorra, ahora que lo pienso hasta me dan arcadas solo con recordarlo pero así era mi vida cuando estaba inmerso en la CCC o Consumición Compulsiva de Cigarrillos, en la intimidad mi representante y yo solemos llamarla CCC, incluso C3, para abreviar; cualquier actividad que abordase, por dura que fuese, empezaba siempre encendiendo un pitillo.

Un día me levanté con la idea fija de dejar definitivamente aquella dependencia, así que se lo planteé a la persona adecuada, exacto lo habéis adivinado, a mi representante; mi representante no es que sea nada del otro jueves, pero en cuanto a enfrentarse a síndromes de todo tipo para derrotarlos es un hacha.

Por entonces no nos conocíamos tan bien como ahora, pero la cosa prometía; como es tan tajante me dijo «Santi, si quieres dejar el vicio primero tendrás que dejar de fumar», con aquella sencilla teoría me convenció y me puse en marcha; a los pocos días andaba yo siempre malhumorado y se lo comenté abiertamente.

«No sé qué me pasa que desde que me he puesto en marcha ando siempre malhumorado», «claro, es que cuando se deja de inhalar humo se corre el riesgo de pillar el S.I.C.»,

«¿el S.I.C., y eso qué se supone que es?», le pregunté algo alarmado.

Ahora que estoy superando el otro S.I.C. y siguiendo la táctica infalible de mi representante «mira Palillo, si quieres superar el S.I.C. lo que tienes que hacer es dejar de inscribirte compulsivamente a las carreras», he recordado que mira tú por dónde hoy es lunes.

Los últimos lunes he ido adquiriendo y asumiendo una costumbre que me está empezando a gustar; yo creo que procede llamar costumbre a dejarme invitar a comer en buenos sitios.

Pero mirando esta mañana la agenda he podido comprobar que, a pesar de ser lunes, no tengo ninguna comilona apuntada como tenía por costumbre y me ha entrado el síndrome, lo podríamos considerar como una gran congoja, el siguiente paso me haría entrar de lleno en lo que llamaría estado de alarma social, así que antes de que vaya a mayores se lo he comentado al especialista por si acaso tiene algo para superar el nuevo mal que me acecha.

«Representante, creo que estoy de lleno con el S.I.C.», «pero hombre, ¿otra vez a vueltas con el tema del cigarrito?, ¡qué vamos teniendo una edad!», «no, que va, si lo de no fumar lo tengo superado, me refiero al S.I.C.», «¡pero qué pesado!, ya te he dicho que no habrá más carreritas hasta que pase Sevilla».

A ver cómo le explico yo ahora que no se trata de ningún S.I.C. conocido o, siquiera, preconcebido sino del Síndrome de Invitación a Comidas que me tiene en un sin vivir; en cuanto se lo explique me dará la solución «para el S.I.C. el único remedio que se me ocurre es que consigas una invitación a comer cada lunes».

Para ir ganando tiempo estoy llamando a todos los conocidos que tengo en un radio de cinco kilómetros a la redonda, para ver si alguno quiere invitarme hoy aunque sea a menú del día, no lo hago por mí sino para superar el S.I.C.

Si hoy no lo consigo, que a estas horas sería de lo más normal porque la gente planifica las comidas con tiempo y ya es tarde, se hará realidad que cuando el hambre aprieta y no tenemos que entrenar, lo que debemos hacer es aplicar la lógica e irnos a comer por nuestra cuenta.

LA PENÚLTIMA

Una vez superados los síndromes lunáticos, si es que puede llamarse así a lo que últimamente me pasa los lunes, por fin llegó la hora de iniciar la parte marciana, o sea la de los martes, de la penúltima semana de preparación.

La penúltima semana es siempre una semana especial, no hay que correr riesgos innecesarios, hay que abrigarse y alimentarse bien, en definitiva hay que ir bajando el esfuerzo como se dice en el argot, Esta es mi sexta penúltima semana y uno le va cogiendo el tranquillo al proceso aunque la vaya a vivir como si fuese la primera.

Excepto por los nervios típicos que, vaya usted a saber la razón, esta vez no me han entrado todavía, la actual penúltima semana transcurre como todas las demás, o sea como todas las penúltimas semanas, ya se lo he dicho a mi representante «jefe, a fecha de hoy me encuentro tan bien que no doy crédito», «me parece perfecto porque que yo sepa no eres un banco».

Como decía, el martes llegué al gimnasio con ciertas precauciones mentales «¿se acordarán las piernas de lo del fin de semana, me habrán perdonado ya?», precauciones que se diluyeron como azucarillo en agua caliente en cuanto me vieron vestido para la faena, «os advierto que hoy no puedo tener guerra, toca rodaje suave, luego no vengáis conque no he avisado con tiempo».

Como no podía ser menos tras un aviso de tal naturaleza, llegamos al PEP en tiempo récord «pues menos mal que os he avisado que no quería correr», así que, ya puestos, decido sobre la marcha que hay que apretar los dientes y salir a por todas. Qué poca consistencia tengo.

Allá que empezamos a darle vueltas al PEP, o sea Juanfran, Antonio y yo, últimamente hemos cogido la costumbre de dar tres vueltas ya que, al parecer, nos deja más satisfechos que dar solamente dos; la primera vuelta la hacemos a un ritmo que no sabría calificarlo pero han conseguido que la haga sin decir ni pío, es que no podía ni hablar si quería poder seguir al binomio.

Cuando estábamos terminando la segunda vuelta, que salió más deprisa que la primera, se unió a nosotros un corredor al que solo conocía de vista; Antonio nos presenta a Eduardo, ya nos había avisado en los días previos que Eduardo corría como un tiro, pero no nos había comentado nada sobre sus 2:30 en maratón, «hola, me uno a vosotros», a lo que Antonio le contesta «vale, pero mira que vamos a un ritmo tranquilo», «no importa, yo me adapto a vosotros que me vendrá bien».

Así las cosas, la tercera vuelta podríamos considerarla como las más rápida de las tres, Eduardo iba hablando tan tranquilo, nosotros escuchando y dándole a las piernas de forma inmisericorde para poder mantener la formación.

A estas velocidades el PEP se convierte en una especie de tercera dimensión, en un túnel del que solo ves la salida pero muy al fondo, no te fijas en los detalles ni leches en vinagre, aprietas, corres y sanseacabó. Nos despedimos aliviados del bueno de Eduardo que siguió corriendo otro rato más y volvimos al gimnasio comentando la jugada.

Hoy miércoles hemos vuelto Juanfran y yo con la idea de hacer un rodaje más tranquilo pero igual de largo; para que os hagáis una idea entre ir, rodar y volver hacemos unos catorce kilómetros diarios y la vuelta al gimnasio suele ser a saco para ver cómo estamos.

Al empezar a rodar vemos que viene Eduardo hacia nosotros, parecía el expreso de Irún, «habrá que despistarlo de alguna forma, porque solo de verlo me canso», falsa alarma, lo de ayer debió ser que le apeteció charlar con nosotros, «¡hola que tal!» nos dice según pasa a velocidad supersónica, ¡qué manera de entrenar!

Pasado el peligro, nosotros a lo nuestro, a pesar del frío que hacía hoy hemos hecho un rodaje tranquilo, en progresión, y vuelta al gimnasio, «parece que al final te ha salido una preparación bastante apañada» intenta animarme Juanfran, la verdad es que estas tres últimas semanas me he aplicado en serio, «si y además nada me duele lo suficiente, no lo entiendo».

Mañana hemos quedado para hacer series de milla, será la penúltima vez que las haga antes de Sevilla y me apetece mucho por comprobar el estado general final; el domingo, si nada falla, los de La Secta no haremos más largos, sino nuestro ensayo favorito: 5 x 1500, siempre lo hacemos el domingo previo al maratón, en cada serie tira uno de nosotros y gana quien consiga hacer su serie más ajustada al tiempo previsto, son cansadas pero divertidas.

Ese día me entrará una alegría inmensa, otra preparación terminada, la demostración de que querer es poder, conste que es la última vez que lo hago... bueno, a lo mejor la penúltima.

S.P.Q.R.

Ayer el PEP nos recibió de lujo, tarde soleada como corresponde a este invierno tan raro y calentito aunque la tregua terminará hoy según nos indican desde la caja tonta «se advierte que hoy en Madrid los grajos vuelan bajo», menuda profecía, con solo mirar por la ventana no hubiera hecho falta ni poner la tele.

El caso es que ayer todavía era primavera en el duro invierno que se nos avecina en el horizonte y el parque estaba en todo su esplendor, claro que tuve que llamarlo un par de horas antes para avisar «vamos a ver cómo te portas hoy don PEP que tengo que hacerme unas series, son las penúltimas y además vendrá Guille a conocerte», es que si no aviso un par de horas antes puede ocurrir que nieve, llueva o cualquier otra cosa intempestiva.

A la hora convenida, más diez minutos de cortesía social, avistamos a lo lejos a Guille y tras las presentaciones de rigor —este ruso está en todas partes— nos dirigimos hacia el punto de salida de las millas.

Para la primera salgo elegido liebre oficial, «pero no te vayas a poner a correr como un loco que ya te conocemos» me advierten los que ya me conocen, «tranquilos chicos que hoy quiero hacerlas en 7:00», tras lo cual salimos zumbando por el parque, yo en cabeza con mis dudas habituales, «¿iré rá-

pido, iré lento?», vigilado estrechamente y de cerca por el grupo.

Hacia la mitad de la serie Guille ya había mirado su reloj un par de veces, es un gesto que no supe interpretar correctamente «¿será porque voy despacio?, pues aprieto un poco» ya que aceleré sin saber a ciencia cierta qué hacer, quizás intuía que quedaba poco y podía apretar.

Llegados al punto que consideramos como meta, aunque de meta tenga lo justito y poco más, paramos los cronos para comprobar que no había sido capaz de cumplir con mi parte del plan «chicos, lo siento pero hemos hecho 6:49», es cuando Guille nos confiesa que ha llegado a ponerse a 180, «claro —razono sagazmente— yendo a esa velocidad no me extraña que hayamos llegado tan pronto», si es que no se puede ir despendolados, cualquier día nos va a pasar algo.

Regresamos al punto de partida y allí pido que tire otro, pero no me hacen caso «aquí el que está entrenando para el maratón eres tú, así que tiras tú», por tanto, vuelvo a salir en cabeza con los tres detrás, aunque esta vez con menos dudas, decido ajustarme un poco más a lo previsto y salgo tranquilo, ya apretaremos en la segunda mitad si se tercia, la serie nos sale bastante redonda porque esta vez echamos el freno en 6:54.

La verdad es que llegué bien y recuperé el resuello en un pispas, durante la serie fuimos escuchando, Guille y yo, a Juanfran y Antonio que se hicieron la milla contándose sus milis respectivas, nosotros con la lengua fuera y ellos con la lengua suelta, menuda diferencia.

Volviendo sobre nuestros pasos intentamos calcular el ritmo al que habíamos corrido y ahí es donde surge la discusión, que si hemos ido a 4:00, que si ha sido a 4:10; en estos casos yo me armo un lío, entre que la sangre se ha concen-

trado en alguna parte de las piernas, que no me regará la azotea hasta después de la ducha y que tengo alma de letras, no estoy en condiciones de calcular nada y mucho menos sin comer.

Nos despedimos de Guille y volvemos corriendo cada uno hacia nuestros puntos de partida, «adiós, Guille, que te veo bien campeón, nos vemos en Sevilla» le digo mientras aumentaba imperceptiblemente el ritmo de trote para que no se me fuesen demasiado lejos los otros dos, al llegar a su altura seguían contándose batallitas.

Antes del maratón tengo previsto volver un par de días más por el PEP, ya he avisado a los colegas que ahora me toca contar mí mili; creo que con dos o tres días tendré suficiente, pero cualquiera sabe porque como he contado a algunos yo hice la mili con lanza en una legión romana, concretamente en la IX Hispania fundada primero por César y después refundada por Octavio, y eso da para mucho contar (rollo en román paladino).

De mi estancia en las legiones no ha quedado constancia escrita, pero dejé algo realmente importante para la posteridad, estoy hablando del S.P.Q.R. ese famosísimo acrónimo que algunos interpretan erróneamente como «Senatus Populusque Romanus», que significa «el Senado y el Pueblo de Roma» y era la denominación oficial del estado romano, cuando en realidad, gracias a mí, el significado real era otro.

En aquellos tiempos me inicié en la carrera pedestre ya que durante la preparación legionaria corríamos bastante para poder alcanzar el grado de milites o soldado, al terminar las faenas del día yo me plantaba ante mi CR, centurión representante, y más o menos se desarrollaba esta conversación:

—Ave Scopus!

—Pasa Palillus, la puerta está abierta, ¿qué se te ofrece?

—Ná, lo de siempre, que el legionario S.P.Q.R. (acrónimo de Sancti Palillus Quiere Rodar) solicita tu aquiescencia.

—Quo Vadis Palillus?

—Solo hasta el PEP mi centurión, tres vueltas al miliario de la calzada romana urbana y volver, es que estoy preparando Híspalis, ¿sabe usted?

— Vale, pero átate bien las «caligae ventilatus» a ver si te me vas a lesionar.

Después de esta historia algunos pensarán que puede ser cierto que de tanto correr al aire libre se me haya podido trastocar algo la cabeza pero es que ha pegado mucho el sol estos días y yo la tengo bastante grande (hablo de la cabeza, obviamente).

Respecto al PEP la calzada romana sigue intacta, han pasado veinte siglos y no la han mejorado lo más mínimo.

NO SOLO ES PORQUE SEA DOMINGO

Cuando esta mañana temprano miraba la calle desde la ventana, «vaya, parece que el domingo se ha levantado de buen humor hoy, cielos despejados y azules, parece que hace algo de frío pero al menos no llueve», ya hacia un buen rato que tenía la cabeza en otra parte.

La verdad es que no tiene mérito, o sea que el domingo estuviera de buenas, sino que mi cabeza estuviera en otra parte, ya que normalmente mi cabeza suele estar en cualquier parte menos donde se la necesite; al menos esta vez tenía un motivo además de una cabeza viajera, hace algunas semanas que espero justo este domingo 22 de febrero de 2004 y no otro.

Por fin esta mañana, rodeado de amigos, he completado un nuevo plan de entrenamientos maratonianos, el sexto y el más científico de todos; bueno aún me quedan un par de sesiones pero son de mero trámite, más por estirar un poco las piernas que por otra cosa, porque el trabajo ya está hecho, mejor o peor pero hecho.

Por una vez he llegado al Retiro casi sin darme cuenta, hoy la cuesta —reconozco que algunas veces la he llamado, en mi fuero interno porque yo estudié en un colegio de pega como ya dije en otra historia, la puta cuesta— ni la he notado, tampoco el frío en la cara me hacía llorar como otras veces,

ni iba pensando en lo que me quedaba para terminar, es que hoy solo toca disfrutar.

Voy directo hacia el inicio de las millas, hemos acordado entre todos que le deben faltar unos cien metros para serlo pero no tiene importancia; había muchos corredores en esta preciosa mañana de domingo, nos hemos cruzado con gente que va muy fina y también con gente a la que todavía le quedan unos cuantos domingos por delante.

Supuestamente, iba a hacer las cinco millas en solitario porque La Secta no iba a acudir, pero me he llevado una grata sorpresa cuando los he visto corriendo a lo lejos; sorpresa y una alegría tremenda porque no es lo mismo correr solo el penúltimo domingo que hacerlo en grupo.

La Secta llevaba corriendo entre media y una hora cuando yo he llegado, pero aun así algunos han elegido acompañarme en esas millas, «ya sabéis que no se pueden mezclar rodajes con series, si hacemos rodajes rodamos y si hacemos series hacemos series» nos aconseja la voz de la experiencia, pero se ve que hoy vamos por libre.

En la primera de las cinco tiro yo, salgo bastante lanzado para lo que pretendía pero es lo que tiene estar motivado y correr en grupo; de esta forma llegamos al final de la serie con un minuto de adelanto sobre la hora prevista, «te has pasado Palillo, así no llegarás a la quinta».

En la segunda tira Fernando que es un corredor preciso donde los haya; Fernando me acompañó en Praga en mi primer intento de 3:30 y fue testigo directo de mi irregular carrera, desde entonces no es que haya mejorado mucho, no he mejorado yo porque Fernando está que se sale, por lo que le digo «Fernando, clava el ritmo, por tus zapas» y va y casi la clava, no del todo porque se queda nueve segundos por debajo.

En la tercera tiramos todos y así ni para ti ni para mí, el ritmo es bastante vivo y no parece que nadie se vaya a rajar, así que llegamos diecinueve segundos por debajo, «pero bueno, ¿es que no hay forma de clavar el ritmo o qué?», parece que hoy no va a sonar la flauta.

En una de las vueltas al punto de salida le comento a Eduardo «Eduardo, no hemos hablado nada penúltimamente sobre el ritmo sevillano pero como que no lo veo», a lo que me responde muy serio «ya sabes que La Secta anula en cierta forma la individualidad y ha tomado una decisión colectiva que te afecta», no sé qué habrá querido decirme, para mí suena a secreto de secta; en fin, ya me dirán a qué ritmo tenemos que ir.

En la cuarta se retiran los que llevan dos horitas corriendo y nos quedamos solos Javier y yo «vamos Santi, cuando queden doscientos metros esprinta» me animan los que se van; los dos en paralelo llegamos de nuevo por debajo del tiempo previsto, esta vez veintitrés segundos; se supone que las series nos deben pasar factura, pero las piernas parecen estar en forma y resisten.

En la quinta y última me quedo solo «bueno Palillo, hasta el sábado en Sevilla» se despide Javier; es el momento de ver como estoy de cansado, así que me digo «Santi, ahora tiras tú otra vez así que a ver cómo te portas», tampoco lo consigo y llego en mi solitario esfuerzo trece segundos por debajo.

A mi representante no le gusta nada que hable de tiempos, marcas, series, distancias ni nada de eso, pero hoy le he pedido que me deje contarlo porque domingos como éste solo tendré dos o tres en la vida y me gustaría poder revivirlos, «vamos míster, solo por esta vez» le pido suplicante, «de acuerdo pero que sea la penúltima vez».

Al llegar a casa hago repaso mental urgente y descubro con sorpresa que no me duele nada, excepto la FP que sigo suspendiendo semana tras semana, así que llamo a Fernando y se lo digo «oye Fernando que para celebrar que no me duele nada, podríamos tomarnos un aperitivo con las chicas» y eso es exactamente lo que hacemos.

La próxima vez que nos veamos estaremos en tierra andaluza, creo que todos estamos deseando que llegue el domingo para que empiece de nuevo la fiesta.

EL DIOS DE LA LLUVIA LLORA SOBRE MÉXICO

Digo yo que será allí, o sea en México, donde habrá llorado Tlaloc porque desde luego en el PEP no ha sido, el martes mientras corríamos lloró un poco como por cumplir y yo pensaba «verás tú mañana, o sea el miércoles, con lo sentimental que es el PEP lo mismo se nos pone a llorar como parte de la despedida», pero no.

No sé la razón, pero el PEP prefirió llorar anteayer como adivinando que ayer no le apetecería, yo le decía «no llores hombre que mañana tengo que volver y ya tendremos tiempo», «no te preocupes —me dijo—, cuando me pongo a llorar tengo para varios días», así que anteayer estuvo lloriqueando, porque a eso no se le puede llamar llorar.

Al salir desde el gimnasio al encuentro del dios de la lluvia, le dije a mi compañero de correrías «Juanfran, nos va a caer el diluvio universal, mira los negros nubarrones, en tu balcón los nidos van a posar...», pero que si quieres arroz, hoy no estaba por la labor, o sea el PEP no Catalina; yo insistí preocupado «Juanfran está el cielo tan oscuro que va a ser como si nos regase con petróleo la mismísima OPEP», y es que cuando las nubes son tan negras o lo que llueve es oro negro o vaya usted a saber.

Anteayer hicimos un rodaje que podríamos catalogar como suave, esta semana se acabaron los experimentos, las series,

los cambios de ritmo y todo lo demás, salimos solamente a soltar un poco las piernas para que se desfoguen las pobrecillas y, sobre todo, a descargar la mente de los negros nubarrones que, además de en el cielo, a veces se forman en nuestra cabeza.

El rodaje estuvo francamente bien, el PEP lloraba de emoción y el agua nos sentaba de maravilla, incluso se respiraba mejor; una horita de suave trote por el PEP en esas condiciones es lo más parecido que conozco a un placer de dioses, máxime teniendo en cuenta que era martes a la hora de comer y los martes ya se sabe.

El miércoles tocaba repetir rodaje así que nos dirigimos hacia el gimnasio con alegría inusitada por mi parte, puede que se debiese a la postrera llamada de mi representante «vamos a ver Santi Palillo, hoy es el último entrenamiento antes del maratón y quiero que lo disfrutes», yo miraba al cielo y pensaba «pues para ser el último nos va a caer la mundial».

Nos dirigimos al PEP como tantos otros días en los últimos meses, la alegría interior que transportaba en el cuerpo se debía notar de lejos porque la gente me miraba raro como diciendo «con la que está cayendo, no sé cómo ese individuo puede ir tan contento», como en ese momento no estaba lloviendo supongo que la frasecita «con la que está cayendo...» debía ir con segundas intenciones.

A pesar de lo temprano que era, al llegar al parque el cielo estaba muy oscurecido, las nubes parecían preñadas de todos los mares peninsulares e incluso de algunos extranjeros; el trío de corredores que circulábamos por debajo de ellas, de vez en cuando las mirábamos un tanto preocupados.

Nosotros queríamos que el dios de la lluvia descargase sobre nuestras cabezas, para mí hubiera sido la mejor manera

de despedirme del PEP por unos días, hasta que vuelva de Sevilla y empiece a preparar la siguiente, pero o Tlaloc está hoy sordo o no le funcionan bien las isobaras porque a medida que íbamos desgranando kilómetros el cielo lucía cada vez más despejado a pesar de mi canturreo ritual «que llueva, que llueva, el Tlaloc de la cueva…».

Al final dejé a mis dos liebres de lujo, Antonio y Juanfran o Juanfran y Antonio que tanto monta, corriendo otro poco por el parque y regresé en solitario hacia el gimnasio, según avanzo me despido mentalmente de mi amigo PEP mientras le agradezco los servicios prestados, «amigo PEP, gracias por haberme permitido estos meses de científica preparación, sin siquiera una queja por los pisotones».

El PEP no sabe que lo he inmortalizado con fotos en internet y tampoco se lo quiero decir porque se pondría muy nervioso, en el fondo es un parque modesto que se acepta tal como es sin necesidad de compararse con otros.

El PEP es el PEP y con eso tiene suficiente.

Cuando llegué al gimnasio me entraron ganas de hacer balance cuando lo normal es que me hubiesen entrado ganas de hacer pis, pero no fue necesario y procedí a mear de inmediato; todos los entrenamientos están binariamente registrados, no sé muy bien para qué pero ya se me ocurrirá algo y han sido tecleados a dos dedos en estas historias para que algún día pueda releerlas y quizá sonreír un poco con los recuerdos, claro que eso ocurrirá cuando sea mayor[1].

Entre unas y otras historias hemos llegado al final de una preparación paciente y científicamente diseñada por mi representante para mi confort y seguridad vial; han sido va-

[1] Me temo que ese día ya ha llegado con la publicación de este libro.

rios meses de darle, a las zapatillas no a mi representante, y ya va siendo hora de comprobar los resultados.

El momento elegido se acerca a pasos agigantados, será el domingo que viene en una ciudad andaluza donde parece que el dios de la lluvia se ha desahogado a base de bien durante toda la semana, ¿se le habrán acabado las penas para entonces?

La solución, el domingo 29 de febrero de 2004.

OVACIÓN Y VUELTA AL RUEDO

Detenido ante un semáforo en rojo fijo la vista en un grupo de corredores que acaba de cruzar velozmente por delante del coche, mi mente se transporta al último fin de semana «¡ah, cuantos recuerdos, cuantas buenas sensaciones!», mientras se pone a soñar de forma autónoma, mi mente no las sensaciones, yo pensaba que eso solo pasaba en sueños.

Me veo en el tren camino de Sevilla, jugando a descubrir corredores entre los pasajeros, algo más sencillo de lo que parece si estás en un tren abarrotado de corredores camino de Sevilla un par de días antes de que se celebre la maratón, algunos lo llevan escrito en la frente y el gesto.

Recuerdo la llegada al hotel de Sevilla y los primeros encuentros con los corredores que ya estaban por allí, «¿eres Santi, has visto a Santi Palillo?», ha sido una de las preguntas que más hemos escuchado. Hablando de representantes, el mío me mandó subir a la habitación «tú te vas a dormir porque tienes que estar en forma el domingo, tranquilo que ya me quedo yo por aquí saludando al personal».

Estos días mi representante me ha contado que el viernes noche hubo una reunión multitudinaria de corredores y afines alrededor de una mesa neoclásica, comieron, bebieron y terminaron con un emotivo brindis colectivo antes de volver cada mochuelo a su olivo, es una forma metafórica de hablar

porque la mayoría habían reservado habitaciones en hoteles y no tenían intención de irse a dormir a un olivar.

Parece ser que en el lugar de la reunión un famoso futbolista local quiso hacerse unas fotos con algunos y escogidos atletas de entre los presentes, resultando yo mismo seleccionado por razones que a fecha de hoy ignoro pero que hago constatar, cuentan que mi representante aprovechó mi ausencia para hacerse pasar por mí y aprovecharse de mi tirón mediático.

Los futbolistas famosos son unos pesados que no nos dejan a los atletas ni cenar en paz.

El sábado esperamos la llegada al hotel del grueso de La Secta, con puntualidad digna de mención llegaron antes de lo previsto y nos pillaron desprevenidos porque mi representante me dijo «anda Santi, acércate un momento a la Macarena para pedirle que haga horas extras contigo el domingo que buena falta te va a hacer», emocionado por su ilimitada confianza en mis posibilidades maratonianas decidí salir a respirar y, por si acaso, visité a la mencionada porque estaba enfrente del hotel.

La jornada sabatina transcurrió como estaba previsto, como aparte de corredores somos turistas nos íbamos encontrando por todas partes, o sea los corredores no los turistas que, dicho sea de paso, había unos cuantos deambulando por la ciudad; algunos iban botando pelotas de baloncesto, otros solo hablaban de balompié y el resto iba a su bola, como debe ser, incluso vimos algunos paseando en coche de caballos.

La noche previa al maratón decidí dormir bien, así que me dormí a la primera oportunidad, «Santi, a ver si te duermes pronto porque si no la que no podrá dormir seré yo» me dijo Lola que ya va teniendo experiencia en esto; «hombre, es

que tú no sabes lo que es Santi Palillo la noche antes de una maratón, donde estará el dorsal, donde el abdominal... quiere saberlo todo y no para de moverse».

Tras la habitual letanía nocturna previa a la carrera, o sea reiteración compulsiva de todas las manías recientemente adquiridas o anteriores por orden alfabético, que es el único orden que yo conozco, creí estar a punto de dormirme pero todavía no, «Lola, ¿qué hace el faro de Vigo encima de la mesa bajo la ventana?», le pregunto a ella, «Santi, no seas plomo que ni es el faro de Vigo ni una ventana sino el piloto rojo de la tele», «joder, pues luce tanto que incluso podría contratarlo la Xunta Gallega para ponerlo en Finisterre».

Al cabo de un rato me despierto pero veo que ya han pasado varias horas desde que dejé de ver la luz del faro, «vaya, parece que esta vez he conseguido dormir algo, esto promete»; me visto despacio como se visten los toreros, solo que al hacerlo a oscuras el resultado es que salgo de la habitación vestido de atleta en lugar de vestido de luces.

Cuando hay cosas que no termino de entender del todo tiendo a catalogarlas como sobrenaturales; por ejemplo, anoche me acosté como representante pero me he despertado como representado, «menuda gracia del destino la de transformarme en Santi Palillo justo antes de pedirle a mi representante los últimos consejillos antes de la carrera», el cambio se ha obrado con nocturnidad y alevosía.

Los alrededores del estadio están a rebosar de personas inquietas, así que no me inquieto «no te inquietes Palillo, si te fijas bien todos están inquietos así que lo tuyo debe ser normal», curioso esto de preguntarme y responderme todo en uno, no niego que sea práctico ya que elimino posibles puntos de fricción pero hubiera preferido algo más de conversación.

Al llegar a las cercanías del estadio hace mucho frío pero como al sol parece que se está mejor me ordeno a mí mismo «vamos Palillo, ponte al sol, pero no te confundas porque hoy no es lunes»; una vez al sol, empiezo a ver las cosas de otra forma, para ser exactos dejo de verlas ya que deslumbra bastante y como no utilizo gafas de sol, toca jorobarse.

Durante el camino hacia la salida se me pasa el frío como por arte de magia y empiezo a ver en positivo todo lo que hasta unos minutos antes era justo lo contrario, «no te duele nada excepto la FP, estás bien y vas a disfrutar, tú solo preocúpate de correr como sabes»; cuando dan la salida toda La Secta se pone en marcha al unísono y noto como algo cambia en mi interior, creo que algunos lo llaman «cambiar el chip», pero yo llevo el mío donde tiene que estar, enrollado en los cordones de la zapatilla izquierda.

A falta de interlocutor válido me digo a mí mismo «Santi Palillo, algo tendrás que hacer porque esto es muy largo» así que como medida preventiva decido correr con mis piernas, que para eso las tengo, pero con la cabeza de Eduardo que es mejor para estos casos.

Los kilómetros van pasando rápidamente mientras descubro una ciudad cambiante según pasan las horas y los distintos barrios, decido no utilizar el cronómetro más que en contadas ocasiones, pero a cada kilómetro le pregunto a Eduardo «¿a cuánto ha salido?», «a tanto» me responde pacientemente cada vez; lo mío se llama curiosidad permanente, lo de Eduardo paciencia inagotable.

Siguiendo sus valiosas indicaciones vamos progresando poco a poco hasta alcanzar al práctico de las 3:30, la tarea nos lleva casi treinta y cinco kilómetros de persecución a galope tendido, pero al final lo cogemos; en ese momento pienso por primera vez que lo vamos a conseguir y tomo

conciencia de que o estoy consiguiendo, una sonrisita empieza a dibujarse en mi cara.

Según procede, Eduardo va dándome instrucciones sencillas de seguir «vamos Santi, no te quedes ahora que no falta nada; vamos a por ese Santi, muy bien, ahora a por ese otro, venga que ya lo tenemos», creo que no paramos de adelantar corredores; en el treinta y cuatro la omnipresente Carmencita nos anima desde la acera «adelante chicos que vais a ritmo de 3:29» y eso me hace volver a la realidad, «joder que bien voy ¿qué tendría el desayuno de esta mañana?».

Alcanzamos al práctico y Eduardo le pregunta «oye, ¿vas bien para 3:30?» a lo que el mencionado responde afirmativamente tras mirar un momento su cronómetro; entonces decidimos pegarnos a él, o sea al práctico no a su cronómetro, hasta meta.

Sobre el puente del kilómetro cuarenta nos damos cuenta de que algo va mal, en el práctico no en el puente, y decidimos abandonarlo, al práctico no al puente que no tenía culpa de nada, aunque era en cuesta ahora que me acuerdo, «me parece que este tío va *petao*, ¿no Eduardo?», «eso parece y creo que si no reaccionamos no lo vamos a conseguir».

Como primera medida decidimos abandonar al práctico por estimar poco práctico seguir detrás de un práctico que va *petao*, ponemos en práctica la fuga y aumentando un poco el ritmo lo dejamos atrás, no sé qué problemas habrá tenido el práctico pero a estas alturas la cosa ya no tiene remedio y hoy no bajaremos de 3:30.

Uno del público nos grita «vamos, vamos, que tras el próximo giro ya se ve el estadio», a pesar de mi astigmatismo miópico y de la vista cansada, casi tanto como las piernas, algo en mi interior se inflama al ver el estadio, aclaro que se

me inflama el ánimo no otra cosa porque no era el momento y ya dije en su día que estas historias serían para todos los públicos.

La entrada al túnel del estadio coincide, segundo arriba o abajo, con los 3:30, pero a esas alturas, o sea a los 9'10 metros de altitud sobre el nivel del mar que tiene Sevilla, ya tengo asumido el desconsuelo y prefiero admirar a mi compañero de fatigas, « Edu, vaya paliza que te he dado».

Pasamos bajo el arco de meta con los pelos de punta —con nuestros propios pelos de punta porque el arco es de plástico y no tiene pelo— entre los aplausos del público presente; la emoción era mucha, pero estaba tan cansado que mis amigos de La Secta tuvieron que ayudarme a ponerme la ropa de abrigo.

Bueno, no era lo que tenía pensado hacer en Sevilla porque a pesar de haber hecho una preparación científica y personalizada, no tenía la cabeza en condiciones de acometer grandes gestas deportivas; sin embargo, no quería dejar mal a mi representante, a ver cómo iba a explicaros el pobre que la preparación era todo lo científica que podía ser pero que a mí me faltó pundonor.

Con nuestras bien ganadas medallas colgando del cuello salimos del estadio para juntarnos con las chicas que nos esperaban fuera y allí sufrí una nueva y prodigiosa transformación, como por arte de magia representado y representante se fusionaron en uno solo tomando la apariencia de yo mismo, o sea de Santi sin más, algo que en el fondo nunca he dejado de ser, hasta fundirme en un cálido abrazo con mi Lola del alma.

En estos casos suelo derramar unas lagrimitas y esta vez no podía ser diferente, yo creo que es una forma muy digna de terminar estas historias, no de llorar porque seguí llorando

un buen rato, pero un poco de emotividad no le viene mal a nadie, ni siquiera a mí.

Ovación y vuelta al ruedo, creo que ha sido un justo y merecido premio a nuestra última preparación, desde ahora empezaremos a prepararnos para ver si algún día no muy lejano podemos llegar incluso a cortar las dos orejas y el rabo.

Los pitidos del coche de atrás me sacan bruscamente de mi ensoñación, todavía alcanzo a ver la espalda del último de los corredores alejándose calle abajo mientras un escalofrío me recorre la espalda.

De nuevo quiero correr.

Este libro refleja las andanzas de Santi Palillo entre octubre de 2003 y marzo de 2004; se terminó de editar el 25 de junio de 2020

Dibujo de La Secta

© Pablo Ignacio de Ossorno Gómez