LA TAPIA 2012

décima temporada

LA TAPIA DE LOS JUEVES

Décima temporada

La Tapia

LA TAPIA DE LOS JUEVES

Décima temporada

MADRID
2012

© De cada autor en cada caso
© Fotos y composiciones de cada autor en cada caso
Recopilación y edición: Santiago de Ossorno
Primera edición, noviembre 2012

Es de justicia que este libro,
con el que conmemoramos
la décima temporada tapiera,
sea un homenaje a la incansable
labor del artífice de las Tapias;
sirvan, pues, todas y cada una de las
páginas de este libro como dedicatoria
especial a Luis Lozano, con el cariño y
agradecimiento de sus amigos tapieros.

PRÓLOGO
por Luis Lozano

Quedaron en verse la tarde del día 22 de mayo de 2003, aquellos locos chalados del correr, convocados por internet, acudieron expectantes a compartir un entrenamiento que sería, ni más ni menos, que una Tapia de 15 kilómetros largos en sentido antihorario. Una quedada en Ayllón (Segovia) pocas semanas antes fue el germen de la idea para recuperar lo que habían sido competiciones oficiales los años 1998, 1999 y 2000 en este circuito tan conocido de la Casa de Campo en Madrid.

En los días anteriores el foro de *elatleta.com* era un hervidero de intenciones, preguntas, comentarios, expectativas sobre cómo nos organizaríamos y algo de nervios similares a una competición había calado entre los que pensábamos tomárnoslo en serio. En aquellas épocas, uno se situaba sin pensar en el AVE, o grupo de los rápidos, como si no existiera nada más que un camina o revienta tan frecuente en el deporte del correr.

Pero como el éxito de la convocatoria se había extendido previamente a noveles, chicas y acompañantes, casi en aquel momento estaba naciendo al unísono el famoso Bus del doctor Garabitas, quién tuvo el honor de inaugurar la salida de aquella carrera con unos minutos de antelación sobre los tapieros ávidos de láctico y ritmos imposibles.

Al llegar cerca de Fuente Vacas, mis intenciones cambiaron, de devorar las cuestas pendiente del crono a intentar que nadie se perdiera, por lo que decidí dar media vuelta para comprobar como mi hermano Javier estaba haciendo esa tarea motu propio, digamos que muchas de las cosas que aquel día ocurrieron sin intención previa se han perpetuado hasta hoy, más de diez años después.

Aquella tarde terminaría con un "ha estado muy bien, a ver cuando nos vemos en otra de éstas". La vocación de continuidad para el siguiente jueves se concretó en los comentarios de días posteriores, con una respuesta por mi parte: "¿por qué no todos los jueves de verano, no es difícil".

Observando las añejas fotos, aunque ya digitales, de aquellos tiempos, todos los que tuvimos la suerte de vivirlos topamos con la nostalgia de ver tanta gente que, por unas u otras razones, ya no acuden a nuestras citas. En números, han sido tantas las cosas compartidas que, si nos da por pensar, uno solo puede sorprenderse: 10 años han dado para que acudan unas 10.000 personas, se hayan hecho cientos de kilómetros juntos, rodando como dice la canción, quizás más de 2000, y ¿cuantas cosas más?, difíciles de imaginar: charlas, camisetas, cervezas, empanadas, página web propia, redes sociales, cada año, poco a poco, nuevas ideas, nuevos tapieros, nuevas convocatorias, como las entretapias en invierno, la Liga, las nocturnas, las cenas..., el tiempo construye y destruye a la vez, en un eterno proceso de renovación.

Lo que no cambia es la ilusión, premiada cada año en quien hace de los jueves de verano un día especial y lo trasmite al resto. Lazos humanos entretejidos que exaltan las más valiosas cualidades de las personas, no solamente en el aspecto deportivo sino en las relaciones que, con frecuencia, continúan más allá en forma de amistad, y en algún caso, no podía ser menos, sentimentales.

Unirse en vivencias grupales para lo bueno y lo malo acudiendo a correr con la gente que tanto quieres, compartir viandas, reír, cantar, bailar ha convertido en un juego de palabras ese concepto dual que con frecuencia hemos usado para expresarlo: **Tapia terapia**. O también, el **espíritu Tapiero** que, a veces, algunos ven esfumarse con temor para luego regresar siempre fiel a sus seguidores.

Por imperativos lógicos de la vida, o simple cuestión estadística, también hemos visto tristemente partir a tapieros al viaje sin retorno, haciendo de las tardes de recuerdo y homenaje en su memoria un cántico a la amistad eterna, emocionante en su fondo y sus formas.

Mientras haya tapieros por el mundo con los colores blanco, verde y naranja, la Tapia vivirá.

Por eso ponte el frontal y ven a la Tapia esta noche...

Esta fue mi intervención inicial en el foro por aquel entonces:

"*Para ir preguntando a la gente: he pensado en hacerla el próximo jueves 22 de mayo, a eso de las 19:30 (por lo del posible calor), Salida sobre las 19:50. Quiero hacer tres niveles de ritmo (rápido, medio y autobús), pero antes quiero saber si la gente se apunta avisando con tiempo.*

Distancia 16,3 kilómetros medidos kilómetro a kilómetro. Si a alguien le falta la camiseta que me la pida".

LA LUZ DE LA TAPIA
Por Guillermo Sáinz de Baranda

Hay una luz en las citas tapieras que se queda dentro. Unas veces la percibes y otras no; unos lo saben y otros no.

Ha sido una temporada de grandes luces.

Ha sido la décima temporada tapiera de verano. Ha surgido la Liga tapiera propuesta por Malagueta, que ha motivado al esfuerzo y a la continuidad a muchos tapieros; ha sido una gran luz que ha iluminado muchas de nuestras tapias.

También hemos tenido posiblemente al mejor reportero de todos estos años, Shinichi Sasaki "*Shin*", que ha sido otra luz por su sonrisa y por su dedicación y amabilidad con todos nosotros.

También he visto muchas sonrisas, ayer me hubiera llevado una caja con ellas, ¡qué bonitas!, Paco Jota sonriendo desde su barba, Nemo con su sonrisa larga, Nono con su sonrisa franca, Malagueta con su sonrisa pícara, Michel con su sonrisa serena, Canillas con su sonrisa sincera, Paco Garabitas con su sonrisa irónica e inteligente.

Tuve oportunidad de observar más a los adultos ahora que no llevaba el volante de la cita infantil.

Y sentí la paz de Lloz, la amistad de Javi Mulas, el corazón de Lucas, incluso la bondad de Maite, el corazón de Jabo, la voluntad de scop y el interior de Pablo-Porfirio, y eso que no estuvieron allí; pero me acordé de ellos.

Les vi a través de la sorprendente cercanía de Noemí, la compañía de Bruguera, la constancia de Kiprono o la esbeltez de José Luis.

Iluminaron nuestro camino sus sonrisas, no las luces de los frontales.

No necesitabas luz si estabas al lado de Esther o Txamo, Pardi o Paloma, Carlitos o Piedad, ¿no estaban allí de verdad?, ni de ninguno de los demás tapieros que han formado parte de las Tapias veraniegas en este 2012.

Sentí esa luz y me la llevo hoy para que me dure siempre, o al menos hasta la próxima temporada tapiera.

LA TAPIA ANIVERSARIO
Por Noemí Díaz Hidalgo

La Tapia es el sol
Que nos trae cada verano,
Reencuentro y calor humano,
Colores del atardecer.

La Tapia es sudor
En la piel y salud en la mente,
Tormenta estival, lluvia de otoño,
Parada y fonda en sus fuentes.

La tapia es camino,
A veces de polvo, a veces de barro,
Cuesta arriba, cuesta abajo,
nos dirige
Con paso firme a nuestro destino.

La Tapia es velocidad,
Libertad, viento en la cara,
Es brisa fresca y amable
Que despierta los sentidos.

La Tapia es comunión
Con la Naturaleza y sus elementos,
Aire, Tierra, Agua y Fuego.
Lo que fuimos, somos y seremos.

La Tapia ha cumplido 10 años,
De ilusiones, de experiencias,
Unos ya no están, otros que llegan,
Pero todos dejamos un trocito
De nosotros cada jueves,
Formando un inmenso collage
Para el recuerdo y la esperanza.

LA TAPIA INFANTIL
Por Guillermo Sáinz de Baranda

La familia tapiera se hace más grande con la sabia renovada que brota en la tapia infantil.

Nuestros hijos disfrutan del ambiente tapiero y aportan su alegría y su buen ánimo a cada momento, y algunos de los padres son la mejor compañía, con su disposición a colaborar, con su sonrisa y su mano tendida. Hemos tenido muy buenos momentos este año.

Una vez terminada la temporada hay que forzar el recuerdo para ir hacia esos jueves de verano que quedan lejanos entre los días lluviosos del otoño. Pero es fácil ir hacia ellos si piensas en las caras de esos niños que han sido los protagonistas.

Los niños serán necesariamente parte de los tapieros futuros, y a muy breve plazo. Es un gusto verles disfrutar e involucrarse en los entrenamientos, ver cómo hacen relaciones entre ellos. Una gran experiencia compartir con ellos esos días de verano.

Nuevas ideas vendrán y nuevos propósitos, pero en todo caso seguirá la esencia, que es que exista un lugar común donde los padres puedan acudir a correr con sus hijos, donde estaremos para compartir y para entrenar juntos.

Sin darnos cuenta llegará la tercera edición de las tapias infantiles y allí os esperaré.

Érase una vez un grupo de entrenamiento, que quedaron en verse una tarde, hace tiempo...

Y así comenzó la historia hace 9 años, en 2003, con la primera edición de las Tapias de verano, que se han conservado hasta el día de hoy con idéntica ilusión y renovado interés por la familia que ha crecido sin parar. Un año más nos reuniremos en el *Meeting Point* para compartir entrenamientos y momentos de esfuerzo, risas, aprendizaje, comida y bebida, que no falte... momentos emotivos que también estarán presentes a buen seguro.

En lo deportivo, empezaremos por ahí, este año y como mandan los cánones, toca una señora Tapia en sentido horario, que desde ya estoy preparando para poder hacer un papel digno. Tenéis el plano e iré añadiendo información para quién no la conozca bien. Como todo perímetro es dura en sus cuestas y su longitud, dependiendo de la intensidad con que la queramos domar. Y por supuesto siempre están esos atajos disponibles para aquellos que no quieran hacerla entera.

Este año espero presentar junto a los puntos clásicos, algunas novedades que se irán diciendo en su momento. Espero tener pronto una oferta de camisetas con el logotipo de este año, renovación de la página web, visita de nuevos tapieros, a buen seguro crónicas, libros, canciones y todo el universo que conforma nuestras ediciones tapieras.

El tiempo vuela y enseguida, a las 19.30, habrá toque de silbato para la primera foto de la temporada.

¡*Alea jacta est*!.

Parte meteorológico: aunque aún es pronto disfruten los últimos días frescos y lluviosos de la primavera, a finales de la semana que viene se pueden alcanzar ya máximas de 30 grados y recordad que la transición a la carrera en ambientes calurosos debe ser progresiva, en ritmos, protección solar, distancia, hidratación etc...

(Garabitas)

Miguel de Unam**uno**
Benito Pérez Gal**dos**
Miguel de Cervan**tres**
Luca de Tena Tor**cuatro**
Benavente D. Ja**cinco**
El obispo de Alcalá y su dioci**seis**
José Ortega y Ga**siete**
Luís Mareco Pin**ocho**
Y ocho más: Dieciséis km de Tapia

Prueba conseguida: ambiente primaveral, reencuentros, fotos, risas, abrazos, el bus, la Liga, las trufas, la cerveza, las cuestas, el polvo, el sudor, el pulso, Fuente Vacas, el Lago, la tapia infantil, los chistes, el Lambrusco, el candil, las prisas, estirar, sudor, aquarius, los bancos, la hierba,... hasta el próximo jueves... ya va que vuela.

(scop)

AL ESTE DEL EDÉN

"Cuando llegaba mayo, las hierbas dominaban y empezaban a volverse pardas, y los cerros también, pero su color no era exactamente pardo, sino una mezcolanza de oro, azafrán y verde, un color que no se puede describir. Y desde esta época hasta las siguientes lluvias, la tierra se resecaba y los arroyos dejaban de fluir. En la tierra llana se formaban grietas y el arroyo Antequina desaparecía bajo sus arenas. El viento soplaba por la Casa de Campo, levantando polvo mezclado con briznas de paja, y se volvía más fuerte e impetuoso a medida que bajaba hacia el sur, para cesar totalmente a la caída de la noche.

Era un viento áspero y nervioso, y las partículas de polvo que arrastraba se introducían en la piel y quemaban los ojos. Los corredores llevaban gafas protectoras y se cubrían la nariz con un pañuelo para evitar que les penetrara el polvo.

La tierra de la Casa de Campo era profunda y rica, pero las laderas de los cerros se hallaban sólo recubiertas por una delgada ca-

pa de tierra vegetal, no más profunda que las raíces de la hierba; y cuanto más se ascendía por las laderas, más delgada se hacía esa capa, a través de la cual asomaba ya la roca desnuda, hasta que al llegar al límite de las matas y matorrales, no era ya más que una especie de grava rocosa que reflejaba cegadoramente la ardiente luz del sol".

Lo escribió John Steinbeck probablemente pensando en la Tapia.

(Nemo)

LA PRIMERA DE LA DÉCIMA. CRÓNICA MUY TARDÍA.

A veces se sonríe con la mirada, a veces se sonríe con una caricia, a veces con un tono de voz, a veces con un movimiento. A veces se sonríe desde la noche anterior, a veces desde la mañana, a veces al prepararte para llegar a tiempo, como cada año. A veces se sonríe como Lloz, a veces como Sonia Runner, a veces como Garabitas, a veces como Josero, a veces como Esther, a veces como Malagueta, a veces…

Pero lo que es seguro es que todos hemos sonreído el pasado jueves y cuando estabas analizando una sonrisa venía la siguiente, y la otra y la otra; y no podías abarcarlas todas ni contener las tuyas, ni guardarlas para luego ni regalarlas con demora.

Lo que es seguro es que volvimos al ritual inaugural, una Tapia completa; lo que es seguro es que, por fin, por artes mágicas o agujeros gusano, se produjo el reencuentro de los tapieros fundadores, los mismos que un día se propusieron hacer, a través de la amistad, algo diferente. Y sin saberlo trazaron el destino privilegiado de casi todos nosotros.

Y también lo que es seguro es que se comenzó esta décima edición con ánimo de superarse e innovar y hubo pistoletazo de salida para la liga tapiera y cambió palpablemente la perspectiva y el afrontamiento de la jornada de más de uno, dando un toque menos clandestino a los piques habituales; incluso tuve que apretar mucho los primeros kilómetros para tratar de colocarme dignamente, y nada más digno que colocarse tras la espalda del jefe Lloz hasta la meta.

Veremos que depara. Y lo que es seguro, y ya inamovible, son las trufas de Canillas y las *birras*, amenazadas estas últimas por un *kefir* de agua de singularidad sospechosa por los petes y lesiones de su *ordeñador*.

Y finalmente volvimos a estar expectantes a las fotos, los vídeos, los comentarios, las crónicas, (tardías como esta), que siempre nos hacen volver a sonreír en un diferido lleno de matices que nos hacen más ameno el paso de la semana hasta el siguiente jueves.

Y también, lo que es seguro, es que es miércoles y mañana toca la segunda.

ETAPA REINA
EL RETO DE LA LARGA DISTANCIA.

Os presento el circuito que se hará el próximo día, con algunas variantes para el que no quiera o pueda hacerlo completo. En estos momentos lo que más miedo me da es el posible calor, que puede rondar, según las previsiones, los 26 o 27 grados en la salida, no es que sea mucho pero cuando llega después de los días frescos que tenemos ahora, es más duro adaptarse de pronto. Por eso ya he propuesto un posible avituallamiento líquido en el km. 13, Glorieta del Trillo, justo antes de empezar a subir la carretera de Somosaguas (3er puerto puntuable), y hablando de puntuar, solo lo harán quienes hagan el recorrido completo, obviamente, en la Liga Tapiera.

Hay que tener en cuenta que los que quieran hacerla entera, se irán a 1h 30m o más, serán importantes los ánimos para que no se sientan solos en la travesía de la soledad del corredor de fondo. Esta sesión se hizo una vez en la Tapia, hace bastante, sobre 2005 debió ser, fueron muchos los que salieron y pocos los que llegaron.

En la parte no deportiva, post, con clases de baile a cargo del profe Tapiero y luz y taquígrafos con el candil nuevo iluminando la noche, cuando toque.

(scop)

CRÓNICA DEL PÁJARO QUE DA CUERDA AL MUNDO

La luz nítida del sol de finales de la primavera dibujaba un moteado en la superficie del camino con las sombras de las ramas que sobresalían sobre mi cabeza. Como no había viento, las sombras parecían manchas indelebles fijadas eternamente en el suelo. No penetraba ningún sonido hasta aquel lugar y parecía, incluso, que se oía respirar la hierba bañada por los rayos del sol.

En el cielo flotaban algunas nubes pequeñas, tan nítidas y precisas que se asemejaban al fondo de un grabado en cobre medieval. Todo lo que aparecía ante mis ojos era tan maravillosamente nítido, que sentía mi propio cuerpo como un ente vago, desdibujado. Y hacía un calor espantoso. Llevaba camiseta de tirantes, pantalones

cortos y las NB 1080 N2, pero tras correr tanto rato bajo el sol de la tarde, una fina película de sudor empezó a extenderse por mis axilas y los huecos del tórax.

Como aquella misma mañana había sacado la camiseta y los pantalones de la caja donde guardaba la ropa de verano, un fuerte olor a naftalina me llegaba a la nariz.

Lo escribió Haruki Murakami probablemente pensando en la etap(i)a reina.

(Noemí)

La Tapia ha empezado muy fuerte,
como corresponde a su aniversario.
Fuerte de participación y de ganas,
fuerte de kilómetros para abrir boca,
fuerte de novedades, como la liga,
fuerte de consolidaciones, los infantiles.
fuerte de motivación, el escenario,
fuerte de guías, ritmo y vehículos,
fuerte de artistas y sus montajes,
fuerte de diversión en cada post,
fuerte de seducción a flor de piel,
de campeones atléticos y humanos,
fuerte de genios culinarios,
fuerte de sonrisas y sudores,
las lágrimas solo brotan de emoción.

Llegamos al tercer jueves y este año aún no salimos de mayo florido, las temperaturas aún no plenamente veraniegas facilitarán las cosas. Ya sí recuperamos lo que se dio en llamar 'espíritu tapiero', de confraternización deportiva, pues las dos tiradas largas anteriores por cuestiones de horario no podían ser si no a golpe de silbato desde el MP.

El próximo jueves es el día de rendir homenaje a Oscar "ertumba", que como casi todo el mundo sabe, desapareció trágicamente hará pronto un año. Sigue en nuestros corazones. Por ello, la sesión empezará con un rodaje de calentamiento hasta donde no hace mucho se colocó una placa con su nombre, cerca del que se ha llamado ya cortafuegos perdido.

(Nemo)

Décima temporada tapiera,
tercera tapia,
segundo circuito Ertumba,
primer año sin Oscar.

Aquí estamos nuevamente, amigo mío,
dispuestos a charlar un rato contigo,
a una sola voz, todos juntos,
y no para combatir el olvido
sino para reordenar todos esos diálogos,

la mayoría furtivos,
que te hemos lanzado estos meses
por mil y un motivos.

Primero,
te echamos de menos
pero no estamos tristes,
segundo,
tus padres se han hecho tapieros
y verlos nos hace felices,
tercero,
hemos grabado nuestra canción
con música y tres voces,
cuarto,
las entretapias han sido un éxito,
por monte, río, montaña y nieve,
quinto,
hemos montado una liga tapiera,
intentaremos que no se nos vaya de las manos,
sexto,
lecciones de merengue, salsa, bachata y chachachá
amenazan con apoderarse del post,
séptimo,
no paran de incorporarse chicos nuevos
y habrá que contarles quién eres.

Y con tu permiso, y para que me entiendan:

Oscar es el brillo amable en la mirada de Malagueta,
es la voz de ánimo que dan las chicas del Bus,
es el comentario jocoso de Marcos cerrando grupo,
es el aplauso de Ivonne al vernos llegar al MP,
es el afán de superación de Maite por volver a estar en forma,
son las ganas de jugar de Guille y los niños,
es la primera cerveza que te ofrece Yonhey,
es el espíritu gamberro de Josero,
es la mueca divertida de Trini en las fotos,
es el amor por cada ser vivo de José Félix,
es la caballerosidad de Vader,
es la naturalidad de Crusti,

es la jovialidad de Garabitas,
es la serenidad de Txamo,
es la sencillez de Torres,
es la dulce charla trivial de Freire,
es la inagotable generosidad de Lloz.

Oscar es un tapiero que, desde lo más alto,
contemplando la grandeza del universo,
fue asaltado por las paredes del infinito,
por la malicia de una montaña celosa,
que ignoraba que su magia ya había transcendido
a sus amigos.

Hoy es jueves, toca tapia,
se que andas por aquí
aunque aún no te he visto.

(Jabo)

Y llegó el momento, no por ansiado menos angustioso. La espera había sido tan larga como desasosegante. La conocía demasiado bien como para dudar del paraíso que se me abría en ese primer encuentro. Toda mi experiencia pasada se reducía a mero aprendizaje insustancial ante el vendaval de sensaciones que ella me había venido insinuando. Las fotos, la descripción precisa de sus rasgos, las vertiginosas curvas de su contorno sinuoso, el penetrante aroma de su piel (una ardiente marea de fiebre y de tormenta), el tacto casi eléctrico de cada uno de sus poros, todo ello había ido acumulándose en la caldera de mis huesos, en las fantasías más delirantes de mis sueños, en la irresistible sombra del deseo incontenible.

Y ahora la tenía ante mí, apenas vestida con un fino velo transparente y suave al tacto. Tardé unos segundos en recuperar el equilibrio suficiente para no caer fulminado. Llevaba demasiado tiempo esperando el momento como para desvanecerme al primer envite. Respiré profundamente al tiempo que aspiraba a fondo su penetrante perfume.

Me invadió una oleada de sensaciones que a punto estuvo de reventar como un caos en el cerebro. Sin tiempo para recuperarme, la miré a los ojos tan intensamente como pude: desde el fondo de

sus poros brillaba el reflejo de unas gotas de sudor iluminadas por la luz de una luna creciente que acrecentaba el deseo. Y sin embargo hice lo posible por dilatar el momento: no podía resolver en un segundo fugaz lo que había estado esperando durante años.

Tenía que eternizar ese instante cuanto pudiera. De modo que me acerqué todavía más y aspiré de nuevo su penetrante olor; una nueva explosión se apoderó de mis sentidos. Incapaz de pensar ya en otra cosa, acerqué mis labios a su piel y apliqué la punta de la lengua a la tórrida humedad de su brillo incandescente. Era ahora o nunca.

Todo me indicaba que ella había ya decidido consumirse en un fulgurante sacrificio. Por mi parte, estaba dispuesto a lanzarme sin demora en el abismo más profundo del éxtasis. Ya no había posible vuelta atrás.

Apreté las mandíbulas y rasgué con fuerza el velo del secreto. Descubrí por fin el paraíso. Probé a fondo mi primera trufa.

Ahora soy esclavo y devoto de Canillas. Hasta la eternidad.

(Dedicado a Óscar, amigo y gourmet).

(scop)

La Casa de Campo misma se hizo
árbol en ti, parda encina.
Ya bajo el sol que calcina,
ya contra el hielo invernizo,
el bochorno y la borrasca,
el agosto y el enero,
los copos de la nevasca,
los hilos del aguacero,
o la Tapia de mayo,
siempre firme, siempre igual,
impasible, casta y buena,

Lo escribió Antonio Machado probablemente pensando en la encina de erTumba.

Os presento al toro que hemos de lidiar el jueves, un circuito de 4000 metros con algunas variaciones respecto a años pasados, la principal que hemos eliminado la dura cuestas de 200 metros que le daba su carácter, por tanto, de pasar de hacer cronos aparentemente malos, creo que ahora pueden salir algo parecidos a los del bosque, aunque adelanto que se hará duro, porque correr mucho al principio va seguido de un ascenso de un kilómetro largo, especialmente al final.

Como digo, la salida se dará justo en la cima del costarrón tan fuerte para, a continuación, ir hasta el asfalto de la carretera que hay a unos 100 metros, evitando el cortafuegos que otros años hemos de atravesar con tanto cuidado por el mal estado del suelo, cosa que sigue ocurriendo.

Por tanto, haremos unos 300 metros de asfalto para incorporarnos a tierra un poco más adelante en un giro izquierda derecha. Luego algo más adelante empezamos a bajar nuevamente hacia el zoo, pasamos el puente sobre el arroyo Antequina y nos dispondremos a esa subida larga hasta la misma tapia, allí seguimos el circuito de todos los años, bajando el camino ancho de nuevo hasta las vallas del zoo, terminando no en el puente sino casi al comienzo de la cuesta tan famosa, unos 100 metros más allá.

A ver como nos sale de cara la Liga Tapiera.

(scop)

SIN NOTICIAS DE GURB

19:45 La posición erecta a que llevo sometido el cuerpo desde hace varios kilómetros empieza a resultarme fatigosa. Al entumecimiento muscular se une el esfuerzo continuo que debo hacer para inspirar y espirar el aire.

Una vez que he olvidado hacerlo por más de cinco minutos, la cara se me ha puesto de color morado y los ojos me han salido disparados de las órbitas, debiendo ir a recogerlos nuevamente bajo las zapas de los del Bus.

A este paso, acabaré por llamar la atención del doctor Garabitas. Parece ser que los del Bus inspiran y espiran el aire de un modo automático, que ellos llaman respirar.

Este automatismo, que desconcierta a cualquiera del AVE y que consigno aquí por razonas puramente científicas, lo aplican los del Bus no sólo a la respiración, sino a muchas funciones corporales, como la circulación de la sangre, la digestión, el parpadeo – que a diferencia de las dos funciones antes citadas, puede ser controlado a voluntad, en cuyo caso se llama guiño -, el crecimiento de las uñas, etcétera.

Hasta tal punto dependen los del Bus del funcionamiento automático de sus órganos (y organismos), que se harían encima cosas feas si de niños no se les enseñara a subordinar la naturaleza al decoro.

20:00 He llegado al límite de mi resistencia física. Descanso apoyando ambas rodillas en el suelo y doblando la pierna izquierda hacia atrás y la pierna derecha hacia delante. Al verme en esta postura, una tal Miss Pegasus me da una moneda de pesetas veinticinco, que ingiero de inmediato para no parecer descortés.

Temperatura, 26 grados centígrados; humedad relativa, 64 por ciento; vientos flojos de componente sur; estado de la mar, llana.

Lo escribió Eduardo Mendoza, probablemente pensando en el Alpino de esta tarde.

(Noemí)

Hoy tenía necesidad
de olvidarme un poquito
de todo, y de nada.
De mi trabajo,
que me realiza
pero me estresa.
De mi hija,
ese trocito de mí,
que tanto me necesita.

De mi chico,
que da sentido a mi vida,
a pesar de las rutinas.
Olvidarme del mundo,
del tiempo, de mí,
para convertirme
en viento, en sonrisa.
Y volver a mi cuerpo
y a mi mente, renovada
y optimista y valorar
las buenas sensaciones
que hoy me invaden
y la suerte que tengo
con cuanto me rodea.

(Jabo)

DE NATURA

Estábamos con aquello de la recuperación con lo del líquido y los hidratos y la proteína del chuletón señor en estos tiempos chuletón de gato en todo caso de conejo como mucho de pollo para casos extremos de sobreabundancia o si eres directivo de bankias y las hundes y te llevas una pensión de quince o dieciséis millones entonces sí chuletón de ternera de tres cuartos de kilo y recuperas bien la sesión de calidad seis por dos mil o veintiocho kilómetros un considerable chuletón de kilo y cuarto por la noche para que las pesadillas no interfieran en la regeneración del músculo cuando el músculo duerme y la ilusión descansa.

Claro que como no es de noche aún no toca proteína no toca hidrato no toca sales no toca ni agua toca escuchar que después de un ejercicio de calidad aunque la élite hoy esté diezmada entonces bueno sí Bruguera y otros cuantos que vaya si corren y comen proteína aunque dice Qnk que Bruguera tiene unos bracitos algo así lo mismo necesitaba siete chuletones claro que en tiempos de crisis vaya usted a saber si se crían terneras de Ávila terneras de Navarra para que Bruguera vaya rellenando los músculo de los brazos y consiga la regeneración muscular en las noches del ferragosto.

Y en esas estábamos cuando entre los chopos del arroyo se desató un vendaval de cánticos en el que los jilgueros llevaban milimetrada la primera línea melódica en contrapunto con un par de gorriones mientras que los armónicos giraban a cargo de tres o cuatro mirlos a quienes daban la mano un par de currucas capirotadas que apenas sobresalían entre la conmovedora silueta de una oropéndola tan solitaria como espléndida de voz y de colores.

Así que se me fue el santo digo el chuletón al cielo y me salió un churro en el alpino.

Ya llegamos a la 5ª con el mismo espíritu de pasarlo bien, aprender y entrenar. Aunque año tras año parece que las sesiones clásicas se repiten, vamos dando ligeras variaciones para que las novedades nos hagan disfrutar de estos entrenamientos que tanto gustan, aunque siendo mucha gente, habrá opiniones diversas.

Otros años, el Sahara I era por pistas y cortafuegos por la zona del zoo, Somosaguas, etc., el año pasado sin ir más lejos tuvimos tiempo nublado y parecía más otoño/invierno, después de días de lluvia; el jueves cambiaremos al Bosque y al circuito Tapia donde las sendas son más anchas para la gente que vamos y se puede correr mejor. De hecho, en este mes visitaremos este mágico lugar más de una vez, que ya es como nuestra casa.

Programa previsto:

1) Calentamiento todos juntos hasta el Bosque, unos 2 kilómetros.

2) Charla Técnica, sobre 'Correr en montaña', a cargo de Aurelio Olivar, uno de los ganadores del MAM.

3) Cambios de 1 minuto con recuperación de 1 minuto, total distancia, unos 5,6 kilómetros que pueden durar 45 minutos en total. La salida es en la esquina del Bosque (2,5), y la llegada, tras rodearlo, Puerta de Somaguas, Tapia, Mortirolo, Casaquemada, Puente Garrapata, llega a la Fuente de Cuatro Caminos. La Tapia Infantil, en la Puerta de Somosaguas irá directamente a esa fuente, en total, unos 2,5 kilómetros, allí nos esperarán al resto.

4) 2000 para la Liga tapiera, desde dicha fuente, bordeando el Bosque, hasta la carretera del teleférico; para ubicarnos, donde hicimos los relevos el año pasado.

5) Finalmente bajada al *Meeting Point*.

(scop)

CON EL AGUA AL CUELLO

—¿Qué pasa, tapieros?

—Nada, hablamos de lo de esta noche —explica Garabitakis.

—¿Qué pasa esta noche? —En mi mente ha quedado registrado que tenemos Tapia como todos los jueves. La eurocopa se me ha borrado por completo.

Los tres me miran atónitos.

—Se juega el España - Irlanda, señor Lloz —me recuerda Maituqui.

—Y, por supuesto, todos apoyamos a España —interviene Nemopoulos, en la cuerda de Maituqui.

—¿Por qué?

—No queremos que el Fondo Monetario Internacional gane la eurocopa, señor Lloz—se apasiona Maituqui—. Nos lo van a quitar todo; no se quedarán también con la eurocopa.

—Puede que nos lo vayan a quitar todo, pero son los únicos que nos sueltan un poco de pasta ahora que nos han cerrado todos los grifos.

Lo escribió Petros Márkaris probablemente pensando en la crisis y en este quinto jueves tapiero coincidente con el fútbol.

(Nemo)

LLEGARON LOS CAMBIOS... Y LOS GOLES DESDE EL SAHARA.

Era una tarde de conflicto de intereses, era una tarde de eurocopa balompédica en la que jugaba España. Era una tarde en la que suelen darse las quedadas con los amigotes, en torno a un televisor o a una pantalla gigante en cualquier bar. Era una tarde de reuniones con familiares, en las que la trivialidad del motivo de reunión refuerza los lazos afectivos; o era simplemente una tarde para darse un homenaje hedónico recostado en cualquier sofá con una cerveza servida en vidrio frío. Pero también era una tarde de Tapia, era una tarde de Sahara, de cambios, de dosmiles y de recorte de puntos en la Liga Tapiera.

Los asistentes llegaron antes de lo habitual, quizá reconcomidos por una posible estampida al finalizar la tapia, intentando rescatar la segunda parte del España- Irlanda. A veces la mente nos hace cometer estos actos compensatorios, anticipando una posible disonancia de aplazada resolución. Las preguntas sobre el recorrido del día y sobre las camisetas se hacían eco en el M.P. El pitido habitual de Lloz dio salida a una serpiente multicolor, esta vez mucho más heterogénea en lo que respecta a posiciones/calidad, todo el mundo tenía claro que los veintidós cambios previstos, que al final se quedaron en veinte y medio, iban a dejar a cada uno en su lugar de forma natural.

La charla técnica nos enseñó que lo fraccionado había revolucionado y hecho progresar al atletismo, en detrimento de entrenamientos con continuidad única en la carrera, por efecto de adaptación-asimilación a los ritmos. Fue clave para que algunos habituales del Bus se animaran a hacer los cambios.

(Garabitas)

LOS COLORES DE LA TARDE

Nada más llegar al Punto de Encuentro empecé a sentir los colores. El fondo verde de los árboles contrastaba con el multicolor que ofrecían las distintas equipaciones de los asistentes a la primera edición 2012 del Sahara.

Mientras tanto Lucas preparaba, como lo haría un buen alquimista, su brebaje para realizar con éxito los cambios fraccionados y de postre, antes de emprender la 5ª Tapia, se comió un plátano, que según me dijo es rico en potasio.

Tras los inicios y explicaciones por parte de Luis, me dirigí a una zona soleada, buscando las copas de una hermosa arboleda para empezar la grabación con ese fondo, que estimularía al más vago y perezoso.

Por detrás, entre los rayos de sol y el polvo del camino, se dejaban ver los cuerpos en esa mezcla sahariana que conducía al primer avituallamiento: El Jardín de Jesús, punto éste emblemático y

de obligada parada, sobre todo para los que admiramos a este hombre.

De nuevo y con cierto aire, ya no de tanto calentamiento, porque el repecho picaba un poco al final, el grupo se alargaba cada vez más para llegar a la zona baja del bosque, en donde Luis nos habló del entrenamiento fraccionado, que de entrada resultó divertido a juzgar por las opiniones que pude oír a los que completaron todos los cambios.

Afortunadamente no hubo ningún contratiempo y eso que un ciclista que coronaba Húmera estuvo a punto de ser arrollado por todos los que iniciaban en alegre tropel la primera curva en bajada por la tapia desde este punto. Me imagino el susto o la sorpresa al ver semejante espectáculo.

Cuando retomé con la cámara la llegada a Cuatro Caminos, de nuevo los colores se hicieron patentes en el fondo de la carretera que une Garrapatas con la Fuente de Garabitas. Eran unos amarillos propios del desierto, que se entremezclaban con los árboles y los corredores.

Quedaba el "Dos mil". Aquí había que dar el do de pecho, no el cámara, sino los verdaderos actores. Había que tomarlo al principio y en meta. Esta vez, la luz no incidía en sus cuerpos, se había enrocado en las copas de los árboles, como diciendo adiós a sus iluminados compañeros de viaje.

El ritmo frenético que se impuso no era para bromas. Sólo el ritmo de la respiración y algún jadeo, eran los protagonistas del final de una 5ª en la 1ª Tapia sahariana que con un 4-0 de la roja, dejó el buen sabor anímico que posteriormente se completó con otros sabores en el ya consabido M.P.

(Guille)

Un sabor extraño ha comenzado con la décima. Algunos ilustres tapieros sienten que algo flota, un olor, pero que deja un sabor en la boca al que no están acostumbrados. La Tapia se renueva y no a gusto de todos; tampoco todos perciben el cambio, porque

siempre han visto como cambia y se adaptan los gustos, las formas e incluso el fondo.

El director muestra una flexibilidad mayor que los propios tapieros, el *trainer* cambia entrenamientos al gusto de unos y otros, que critican, proponen, dimiten y se incorporan con mayor o menor ánimo.

Un día pasa y otro también, los amigos entran y salen, algunos más competitivos utilizan un lenguaje que aparta a otros, les suena hostil, otros lo entienden, la sangre hierve, las ganas de darle duro al cuerpo afloran, superar al de al lado, a uno mismo, siempre sana competencia, aunque no suene a tal a los oídos de los más tranquilos.

Pero la esencia si debe mantenerse, ¿y no se mantiene?, digo yo, ¿y cuál es la esencia?. Una cita de entrenamiento abierta a todos, basada en la amistad de un núcleo amplio de ellos que va modificándose, pero que se hace heredera de unos y otros en una renovación sin fin.

Nuevos tiempos, pero viejos roqueros.

Lloz, el calentamiento debe ser para todos, hay que bajar el ritmo. ¿Los mismos cantos de sirena?.

Mi primer intento de hacer algo distinto a mis comentarios habituales en estos nueve años anteriores. Me cuesta mucho, no creo ni siquiera que me salga medio bien, ni se si se entiende algo de lo que quiero decir, voces que oigo…

(Lloz)

Bueno, supongo que Guille ha querido hacer un ejercicio literario por la petición de scop, y le salió una reflexión más profunda. Algunos sí han aprovechado para escribir, en apenas una línea, y corroborar un no se sabe qué, y los que pensábamos que todo iba si no perfecto, casi, nos hemos quedado algo sorprendidos.

Digo algo porque no es la primera vez que se habla del espíritu tapiero que todos intuimos pero nadie define exactamente, yo me

atrevería a decir que es solo 'las ganas de ir cada jueves' a la Tapia, a pasarlo bien y no está tan relacionado (es mi opinión) con el ritmo al que se calienta o la Liga Tapiera, de hecho las reagrupaciones se inventaron en la tercera o cuarta edición.

Antes era peor, y lo mismo en el AVE, donde cada cual peleaba con una jauría de piernas desatadas a bastante mayor nivel que en la actualidad, esos viejos rockeros pueden corroborarlo. Sí me gustaría que los que han intervenido fueran más explícitos porque únicamente han dejado caer que suponen lo que Guille quiere decir, no es malo que la gente hable aquí para entre todos mejorar lo que haya que mejorar.

(Carlitos Guay, L. Viren)

En mi opinión, la Tapia no ha hecho más que evolucionar y evolucionar en sus diferentes aspectos desde su inicio (hace ya un huevo de años). No sé cuántos quedamos de la primera edición pero no más de 15-20 y sin embargo el nº de participantes no ha decaído en absoluto si no más bien lo contrario.... increíble. Fundamental ha sido entender que mucha gente no se atrevía a venir o no volvía, al sufrir en exceso los ritmos a los que se corría (no me refiero a los del Ave). Igualmente creo importantísimo lo de las reagrupaciones más frecuentes. Lo de los circuitos tan variados ya fue desde el comienzo, puesto que Luis se conoce la Casa de Campo mejor que su casa.

Y, al margen de lo atlético, se han ido incorporando nuevos conceptos que han ayudado, creo yo, a integrar más el nutrido grupo (creación de una página web, camisetas, liga malagueta, el farol de último en marcharse –fantástico-), no sé, seguro que faltan cosas y que algunas no son perfectas pero pienso que esta experiencia aporta no un grano de arena sino una playa entera de energía positiva a todos y cada uno de los que por allí nos acercamos.

No hace falta que diga donde queda el Bosque, de modo que ese será, una vez más, el punto de encuentro para pasar una estupenda sesión de entrenamiento de los jueves tapieros. Ese lugar mágico de mediciones ubicuas, senderos medidos, espiculas secas en el suelo, cambiantes según la estación, chicharra con los calores, nos acogerá una vez más bajo su techo de ramas pinareñas que tantos atletas de categoría mundial, y de menos categoría, han visto pasar.

Un calentamiento parecido al del otro día, de unos 3 kilómetros, una charla que, dependiendo de que Aurelio pueda darla o no, se efectuará en el mismo sitio del jueves pasado y ejercicios de técnica de carrera bajo la atenta y relajada mirada de los Vitelloni, conformarán la primera parte de la tarde.

El núcleo 'duro' serán esas series de mil, que inicialmente había previsto fueran hechas todas en el mismo sitio del 2000 del otro día, pero que ahora pienso puede ser mejor en una especie de demostración de los intervalos de 1000 metros que se usan y han usado históricamente para medirse en el kilómetro por si en invierno alguien quiere hacerlo; obviamente deberíamos incluir el 1000 clásico 'de toda la vida', que correspondería básicamente al último kilómetro del famoso 4000.

Obviamente, en este tipo de entrenamientos no se puede decir ni tiempo ni recuperaciones, puesto que cada cual decidirá cuantos hace, a que ritmo, y cuanto recupera. Es, eso sí, un nuevo estímulo de cara a ir pillando esa forma que a lo largo de todo el verano la mayoría de la gente va ganando con solo asistir a los jueves e implicarse en los entrenamientos propuestos, y este año con la Liga de Malagueta, con mayor énfasis aún. De todos modos, este jueves no puntuará para la Liga.

No es seguro, pero quizás me acompañe un amigo que está pasando por momentos muy duros, y le he propuesto nuestra Tapia Terapia para evadirse, la conoce de hace tiempo pero nunca pudo asistir, lo especial de su persona es que llegó a ser tres veces campeón de España de cross, ganando a atletas legendarios de la talla de Vicente Polo, Alejandro Gómez o Antonio Prieto, ya os contaré más.

Le he prometido que, en caso de que asista (este año me ha dicho que si o si), no se arrepentirá. Lo que si adelanto, es que es una persona fuera de lo común en su calidad humana.

Nos vemos...

(scop)

Llevad cuidado los galgos con Jabo porque ayer estaba entrenando en B por el Retiro a última hora de la tarde -o primera de la noche- para aclimatarse a las condiciones climatológicas y al entorno de la Tapia de hoy, el histórico parque es casi otro bosque pero con mayor variedad y densidad arbórea; le vi fuerte, motivado y con ganas de pelear por el podio, puede ser el *tapao* de la sexta tapia.

(Lloz)

Gracias a los que han puesto sus fotos, sus videos, sus crónicas, así todos revivimos la estupenda tarde de ayer, que como en casi todos los jueves está llena de emociones, sentimientos, risas, alegría, el último video está genial, solo el sonido nos lleva directamente a ese 'espíritu tapiero' que se había perdido en algún rincón aunque no nos hubiéramos dado cuenta. Y es que semana tras semana, con entrenamientos mas o menos divertidos o sufridos, se nos pasan varias horas sin darnos cuenta, es increíble, música, alegría, risas, aplausos, carreras, charlas, comer, beber, ¿quien da más?, gracias a todos de nuevo.

Ayer además pude enorgullecerme de haber hecho feliz por un ratito a mi amigo Constantino Esparcia, que ya es un tapiero más, compró chapitas, camisetas, un honor tenerle con nosotros, por sus problemas de salud el médico le ha dicho que vaya tranquilo, pero si por él fuera se habría lanzado a por los miles y hubiese estado con la cabeza, seguro, que calidad atesora, no en vano fue profesional como ya dije ayer, y campeón de España de Cross tres veces; en el calentamiento fuimos hablando de como han cambiado los tiempos, él vivió aquel atletismo romántico de matarse a entrenar con pocos medios y ninguna ayuda, incluso me contó de cuando le ofrecieron ayudarle no 'muy dignamente', empezaba la penosa era de las ayudas prohibidas que coincidió con la entrada en escena del dinero en el atletismo. Un placer compartir esas horas con él.

En lo demás, buenas series de 1000 en un sitio mágico, terminando abrazado a ese árbol mítico antes de rematar el intervalo más serio en 3:28, bueno no está mal, pero hay que mejorar que la liga está muy reñida.

Y el post fabuloso con la compañía de Genara que no se dejaba querer mucho, solo admite ser acariciada por su dueño, aunque Esther tiene arte y manejo, y ritmo, y todo, no como yo.

(Garabitas)

Respecto a Esparcia tengo que decir que le recuerdo como uno de los mejores atletas en el cross y pienso que cuanto más barro había, más lo bordaba. Acababa siempre de barro hasta la cara. Demostraba en ese terreno su gran fortaleza. ¡Bienvenido a la Tapia!

De momento sigo un poco tocado en la pata de ganso por hacer el ganso en la bici y aparte tengo un montón de trabajos *on line* que no me permiten relajarme.

(Janis)

Recupérate pronto Paco, que ¡sin ti los del Bus vamos como pollos sin cabeza!.

Este Sahara sí hará honor a su nombre por varios motivos. El más importante por las altas temperaturas que se prevén, 39 grados de máxima en Madrid, que a la hora de hacer el entrenamiento previsto, pueden ser 33-34 en la Casa de Campo, dependerá mucho en cuanto a sensación térmica, del viento que nos pueda llegar y desde que dirección. Por tanto, como primera recomendación está la de que todo el mundo lleve agua suficiente y llegue hidratado, aunque habrá fuentes por el camino, al final es refrescar la boca (y cuello, orejas, etc.), ja, ja. Beber en abundancia en las horas anteriores, el que quiera y pueda, un bidoncito de esos no ira mal.

En segundo lugar, el entrenamiento será largo, como veis, un circuito de más de 7 kilómetros que haremos en cambios de 2 minutos, es vital reservarse para poder hacerlo entero, además el terreno, especialmente en la segunda parte, será por cortafuegos y con terrones, sendas estrechas, aunque habrá tramos en sombra que amortiguarán la canícula; por tanto, no apto para atletas blandos (¿hay de eso?).

En consecuencia, se recomienda calzado trail, aunque para el final está reservado el plato fuerte de la jornada, la famosa bajada desde el depósito de Somosaguas, 2.400 metros a tumba abierta donde hay que correr de lo lindo y que de nuevo aporta la emoción para los que compiten en la Liga Malagueta; la gran duda es como llegaremos a la salida con la tralla anterior.

La clave, como he dicho, será reservarse en esos cambios matadores. Dependiendo del numero de corredores así haremos las reagrupaciones a golpe de silbato, cortas en todo caso.

(Jabo)

III. CAMISA DE FUERZA

Yo no voy a decir que haya que irse al desierto provisto de nevera, lavadora, suegra y otros electrodomésticos porque no es cuestión, al fin y al cabo se trata de correr, y entonces sí la jaima, la esterilla, el camello si me apuras, la noche estrellada y fría, que mira si tiene gracia, por el día te deshidratas y de madrugada vas y te que-

das pajarito, eso si antes no te da el jamacuco y te quedas por allí enterrado en la arena a verlas venir, que no vienen, porque a ver quien es el gracioso que se va a sitios así salvo que se lo recete el médico de los nervios para curarse de lo mismo.

Te lo digo como lo siento, la verdad, y lo que menos entiendo es que luego me digan ‘es muy divertido’, pues oye vale, divinamente, otro día me lo tienes que explicar despacio y así voy cogiendo el conceto, que decía Pepiño cuando entonces, mientras tanto me limito a reflexionar sobre los detalles que me calaron más hondo en lo profundo de mí mismo, o sea yo, quiero decir que sí, entiendo lo de las kilocalorías, doce mil o lo que tengan dicho, no sé si en forma de jamón como insinuaba Canillas, o de turrones el Lobo, o de queso manchego, o si no de paella con liebre o con conejo o si no con gambas, que es un sacrilegio, dónde se ha visto una paella con gambas, que no sé donde vamos a ir a parar, el caso es que vale, doce mil calorías para doscientos sesenta kilómetros y seis días de matraca dándole patadas al pedregal, porque si fuera arena todavía, pero bueno, en fin, puedo entenderlo si te empeñas, no voy a ser yo quien lo niegue.

Ahora bien, hay cosas que por más que lo intente me resulta imposible asimilar, lo mismo es que me estoy quedando sordo y entiendo lo que no debo, o quizá era sólo una metáfora o un retruécano, que debe de ser aún cosa más rara de entender, aunque por las caras que pude ver a mi alrededor tengo la impresión de que oí lo que oyeron los demás, y hoy es el día en que aún no termino de procesar la cuestión. Porque vamos a ver, si tú te vas de vacaciones o al campamento del colegio, pues no cabe duda de que tu madre o quien se encargue de la logística pues te dice "Nano (o Zoilo, Manolo, Zacarías, Federica, como tú te llames), aquí te pongo seis pares de calcetines para que te cambies los seis días de campamento, ¿me entiendes?, que no quiero yo que la monitora me venga diciendo luego que vaya chico tan gorrino que tengo en casa, y eso sí que no".

Entonces, si es verdad que oí lo que allí se dijo, tú te vas a correr los doscientos nosecuantos kilómetros entre las piedras y te limitan a cuatro los calcetines (para una semana y sin una gota de agua para el aclarado), vale, son cosas del desierto, no voy a rechistar, pero lo grave no es eso, porque lo puedo entender, lo verdaderamente pavoroso es que no puedes perder uno ni dos ni ninguno, por-

que si resulta que ganas la carrera y a la hora de las comprobaciones te falta uno de los cuatro calcetines, pues oye, se siente, aquí no se aceptan triquiñuelas, o sea que te has quedado sin la medalla o lo que den allí.

Ya digo, esta noche seguro que no voy a pegar ojo, no te digo más, pero es que desde las ocho y cuarto de la tarde estoy dándole vueltas (al calcetín) y creo que me estoy volviendo majareta.

Nemo, ¿me podrías recomendar a uno de esos que curan los entresijos mentales de las gentes del correr?. Antes de que sea demasiado tarde, si no te importa.

(Lloz)

SAHARA II

1- INTROITO: Tantos grados celsius habían venido en aquel horno de finales de Junio a ambientar esta sesión que se prometía intensa, de pulso, de bocas secas, chicharreo en los pinares, y ansiedad por un agua que como nuestro conferenciante de lujo, Aurelio, nos hizo pensar, es cuestión de racionar, y de razonar en esos planteamientos que incluyen un poco de todo a la hora de atravesar pistas, caminos, sendas, trochas y cortafuegos.

El viento acudió casi a la hora prevista del silbatazo, como queriendo aportar algo de su parte y hacer menos penoso el tránsito por esos cuarteles casacamperos, viendo pasar en tropel, una colección de piernas fuertes, flexibles, y avezadas en correr sin descanso hasta que un nuevo pitido marque la pausa y que se acorta a ritmos relativistas según van cayendo los intervalos. Había para sufrir, para hablar, para reír, para maldecir, en esas arenosas subidas al Bosque que nos detenían en ritmos que mejor no mirar, al menos antes habíamos acumulado segundos para sacar unas medias decentes.

¿Cuantos quedan?, dos, noo, tres... ¡uff!, se hacen, al fin y al cabo son divertidos, una curva, una senda estrecha, una bajadita, cuidado, una rama, uff, ahí arriba terminamos y habrá agua en la fuente, antes de lanzarnos a por todas, quien dijo fatiga?, enhorabuena por el entrenamiento, amigos.

2- DESENLACE: Siiii, son 2.400 metros, ¿de donde sale?, allá, ¿quien cronometra?. a cero el GPS, tranquilos, Shin hará las últimas fotos, salimos en 2 minutos, no os enfriéis mucho, bebed, ¿como vas tu?, yo tranqui, que compito, yo a mi ritmo que me duele el tendón, yo despacio me dejo caer, yo acompaño a fulanita, mentira todo porque el silbato convirtió en bestias veloces al colectivo que se lanza a tumba abierta a ritmos cercanos a los 3.00 mk., ¿iré tan despacio?, uf, Esther, delante, Maituqui, se pone a mi estela hablando tranquilamente, casi 20 corredores van precediéndole cuando mi GPS marca 3.25 mk., en fin, me alegro porque están en forma y habrá emoción en la Liga Tapiera, se trata de regular, si, ya he hecho esa bajada muchas veces y debo conocerla, aquellos eran otros tiempos y yendo a menos de 3.30 no voy mal, calma...poco a poco el terreno se va despejando y los lideres se alejan, mientras los osados van quedando más cerca de mi, algún adelantamiento da algo de moral, Aurelio, campeón, ¡que bien corres!, ¡donde hay clase!, 3.27 primer mil, 3.28 el segundo... sí, he regulado, faltan 400 metros y las piernas que llevo delante se sincronizan de manera mágica moviéndose con frecuencia creciente en ese sprint descendente que nos hace llegar en una sinfonía de clicks, pisss, toque de crono y respiraciones jadeantes... ufff... 8.20, no esta mal..., 10 segundos menos que el año pasado..y tampoco me he vaciado, casi me lo tomé mas en serio en los cambios.

En el MP hay cervezas, sandia, vamos al trote por hoy, el Sahara ya va a dormir, el año que viene repetiremos, ha merecido la pena, si Aurelio, yo también me lo he pasado genial, gracias por venir campeón.

(Nemo)

BEBIÉNDONOS EL SAHARA.

La tarde amenazaba con deshidratar los ánimos de los corredores. Los cambios de dos minutos prometían acidificar las fibras musculares. La charla sobre carreras de ultrafondo en la naturaleza garantizaba una escucha atenta llena de silencios de admiración. La rápida Bajada del Depósito en la liga tapiera aseguraba duelos clásicos y nuevos encuentros desafiantes.

Nada defraudó, ya en el calentamiento las bocas estaban resecas y las pocas botellas de agua previsora iban compartiéndose. Aurelio nos impactó con las crónicas de sus carreras extremas y las penurias necesarias para lograr un reto totalmente hedónico, cortocircuitando cualquier razonamiento. Los cambios llegaron y fueron tan numerosos que dio lugar a la alternancia de posiciones y de intensidades; el que apretaba en una serie soltaba en otra, dando lugar a conversaciones fugaces de todo tipo y a poder saludar a algún amigo no detectado entre el enorme grupo que en esta ocasión se había dado cita.

Una vez terminados los cambios nos dirigimos suplicantes a una fuente, teníamos que reponer líquidos todos para poder afrontar el 2400 final. La seriedad iba perfilándose en algunos rostros y los galgos más veloces optaban por llegar al punto de salida andando y no trotando, era el momento de coger aire y de ahorrar fuerzas. Todos ya en línea de salida se mostraron tímidos pero vigilantes, sobre la mente volaba una idea que fue tomando forma, para puntuar habría que apelar a una pequeña dosis de sufrimiento, quizá en vano para muchos.

Y en el post un declive alcohólico, la falta de bebidas hizo, que pese a la presencia de EstherRM y Pedro, hubiera que cerrar la fiesta antes de tiempo. Todos otra vez secos, como al comienzo de la jornada, son cosas del Sahara.

Entramos en el mes de julio y, como siempre, la gran duda a unos días vista está en la temperatura que tendremos el jueves a las 19:30 o, mejor, a la hora en que nos toque lo duro. Habiendo pasado ya dos desiertos y una ola de calor africano espero que los cuerpos (y las mentes) estén más adaptados. Con algunos integrantes de vacaciones, quizás otros regresen, tenemos la sesión clásica de 10 kilómetros, pero no la que se ha venido haciendo en estos últimos años, que venía a coincidir con la segunda parte de lo que este año fue la etapa reina, sino que me he permitido medir un rápido y novedoso circuito que espero le guste a la gente. Yo ya lo he hecho en entrenamiento y tiene de todo, rápidos tramos de bajadas, largas rectas donde regular y algún repecho duro, especialmente en el kilómetro 8,2, allá donde las fuerzas, si se ha venido rápido, empiezan a escasear.

La salida se dará en la Puerta de Somosaguas desde donde partía la bajada el jueves pasado, pero, en este caso, bajando por la tapia hasta la Fuente de Húmera, Cuatro Caminos y entrar por Valdeza de nuevo al Bosque, saldremos por donde se hizo el 2000, carretera del teleférico, entera, Pistas de Tenis, Glorieta de la Manzana, donde se sale a la M30, lago, que se rodea siempre dejándolo a la derecha, Glorieta de los Patines, Paseo de los Castaños, y MP. Espero que resulte entretenido. Aun ni sé los ritmos que se puedan ver, pero viendo la calidad en la Liga Tapiera últimamente, me temo que habrá que estar cerca de los 40 minutos para rascar algún punto.

La charla se dará en la fuente cercana a la salida, confirmaré quien la imparte, pero casi seguro que no seré yo, que sería la opción si los conferenciantes previstos no pudieran venir.

(Jabo)

¡Ánimo, Paco!. Te echamos de menos, entre otras cosas porque uno no acaba de entender que tú te puedas lesionar. Sería como si a Del Bosque le diera un ataque de nervios. En qué cabeza cabe.

(Guille)

Me parece curioso, a veces llega a molestarme pero luego me hace sonreír, no salir en los créditos, y tampoco en muchas de las fotos (incluso las históricas) y en ningún montaje. ¿Por qué será?. Para mi gran sorpresa aparecí en la canción de Malagueta, he sido citado en alguna crónica, fui incluido como tapiero premium y recibimos un premio como familia. No está nada mal, considerando que aún hay otros más olvidados.

En los montajes quizá sea poco gracioso o no me haga notar, pero en las fotos es que no presto atención, llego tarde, estoy con otra cosa, hago la foto yo...

Quizá sea poco generoso por mi parte, no sabría decirlo, o quizá que me haga mayor o quizá que esté con algún desarreglo hormonal.

(Jabo)

IV.- ES QUE NO ME PONGO

Tú mismo te lo dices, Guille, querido, es que 'no te pones', y el cámara es el único que no sale en pantalla, salvo que seas neurótico total, estilo Hitchcock, que ese sí, se encargó de aparecer en 51 de sus 55 películas, siempre en los primeros minutos, porque la criatura se sentía poco querida, de hecho ya lo sabrás, siempre anduvo enamorado de sus actrices, siempre deseando ser querido y siempre en el fondo profundamente enconado (he dicho 'enconado', sin eñe) en su inaceptado rencor contra lo bello inasumible, pero eso son cosas de genios infelices, Guille, lo tuyo es otra cosa, a ti se te quiere, es cosa sabida, tú lo sabes, en la Tapia eres puntal, viga maestra, a ver quién puede negar la gracia de tus comentarios tan ácidos como aparentemente desvaídos, la chispa de Guille, la dosis justa de veneno en el dulce pastel de sus intervenciones como a la ligera tanto en el post como en el pre, eso por no hablar de la mera cuestión atlética, porque como sin querer hay que ver los ritmos que nos gastamos, que te vengo observando últimamente y no hay quien te saque de rueda, aparte de todo lo que supone organizar un grupo, reportarlo (que dicen los mejicanos) y luego echarle el desparpajo a la cuestión para soltar esa media docena de perlas que se quedan flotando en el

ambiente porque son las cosas de Guille, que parece como que no pero que a menudo llevan carga de plomo y hay que tentarse la ropa, no vaya a ser que detrás de la melódica musiquilla insustancial anide algo más severo. Por eso te digo que…te entiendo, quieres más, vale, quieres que se te valore, justo, aspiras a ser portada, bien, 'cohone', de acuerdo, qué tienen los demás que no tenga el Guille, pues habrá que decírselo al señor de las portadas, comosellame, para que te saque en primer plano y todo el mundo sepa quién es quién, pero por méritos, no porque tengamos la carita de telefamoso que da bien en los medios, di que sí, hombre, estoy contigo, reivindica tu derecho a ser noticia, que ya lo dijo el otro, en un futuro no tan lejano, todos, cualquiera, usted mismo, tendrá sus quince segundos de protagonismo en los medios. Siendo eso así, que vaya si lo es, ¿se le va a negar a un amigo (me pregunto) ese derecho que a todos los humanos nos asiste?. Hombre, por favor, que alguien haga algo, pero pronto, que ya estamos tardando.

(scop)

A LO COCA-COLA

Guille ya has visto, quien no llora no mama, de momento te ha caído un opúsculo jabiano –quizás lo hubieras preferido hawaiano- como la copa de un pino que eso no lo tiene cualquiera y tú podrás enseñárselo a tus nietos que aunque de momento te parezca algo lejano acabarán llegando como todo en esta vida y se te caerá la baba y organizarás la tapia de los abuelos; todo llega, como tú opúsculo tardío que ese ya lo tienes y deberías encuadernarlo porque a lo mejor no se repite en diez años, y más tarde -cuando termine la posproducción que es trabajo arduo y consiga subirlo al *youtube* que es trabajo lento- te verás reflejado en el *flin* con pelos y señales, aunque ya te advertí que si corrías deprisa te iba a sacar tu tía y claro te fuiste y luego te quejas de que no sales, preferiste ver llegar a los otros y tomarles el tiempo con la de relojes que llevan que se parecen a mi amigo Mohamed el de la playa que tiene una relojería ambulante escondida bajo la manta, tú en vez de disfrutar del paisaje y del paisanaje en el Bus que te hubiera hecho un publireportaje que ni la cocacola, nada comparado con la belleza literaria del opúsculo de referencia pero al menos con audio y vídeo, vas y te vas, pues es lo que tiene que no se pueda estar en todas partes al mismo tiempo, la ubicuidad solo hay una o dos personas en la Tapia que la puedan conse-

guir, una de ellas es Paco Garabitas que sin estar estuvo y le hicimos una ola *on road* que cuando la vea seguro que se le cae una lágrima de cocodrilo y nos dice aquello tan tierno de "¡qué cabrones...!", la otra es el jefe Lloz pero claro él tiene un pito que usa para apaciguarnos cuando nos desmandamos y no le hacemos caso cuando nos pide silencio mientras tú sigues ahí dándole a la húmeda con el de al lado.

Bueno la tarde de ayer estuvo fetén, por variar un poco me dediqué a hacer entrevistas, como no soy entrevistador saldrán de aquella manera pero cada cual dijo lo que quiso que yo casi ni hacía preguntas y no practico la censura, hoy a los vídeos no les he puesto música porque teniendo testimonios tan estremecedoras he preferido que prime la voz natural sobre las notas enlatadas y así de paso no me escriben los de *youtube* diciéndome que los derechos pertenecen a una tal EMI por poner un ejemplo que no se quién es pero está en todas partes, no tanto como Paco y el jefe Lloz pero casi, casi.

La charla a cargo de César la he grabado casi entera para la posteridad, espero que César no sea amigo de EMI pero le advertí que no se preocupase que solo la iba a publicar en internet y me pareció que no puso pegas, sin duda una buena charla técnica muy bien apoyada por su gran movilidad que el tío era capaz de correr con estilo encima de una mesa, vamos intento yo correr o hacer abdominales isométricos sobre aquella desvencijada mesa y si no se rompe ella por el peso se me rompe a mí la espalda por el esfuerzo o me cago encima mismamente, se nota que este chico hace triatlón (por la pinta, eso dijeron boquiabiertas las chicas del Bus), que sabe de lo que habla (por lo que dice) y que atesora el don de la oratoria porque mantuvo alto el interés de la concurrencia -tan dados como somos a la dispersión grupal- especialmente de Lucas, a ambos se les entendía todo, explicado con un lenguaje directo y sencillo, ya sabéis tapieros: todos al gimnasio a hacer lo que propuso si queremos mejorar en el diez mil; a propósito Lucas, me extraña que en el gimnasio no te dejen correr descalzo ¿es que no conocen el *barefooting* o qué?, llámales anticuados y corre por el Cagigal con calcetines.

Los del bus hicimos el recorrido completo, las tentaciones de recortar fueron enormes y siempre estuvieron presentes pero Piedad y Noelia no estuvieron por la labor "queremos hacerlo entero, queremos hacerlo entero..." y no hubo forma de sacarlas del circuito,

bueno las engañamos un poco rodeando el lago por la orilla en vez de por la cuesta pero al final 10,0 kilómetros clavaos sin saltarnos ni medio metro, ya te digo Guille un publireportaje a lo Coca-Cola que te has perdido, luego no te quejes.

Por fin pude quedarme un ratito al post, lo justo para beber una cerveza, lo malo es que tuve que esperar a que se me pasase el efecto porque me daba vueltas la Casa de Campo, menos mal que Canillas me dio a probar un boquerón en vinagre montado sobre patata chip que estaba de cine como todo lo que prepara, ¿lo ves Guille?, lo que tienes que hacer es traer boquerones; luego en casa lo de siempre los jueves tapieros, llego alterado, no puedo cenar, no puedo dormir, no puedo procesar los vídeos, no se me ocurre nada y tengo que esperar a levantarme para ponerme de nuevo las zapas y largarme al Retiro, a propósito Guille si te veo por allí ya sabes, te debo un publireportaje a lo Coca-Cola.

(Guille)

Jo, Jabo, ¡qué bonito! Me has emocionado y como siempre, qué bien escribes.

Es cierto, deslizo a veces un poco de veneno, perdón. Esa amargura que llevo dentro a veces, esa melancolía o estado predepresivo me hace buscar otros aspectos en las cosas, y mi necesidad de cariño no se si es perdonable por una infancia dura, creo que no, pero es de un egoísmo tremendo.

Sin embargo a veces las cosas que escribo me han venido dichas por otros, que sorprendentemente no las cuentan aquí y que a mi me meten en unos charcos terribles.

Y gracias Santi, sí, como Canillas. Ayer recordaba que hubo una Sole que llevaba pimientos, y eso pasó. Espero que Canillas no pase y se quede durante mucho tiempo. Yo tuve mis temporadas de croquetas, gazpachos, ensaladas y demás, ahora cada vez pienso en hacer algo mío nuevamente, pero no se me ocurre y llevo alguna cosa preparada, pero sobretodo la cerveza, que con un mini se comparte mejor, como ayer. Pero me gusta fría y la guardo y saco de la nevera en un bucle. Que digo yo que habrá que tocar todos los palos,

pero yo de vez en cuando con gritar un poco por aquí o por allí consigo mi caricia, como mi perrita.

Mi mujer, Sofía, que tiene unos valores tremendos y que me sorprende en muchos momentos, ayer por la noche me impartió una de sus charlas, y afortunadamente me dijo que sí, que tenía razón, y que era pasional, y que me daba a veces mucho y que salía trasquilado y dolido y sin embargo volvía a caer. Que aprendiera, que a pesar de mis 45 todavía puedo aprender (hasta los 100 me dijo, debe ser que aquí se acabó). Y hasta mi hijo me enseñó algo ayer, él lo veía claro y yo no.

(Lloz)

Bellos relatos siempre, el foro también es para expresar lo que nos inspira o nos hace sentir en grupo, en todas las vertientes, no en vano desde siempre ha sido Tapia terapia. Por ejemplo, el amigo Esparcia, en estos momentos tan duros, se siente bien arropado y olvida el dolor el rato que pasa con nosotros. Los demás, pues como dicen, cada quien lleva lo suyo y como nada ni nadie es perfecto, entre todos intentamos mejorar lo que hay, no siempre lo conseguimos.

(Porfirio)

PREPARADOS, LISTOS, YA…

Andrés, a salvo ya en el vagón, acostumbraba a dar mentalmente la salida a quienes, al doblar la esquina, comprobaban que las puertas seguían abiertas, y que, con un pequeño sprint, alcanzarían el tren. A veces él mismo había tenido que acelerar, incluso con una buena dosis de esfuerzo. Pero siempre llegaba. Más allá de que aún conservara algo de su vieja chispa, resultaba claro que el conjunto de circunstancias azarosas que hacen que uno coja un tren parecían favorecerle siempre. Aquella mañana los hados también habían estado con él.

A Andrés le entretenía ver cómo se afanaban los viajeros por lograr ese pequeño triunfo de la primera hora de la mañana: no perder ese tren permitía tener un resquicio para el segundo café, o una lectura más detenida del periódico, o tiempo para comprar unos churros o para prolongar la charleta con el compañero de trabajo an-

tes de ponerse a la faena. Andrés no perdía detalle de las caras de decepción, o resignación, o triunfo, o desesperación, según los casos, cuando las puertas finalmente, y ya sin apelación posible, se cerraban y el tren partía. Esos rostros se impregnaban en su retina como los retratos de un fotomatón, y, de cuando en cuando, en sus horas muertas en el trabajo, o rodando parsimoniosamente por la Tapia, los inspeccionaba enfrentados a la poderosa luz de su memoria.

Andrés piensa en Bilal, en sus portentosos tobillos, flexibles a pesar de los años y de los muchos kilos de más; en cómo asombró al mundo en aquel verano del 84. Él, sólo él en la Tapia, sabe que Bilal no es en realidad Bilal. Sólo él sabe quién fue, quién pudo llegar a ser y las muchas veces que salió del hoyo. A los demás, el nombre les sonaría a cualquier cosa, a un fichaje del Madrid o a un cantante. Aquellos eran corredores de última hora, "corrientes" -como les llamaba Andrés en confianza- para quienes correr nunca fue un fin en sí mismo, sino solo un medio para bajar peso o disipar el estrés o pasar la tarde del jueves.

Los jueves, la Tapia. Como un binomio inquebrantable. De mayo a septiembre. En la puerta auxiliar del parque de atracciones. Una convocatoria para corrientes y protocorredores, con ritmos para todos los gustos y cuerpos de todos los colores y formas. Una cita férrea desde hacía ya 10 años, cuando Andrés decidió volver de otra forma y espolvoreó entre unos cuantos su idea simple: correr por la Casa de Campo sin pretensiones. Ni pulso. Ni cronómetro. Ni piques.

A la primera convocatoria acudieron los de siempre y algún despistado que a punto estuvo de volverse según había llegado en cuanto vio las zapatillas, las abdominales y las pantorrillas que calzaban los de siempre. Iniciado el trote, Andrés se quedó rezagado enseguida, dando palique a los corrientes, progresivamente mudos pero aliviados con una cháchara que les hacía ahuyentar los presagios de sufrimiento y cansancio. Esta vez Andrés iba en serio: "¡rodar es rodar!", les gritó a los galgos, afanados ya en la primera cuesta.

Para los despistados-corrientes-mudos-jadeantes era la primera vez que afrontaban la tapia entera. Lograron completarla todos, pastoreados por un Andrés pletórico por el éxito ajeno. Casi dos

horas, incluyendo las paradas estratégicas para remojarse en las fuentes. 16 kilómetros de toboganes a más de 30 grados. Los galgos-desiempre habían llegado hacía más de una hora. En su mejor temporada, Andrés hizo 55 pelaos. Eran otros tiempos. "Uno corre lo que corre ahora. Lo demás son fotos" – proclamó mientras buscaba refresco en el maletero del coche.

Al siguiente jueves llegaron más despistados, alertados por el entusiasmo y poco a poco el despiste cundió. A mitad de agosto de aquel año se llegaron a juntar casi 80 desconocidos dispuestos a descubrir los entresijos de la Casa de Campo y sus propios entresijos físicos y mentales.

Años después apareció el que dijo llamarse "Bilal", un individuo desgarbado y de mirada melancólica al que todos miraban de soslayo. Se sumó al AVE, el grupo de los más veloces, y no tuvo problemas en seguirles y completar el 3.000 que tocaba ese jueves. Andrés se giraba de cuando en cuando, intrigado, y reparaba en lo fácil que iba, en sus pies de humo bajando a toda biruya por el camino del Santo. Cuando le vio superar el badén le saltó la chispa.

En cuanto llegaron al punto de encuentro y se dispuso la merendola le soltó a bocajarro: "Yo te vi en Lasarte en el 84… Qué carrerón". Bilal se hizo el loco. "Yo sólo soy un policía jubilado. Lo demás son fotos" – dijo mientras apuraba la trufa.

Llegamos a la novena y, presumiblemente, al ser fecha canicular de julio con bastante calor. Otra sesión dura y algo larga, por tanto será muy importante la hidratación previa, y casi seguro, mejor llevar también líquido al entrenamiento, he visto varias fuentes en el camino, pero abajo, todas inutilizadas, arriba estarán cuatro caminos solo al final.

Había pensado variar el circuito, pero lo dejaremos casi igual que años pasados, improvisando sobre la marcha en algunos tramos que estarán más o menos practicables. Básicamente, se tratará de un fraccionado a ritmos variables, con cambios en las cuestas, trabajaremos cardiovascular, y fuerza específica, cuadriceps, gemelos, porque las pendientes serán empinadas algunas, especialmente la que sube al Cerro Garabitas, ya la conocemos de otros años, y hay usar a veces los brazos en el suelo para ascender. Las recuperaciones, agrupando, a toque de silbato. Vendrá a ser como un III desierto sahariano, pero montañoso.

(Porfirio)

Les propongo que viajemos hasta la imaginación de un hombre singular, un atleta legendario que asombró al mundo y humilló a Hitler. Lo conocen perfectamente. Ahora mismo, aunque duden si Jesse es con una o dos eses, les ha venido a la cabeza su imagen felina en los tacos, momentos antes de que se lance como un trueno hacia la meta para, nuevamente, dejar en entredicho la pretendida supremacía aria. Del otro protagonista de esta historia apuesto a que saben menos. Se trata de su más peligroso rival en el salto de longitud, un villano con nombre de superhéroe finalmente reivindicado por el propio Jesse: Luz Long. Ni el más imaginativo de los cuentistas habría dado con un nombre mejor para quien cultiva esa disciplina atlética. Hoy cabe incluso dudar de que haya siquiera existido y que un truco cinematográfico de primera hora no sea lo que le haga aparecer en "Olympia", el sobrecogedor documental de Leni Riefenstahl sobre los juegos de Berlín.

La versión oficial, conmovedora, de esta suerte de duelo al sol (un sol de principios de agosto del 36) muestra la pugna entre dos individuos a quienes el torbellino de la historia ha colocado como

estandartes de nobles y pérfidos ideales en cada caso. En la pista, sin embargo, lo que acontecía era bien distinto, según hemos aprendido durante muchos años. Abajo, en el foso, se enfrentaban dos hombres buenos, generosos, dignos valedores del espíritu olímpico. Long, de acuerdo con el testimonio del propio Jesse, aconsejó a éste que variara su talonamiento en el último salto de la ronda de clasificación, y, gracias a ello, el atleta estadounidense logró pasar a la final donde acabaría batiendo al alemán. Tras hacerlo se abrazaron exhibiendo una camaradería interracial irritante para la gran mayoría de jerarcas nazis allí presentes.

Long murió durante la invasión aliada a Sicilia en julio de 1943. Quién sabe cuánto de ese espíritu olímpico portó mientras sirvió como Obergefreiter del ejercito alemán; cuántas atrocidades no cometería en el nombre del Reich y bajo la cobertura de la obediencia debida. El caso es que en la última misiva que envió a Jesse le pidió que encontrara a su hijo y le contara cómo puede discurrir la convivencia entre seres humanos. Jesse hizo mucho más que eso: con su imaginación redentora impulsó a Luz Long más allá de su caída, le colgó una medalla inventada. "Son historias que la gente quiere oír - dicen que dijo Jesse una vez descubierta la ficción". "Así que se cuentan", sentenció.

Gute nacht.

(Nemo)

LAS CUESTAS Y ÉL

Me le crucé mil veces, me encantaba que hubiera vuelto, que estuviera nuevamente entre nosotros, y cuando digo “entre” lo cargo de matices filosóficos. Me fijé en él en la salida, a pesar de mi llegada tarde al MP, según me aproximaba, escudriñando al grupo en la distancia.

Venía de azul amable, como el de sus ojos, y repleto de sedosa serenidad como el blanco de su barba. Departía lo justo y en cada intervención, su mirada, más ávida de información que siempre, intentaba penetrar en la psique de su interlocutor. Casi todo el tiempo se lo pasaba observando, y seguramente haciendo mil hipótesis a saber dios de qué, quizá reclasificándonos, ordenándonos en sus es-

quemas mentales: de lo corporal e incorporal, de lo animado e inanimado, de lo sensible e insensible, de lo racional e irracional.

Seguro que andaba deconstruyendo la nueva realidad tapiera para devolvernos filtradas las cualidades en forma de futuras crónicas o textos místicos. Qué sin duda durarán, por lástima, lo que dure el verano.

No hablé con él hasta el post, aunque un par de veces grité su alter ego forero en alguna pasadita entre cuesta y cuesta. No olvidemos de que de eso iba el entreno, de fraccionados a ritmos variables con cambios en cuestas. Precisamente entre una y otra, tras reagrupar, le pasaba una y otra vez, y además, siempre, con cambio fuerte para llegar a la cabeza. Estaría preguntándose en que clase de loco me había convertido en un año de ausencia. Y sin lugar a dudas ese pensamiento este jueves no podía ser más certero, y es que era mi primer entreno tapiero sin competición en el horizonte, y por lo tanto, sin miedos a lesión, a la fatiga o a una regañina de Josefélix. Tenía que notarse.

Mi comienzo, renqueante, dio paso a fluyentes energías que se cruzaban con jugueteos con Catman, y con algún exAquiles que otro. Al finalizar cada cuesta las pulsaciones se me disparaban para desplomarse contemplando las vistas cada vez más espectaculares. No quería que la tarde terminara nunca, a más esfuerzo más disfrute y creo que no fui el único, ya que terminadas las cuestas nos lanzamos a 3:45 rumbo al M.P.

Allí entre birra y birra encontré una conversación a medias entre Lloz y él, Lloz ya yéndose comentó que la Tapia está rara, como la sociedad, un poco apagada de participaciones en algunos temas, como en los foros, o en el tema camisetas, que la gente olvida y pasa por alto estando el plazo a punto de cerrarse, tanto para pagar como para encargar una. También salió el tema de las charlas, de cómo afrontar las venideras y propuso para la sorpresa de Lloz y mía algo novedoso, leer pasajes de textos literarios relacionados con el atletismo, quizá cada día uno; nos miramos y lo vimos más que factible.

Le intenté contar que el invierno tapiero había estado plagado de actividades, en contraste, muy fructífero respecto a otros años.

En ese momento sus pupilas se dilataron y sus hombros, cuello y mentón describieron un semicírculo que dio paso a una frase: “bueno, entonces no está tan mal la cosa…”.

Lloz la interrumpió por miedo a que se le hiciera tarde si se implicaba mucho en la observación y se despidió para tomar rumbo a su coche. Nuestro personaje en cuestión tampoco insistió para cerrar la conversación, sencillamente la dio por acabada como algo natural. Miró algo en su mano, no se si un papel o alguna bebida y miró a su alrededor, tomó rumbo opuesto a las mesitas y desapareció poco a poco.

Mientras se alejaba pensé que iba a buscar una papelera para tirar el envase de alguna cerveza, luego pensé en que habría ido a hacer aguas menores. Pero no volvió. Si me dejan imaginar, creo que lo que realmente pasó es que de algún bolsillo sacó una tiza y pintó una puerta en algún árbol, para luego abrirla y transportarse a su casa, no se si a la de Madrid o a la de ultramar, pero a mesa puesta y de fondo el Arabesco de Debussy, versionado por Isao Tomita, la misma pieza que se colaba en nuestras tardes de infancia en aquel raro programa llamado “El planeta Imaginario”. Yo creo que con esa misma tiza se escapó de allí. Aunque no crean que sólo. Adivinen con quiénes más. Tenemos todo el verano.

(Porfirio)

Qué bonito, Nemo. Me siento muy honrado.

Ya sabes la anécdota de Unamuno al recibir la Gran Cruz de Alfonso X el Sabio de manos de Alfonso XIII, que agradeció al rey añadiendo: "me lo merezco". Extrañado, Alfonso XIII le dijo que la mayoría de quienes recibían tales condecoraciones o elogios se aprestaban a decir: "no me lo merezco". "Es que en su caso es así, no se lo merecen", zanjó D. Miguel. Pues eso, gracias por los (in)merecidos elogios.

La décima es el ecuador de nuestra temporada y parece, a tenor de los pronósticos que se anuncian, que será la primera tarde de calor de verano de verdad, por tanto ya sabéis, adaptación, hidratación, etc.

Un clásico entre los entrenamientos de la Casa de Campo es esta vuelta de 7,7 kilómetros entre el lago, Glorieta del Trillo y Cerro Garabitas. Básicamente, este año en que el sentido será el horario, coincidirá con el circuito Aquiles menos los 2 kilómetros del paseo de los Castaños. Le añadimos 2 x 150 m de salida y llegada en la carretera del teleférico para completar los 8 kilómetros. Antes charla y unos ejercicios de TC tras el calentamiento de unos 3 kilómetros.

(Garabitas)

AVE Y BUS

Ayer fue un día de los que hacen época. La sequedad y el calor no fueron precisamente nuestros aliados y hubo que improvisar sobre la marcha, incluyendo el lugar apropiado para la charla, que a decir verdad no estuvo nada mal, ya que parecía una de esas aulas veraniegas, en la que sólo faltó dar créditos para el curriculum personal de cada uno.

La anotación que hacen Guille y Zerolito se corresponde en su conjunto con el peculiar Circuito Garabitas, ya que si os fijáis en los distintos vídeos, la característica común fue “la soledad del corredor de fondo” en las dos versiones AVE vs BUS. También me lo comentaron los que completaron toda la distancia, añadiendo que sería más divertido aflojar un poco con el fin de no “estar perdido” en la distancia.

En ese sentido, algunos subgrupos del Bus se organizaron de forma un tanto anárquica y se autogestionaron un entreno acorde con sus deseos, lo cual debió resultar más cómodo y alegre, a juzgar por el semblante que se vio en la llegada de duetos, tríos y cuartetos.

Al final, lo importante es que cada uno se despachó a gusto su ración, no sólo deportiva, sino también gastronómica. Ese pisto

manchego de Sofía fue toda una *delicatessen*, al igual que el resto de viandas, entre ellas las ibéricas.

Sigue vigente la falta de sensibilidad de los altos funcionarios del Parque ante esta ola de calor, que nos impide no sólo beber, sino también una de las facetas más importantes del entrenamiento, que es estirar. Creo que una de las opciones para subsanar dicha carencia podría ser resuelta de una manera fácil e incluso didáctica:

Se trataría de llevar cada uno su colchoneta enrollable en el coche o mochila, una botella que se pudiera rellenar en la fuente aledaña al MP y organizar una especie de "sentada" con los estiramientos de urgencia tras la sesión tapiera. Pienso que estaría bien. Se admiten más propuestas.

En fin, por mi parte, decir que me lo pasé bien, pude bajar trotando, cosa que la semana pasada no pude, lo cual indica que la recuperación está en marcha y en Madrid Río espero estar mejor. Sólo me falta potenciar para llegar a obtener unos cuadriceps como los de Shin, ¡que tío!, un día de estos le pondré nombres a cada uno de los músculos que luce con esa eterna sonrisa.

Llegamos ya a finales de julio y termina uno de los meses más intensos de actividad en las Tapias, a la espera del mes de agosto en que, entre ausencias por vacaciones y sesiones más cortas porque la luz vespertina irá decreciendo, nos prepararemos para la recta final de septiembre y sus clásicos relevos etc.

Este jueves haremos un Madrid Río, nueva versión que espero guste a todos. Será solamente rodar a diversos ritmos con reagrupaciones, según el nivel de cada cual y las ganas de ir más o menos rápidos, no habrá, hablo de memoria, Liga Tapiera.

Para empezar, el plano que pongo no recoge fielmente el trazado, subiremos al Teleférico donde impartiremos de nuevo la charla, es probable que el parlante sea Fernando Lozano, completando la información que di el otro día sobre la adaptación del ejercicio en edades veteranas. Seguro será muy interesante, como siempre que ha venido a la Tapia.

De allí iremos al puente de los Franceses, con fuente, desde donde, los que quieran, subirán por el puente hacia el camino Madrid Río, unos 2,5 kilómetros de ida y otros tantos de vuelta, tramo ideal en llano para correr a gusto a la vera del río con bastante vegetación. De vuelta al puente de los Franceses, refrescándonos, iremos al otro puente, el del Rey, por el lago y del modo más directo, con otra fuente de agua fresca.

Un bucle por las praderas de Virgen del Puerto, puente de Segovia, apenas 1,5 kilómetros, y de nuevo en dicha fuente para dirigirnos por el lago al MP. En total pueden salir unos 15,5 kilómetros con múltiples recortes para quién no quiera hacer tantos.

Ahora ya solo pendientes del termómetro para saber a qué atenernos.

(Jabo)

V.- SEÑALES / INDICIOS / BARRUNTOS

La tarde estaba para hablar de hierros paradójicos (que si quieres arroz, Catalina), porque cuando más falta hace es cuando no tiene sentido tomarlo, en plan mística oriental, donde lo duro solo es duro cuanto más lo ablandes, y cosas por el estilo.

Estaba también la tarde para hacerle un homenaje al Teleférico (o tele-férrico, por rizar el rizo), un raro icono madrileño que sigue trayendo a miles de viajeros en un pispás desde la ciudad profunda al escenario más rural que uno puede concebir. Lo digo porque la praderilla que nos han arrebatado en el MP parece que se nos va trasladando al entorno del transbordador que tan buenos recuerdos nos trae (al menos es lo que dicen las crónicas, yo me limito a transcribirlo: fue allí donde la mayoría de las gentes de Madrid recibieron el primer beso de amor).

En fin, que todo indicaba que la Tapia de hoy giraría en torno al hierro, no solo por lo que se ha dicho sino porque una notable partida de héroes (gente de hierro) completó la tirada prevista (con el tramo Puerta del Rey-Puente de Segovia incluido) a buen ritmo.

Algunos de ellos son habituales y están en la Liga Tapiera, pero a mí me llamaron especialmente la atención Javi Mulas, a quien veo últimamente en plena forma, y el gran maestro Shin, de quien no se sabe si es mejor corriendo o haciendo fotos, porque en ambos menesteres lo borda. En cuanto al jefe Lloz, qué voy a decir, no sé cómo habrá acabado, pero hasta donde pude ver iba con trazas de ganar esta tarde el desafío.

Y eso es lo que tenía pensado contar; pero al final he desistido, de modo que hablaré de otra cosa: de Señales, Indicios, Barruntos.

Hoy todo el mundo hablaba de humedad. Quien más quien menos barruntaba que el cielo nos tenía reservado un clamoroso fin de fiesta. El mismo Michel2 recolectaba indicios, esencialmente ese sudor denso que no se evapora cuando la humedad se eleva a niveles perniciosos para el corredor (y recordaba la escabechina que provocó

la humedad en el Millenium de Madrid allá por el año de Mari Castaña).

Eran Barruntos, Indicios; pero faltaban las Señales, es decir, carecíamos de los signos fuertes que no son vaticinios ni augurios sino evidencias más que proféticas.

En esto llegó nuestro querido Allain (dudo de la ortografía, que me corrija quien deba), hijo, heredero y/o vástago, como es sabido, de nuestros queridos Nervios y Maituqui.

Pues bien, hete aquí que durante todo el post (¡qué abundancia de todo, madre mía!), la criatura andaba incómoda, inquieta, interquedente.

Su padre (como buen padre primerizo) lo achacaba a ciertos desajustes gastrointestinales de la criatura, "es que anda con la caca un poco suelta", se le oyó decir a Nervios en dos o tres corrillos de los que se forman en torno a la empanada, el melón o la cerveza.

Pero no, el tierno infante no sufría de achaque intestinal, para nada; el bebé, como buen fruto de la madre Naturaleza, estaba dando Señales.

Los que supieron interpretarlas salieron arreando con el bocado en la boca en el momento justo.

Los que andamos siempre a por uvas ni nos enteramos del aviso que nos estaba dando insistentemente el bebé-profeta.

Consecuencia: una docena de tapieros refugiados bajo una encina, en medio de la nada, soportando entre risas espasmódicas el más potente aguacero que se ha visto en la Tapia en sus diez años de existencia.

Lo dicho, Allain, desde hoy eres nuestro particular augur. Y dile a papá que vaya tomando nota acerca de cómo interpretar determinadas... señales.

(Garabitas)

TAPIA Y CUMPLE

La 11ª fue, sobre todo para mi, una Tapia singular, en la que primero tengo que agradecer las muestras de cariño de esa Tapia Infantil, con el detalle que tuvieron con mi 69 cumpleaños y los aplausos en plena clase magistral de Fernando Lozano.

Respecto al circuito, no fue precisamente el más aconsejable para mí, ya que en la bajada del Teleférico, se me cargó un poco la tibia. En ese momento hubiera hecho cualquier cuesta; pero en sentido contrario.

No obstante, y como viene siendo habitual se formó una escuadra de minibuses que realizaron a su gusto los kms que les venían bien y por mi parte me enroqué en uno de ellos desde el Puente de los Franceses.

El post, como siempre, con un gran ambiente y suculentas viandas; pero de vez en cuando miraba al cielo y con el antecedente del día anterior, supuse el gran chaparrón que caería no sólo en pleno MP, sino en toda la Villa de Madrid.

Alan, no lo olvides Jabo, también barruntaba la tormenta; pero quiso que le pillara con el estómago repleto.

Shin, bonitas fotos. Espero “robar” alguna para hacer algún montaje. Ayer, aparte de la tormenta madrileña hubo otra japonesa, que quedó así: España 0, Shin 1.

Será difícil olvidar tantas sensaciones en esta 11ª Tapia.

Muchas gracias a todos por hacerme vivir el cumpleaños rodeado de amigos.

Llegamos a la 12ª sesión de la temporada, finalizando un mes de julio que ha sido intenso en charlas, emociones y calidad en los entrenamientos sobre todo para aquellos que se lo han tomado en serio. No olvidamos esas cuestas, los 8 kilómetros de Garabitas tan duros, etc. que nos han hecho disfrutar y sufrir como solo los corredores entienden. La Liga tapiera vuelve este jueves con la subida final tan dura como recordamos de otros años, pero antes vamos a darnos una larga vuelta, como podéis ver en el mapa.

(Porfirio)

ELOGIO DE LA CLAUDICACIÓN

No se a quién le corresponde el mérito de haber lanzado primero el envite. Da igual. Lo importante fue el contenido, implícito, y precisamente por ello conmovedor, así como la connivencia. Tengo para mí, y creo que también así lo sospecharon todos los que asistimos a ese momento, que la mirada, el resoplido, el cabeceo, el gesto con la mano, o tal vez un mayor alargamiento de la zancada, fue una clara invitación a entrar juntas.

Pero no, no se apresuren. No se trató de una triquiñuela antideportiva de las que gastan algunos equipos para evitar eventuales enfrentamientos contra los que se presumen ganadores de antemano.

No estamos ante un sinalagma para el empate, sino para la victoria compartida. El guiño -insisto en que quién lo hiciera primero da igual, pues lo que da valor al momento es en todo caso el acuerdo de voluntades- fue "para ver si puedes conmigo".

Y de nuevo hay que anticiparse al malentendido: para ver si puedes conmigo quiso decir, en este contexto, en este escenario del final de la cuesta de la avenida de Portugal, no "a ver si me ganas", sino "a ver si puedes JUNTO a mi", "a ver si podemos ganar juntas".

Esa entente fue la que produjo la magia de dos cuerpos que se divinizan en su tensión acompasada, de dos sonrisas que emergen porque ya todo sufrimiento es posible y que deslumbran a quienes asisten a esos metros finales sabedores del privilegio de estar ahí jus-

to en ese momento. Y hubo un aplauso primero, el más inmediato, de mero reconocimiento por el esfuerzo desplegado.

Pero tras unos instantes, breves, emergió otra ovación fruto de un reconocimiento distinto: el de haber podido presenciar el espíritu deportivo en su estado más prístino.

Y aunque de igual quien fue primera -insistir en la inquisición sería traicionarlas- es justo consignar de quién se trata, quiénes fueron las protagonistas de lo que, a mi juicio, ha sido uno de los mejores instantes de esta tapia tan llena de momentos para el recuerdo:

Auri y Maituqui.

Gracias.

Bueno, lo dejaremos para los supersticiosos en Tapia 12+1. Os presento el Obús, ya conocido por muchos tapieros y que permite, clásicamente, marcarse un 3000 de lo más rápido que en estos contornos es posible, no en vano, alguno tiene marca personal en la distancia y eso que asfalto rápido solo tiene el último kilómetro, porque los dos primeros son de tierra y en ciertos sitios, aún en pendiente descendente, no precisamente cómodo de practicar, por raíces o desniveles.

Será director de orquesta Paco, Malagueta, que ya nos dirá si compite en la Liga, cronometra, silba, o con ayuda de alguien hace de todo eso. Creo que será fácil la sesión, después de tanta caña en jueves anteriores. También estará ausente, como yo, el segundo de a bordo, el otro gran Paco, Garabitas, así es que portaros bien en nuestra ausencia.

Espero que el calor no castigue demasiado pues se anuncian temperaturas altas el jueves, veremos si es verdad. De todos modos para el 3000 no es tan importante, aun así, abundante hidratación (y no solo en el post con las cervezas).

Y para Obús don Usain Bolt que acaba de atravesar 100 metros en apenas 9.63 segundos, dando casi 5 zancadas por segundo de más de 2 metros cada una, alcanzando una velocidad máxima de casi 45 kms/h.

Cada cosa al alcance de 1 entre 6.000 millones de personas en este mundo, o poco más. Oro y récord olímpico en Londres 2012.

Los que llegaron justo detrás no son cojos precisamente.

Que no con ligueros, como alguien entendió por *facebook*.

Ya de vuelta la temporada tapiera continua a ritmo vertiginoso, plantándose en la sesión 14ª que constará de un rodaje que nos llevará hasta la Colonia de los Ángeles, en ritmo y distancia que dependerá del calor el día de autos, y un 2000 final, en bajada que da para correr deprisa a todo aquel que se lo proponga, puntuable para la Liga Tapiera, de ahí, lo de Liguero.

(scop)

Si mi nueva nieta lo permite, es que se me ha agarrado al dedo y no lo suelta la muy bandida, procuraré asistir porque entre pitos y flautas ya me he perdido unas cuantas; como no os la he presentado lo haré ahora, se llama Misato y nació el miércoles pasado de madrugada, guapa no... lo siguiente, y si no que lo diga Shin.

(Guille)

SIN LUZ, SIN APARCAMIENTO, SIN FUERZA, SIN ATRIBUTOS SUFICIENTES, PERO ENTRE AMIGOS

Apreciamos que la raza de tapieros cambia; hay que adaptarse rápido porque se corre el riesgo de quedarse obsoleto. Tomas (hay que evitar "cojes" cuando tienes un amigo argentino) el libro y lo vuelves a leer, porque había pasajes que no tuviste en cuenta. Las caras han cambiado y no te has dado cuenta, pero sigue el mismo ánimo y la misma voluntad. Si lo enfocas así es como cuando vas por un camino de la Casa de Campo y te sorprendes porque te parece nuevo, y hasta lo es, y hasta te pierdes. Ayer me sorprendí viendo jugar al voley; ni sabía que había red ni creo que supiera encontrar el camino; quizá está marcado en el GPS.

Iba yo intentando hermanarme con scop y Juan Francisco pero sentía que el esfuerzo era alto; el ritmo no, pero yo no me encontraba cómodo. scop celebraba una nueva etapa (248 creo) y Juan está en progresión, así que yo me quedé en regresión hasta la cola del grupo. Los entrenamientos de verano en la playa han estado bien pero parece que estoy sufriendo cambios de tensión (Lloz lo dijo).

Sin tapia infantil esperaba enfrentarme con la mejor disposición a un buen entrenamiento que incluyera un 2.000 a tope, y sí fui a tope, pero mejor no especificar el tope, porque fue bastante ridículo. Como no alcancé el mínimo requerido fui castigado al abandono. Llegar a la meta en solitario fue nuestro castigo, pero ahí estaba un siempre atento Shin para las fotos y el saludo. Así que esperamos a los últimos y volvimos dando un sano paseo, donde surgieron las más interesantes confesiones y comentarios.

Post sin luz de candela porque "tu me pasabas el candil en la mesa y no se donde lo puse o no se si te encargabas tu". El caso es que sin luz me perdí la sonrisa de Piedad, pero no su compañía ni la de Josero hasta un final que se les hizo casi temprano, a eso de la una, con los últimos tres coches abandonando la cita tapiera. Tuvo el post su momento de bromas sobre ciertos atributos; obviamente muy distinta conversación a la que estoy acostumbrado en el post infantil, pero hice lo que pude por adaptarme, ja, ja, ja, a pesar de no cumplir con los requisitos mínimos, ja, ja, ja.

(Lloz)

Sin luz, sin aparcamiento, sin fuerza, sin atributos suficientes, pero entre amigos... y con Shin

(Guille)

Me alegra que os hayan gustado mis reflexiones. Están hechas pensando fundamentalmente en scop y en Lloz. scop porque me comentaste que hay poca participación como para poder pensar en volver a hacer un libro y este año, que es el décimo, estaría bien; yo he pensado que "forzándome" un poco a escribir, motivaría algo a gente que escriba mejor que yo; y Lloz porque le gusta que escribamos y comentemos cosas aquí.

Conste que lo hago bastante regular y me cuesta mucho porque no estoy acostumbrado, pero creo que si sigo practicando puede que algún relato salga mejor. De todas formas me haría falta leer mucho más porque recuerdo que cuando era joven y leía mucho me expresaba bien.

Muy interesante lo del *streak running*. Me equivoqué en todo caso con las 248, puesto que eran 242; luego me di cuenta, porque no me salían lo de los 8 meses. Lo que digo, que me parece interesante, incluso no desde una perspectiva de una persona resistente. Para mi quizá sería muy útil para mantener el hábito de correr. Ahora para mi lo más importante del entrenamiento con Lloz es conseguir crear y mantener el hábito; el compromiso de cumplir el plan que me marca Lloz es fundamentalmente para recuperarme como corredor; todavía no lo tengo conseguido y me cuesta encontrar el momento de salir; el compromiso que adquiero con él es más fuerte que mi motivación propia para salir; desde ese punto de vista el *streak running* me podría aportar un compromiso con "correr todos los días" o "conseguir correr un año seguido", que indirectamente estaría consiguiendo el objetivo primordial, que es mantenerme en esta actividad física que tanto me aporta tanto físicamente, como anímicamente, como a nivel relacional.

Aunque aún no sabemos los detalles, en breve iremos a dar el pésame a nuestro amigo Carlos Fernández Villalobos, hemos de lamentar la pérdida de su chica, Isabel, que también había acudido en alguna ocasión a compartir Tapia.

Hay una reseña en *facebook* que podéis consultar pues ellos están en el Grupo. Aunque a veces nos toque pasar por estos amargos tragos, uno nunca se acostumbra a encajar golpes así, máxime cuando la persona que se va es tan joven, con toda la vida por delante. Algo que nos retrotrae a la pérdida de Oscar "ertumba" el año pasado y parece que vamos a revivir esa pesadilla de nuevo. Sus seres queridos, los que la quieren, solo pueden caer en desolación, pero también en esos momentos, como deportistas de la vida que somos, hemos de levantarnos y continuar nuestra particular carrera hacia una meta siempre imprevista.

Es en estos momentos cuando valoramos lo que día a día, año tras año, hemos disfrutado los jueves juntos a los amigos y conocidos, compañeros de esta locura de correr, correr hasta el fin. D.E.P. Isabel.

El programa para el jueves, ahora es lo de menos, será subir al bosque, nuestro lugar de meditación donde guardaremos el preceptivo minuto de silencio. No sé si Nemo, vecino y amigo de Carlos e Isabel, querrá dar con sus palabras el toque mágico al que nos tiene acostumbrados.

Terminaremos la sesión deportiva con ese RC, ritmo controlado, que consiste en completar el circuito de bicicletas desde la Puerta de Húmera, hasta el MP, bordeando los 2,7 kilómetros del Bosque y, siguiendo Tapia, hasta el 2000 del otro día, subiendo a la carretera del Depósito y bajando por la Glorieta del Trillo, Pinar de las 7 Hermanas y MP. Duro y rápido para los que quieran probarse.

La temperatura quizás nos dé una tregua a estos días en el infierno. Ojalá.

(Lloz)

Jornada especial con gran asistencia de gente en una tarde ventosa que puso alivio a los últimos tórridos días de la semana. Esto permitió desempeñarse bien en el parque casa campero, sin el agobio del calor. Y especial, obviamente, por el recuerdo permanente de Isabel, fallecida el domingo pasado; al final Carlos ha podido asistir lo cual permitió rendirle homenaje póstumo y es que la familia tapiera siente cada pérdida cercana como propia.

Nemo ha puesto el punto de emoción con la presentación de quien fue ella en vida; los dos minutos de silencio, tanto por ella como por Oscar "ertumba", también han servido para reflexionar en torno a la fugacidad de todo lo que vivimos y el sentido de lo que hacemos, cuando el tiempo pasa inexorablemente.

En la parte deportiva, un alto nivel en el Ave para esos 8,5 kilómetros -rápidos y duros a la vez- que José Félix ha dominado de cabo a rabo, siguiéndole un grupo de galgos muy conjuntado y más atrás el resto de mortales que luchamos por dar la talla en esos caminos que pasan veloces a semejante velocidad; al final 34:02 en la distancia que responden a lo previsto por mi con antelación, eso si, un lujo los compañeros de viaje, Danielj, Marek, Shin...

(Noemí)

PARA CARLOS

Todos los días luchamos y nos esforzamos
por mejorar en el trabajo, en las relaciones
personales, en alcanzar nuestros sueños.
Qué difícil no caer en las rutinas, egoísmos
y envidias, qué fácil olvidarnos valorar
el regalo maravilloso que es la vida.
La nuestra y la de la gente que nos rodea,
y sobre todo, la de aquellos que nos quieren,
que necesitamos y nos necesitan
que comparten nuestro espacio.
Por eso el vacío es inmenso
cuando pierdes una vida así
y todas las preguntas quedan en el aire

sin respuesta y los momentos a medias
irreemplazables pero siempre vivos.
Porque los recuerdos para que perduren
nítidos y no envenenen, deben ser felices.
Porque encontrarás muchas otras vidas
dispuestas a acompañarte en tu camino.
Porque el corazón de tu compañera
siempre latirá junto al tuyo
y por eso te hará más fuerte.
Mucho ánimo de tus amigos Tapieros.

(Nemo)

Las palabras resonaron en el kilómetro 0 del Bosque para acabar en un regalo doble que marque el camino. El deseo de Isa y de todos.

Isa, seguro que ahora mismo te estarás sonrojando sin entender que hacemos aquí hablando contigo. Seguro que estarás esbozando esa sonrisa vergonzosa de siempre, al mismo tiempo que te llevas la mano a la cara, un poquito nerviosa. Si me das tres minutos te lo explico.

En la Tapia de Lloz todos tenemos una función importante, siempre complementaria, a veces más visible, otras menos. En tu caso la función es ser cómplice, una tapiera cómplice. Cuando Carlos nos descubrió y decidió ser uno más, tú, rápidamente, te implicaste a tu forma. No podías acompañarle corriendo hasta que tu rodilla estuviera reparada, así pues, escuchabas sus historias derrochando interés, intentabas saber cosas de todos nosotros, acudiste a varios post, leías el foro y el *facebook*, nos preparabas comida para degustar a la luz del candil, querías una camiseta de la Tapia, regañabas a Carlos por saltarse algún jueves al no dejarte sola en alguna gestión.

Es cierto que muchos no te conocen, y los que sí, sólo estábamos empezando a hacerlo. Pero por el contrario tú nos conoces a casi todos. Muchas veces cuando intentaba contarte alguna anécdota de alguno de nosotros siempre acababas diciendo el nombre o directamente terminándola. Así que para igualar la balanza voy a describirte un poco más.

Isa no es sólo una persona alegre, puede decirse que es una persona feliz, llena de optimismo, un tanto tímida, pero sólo al principio, enseguida desata un torbellino de ganas de comunicarse, de hecho su principal arma es la simpatía y la sencillez de los mejores contertulios. Es una persona entregada, altruista, atenta, dulce. Siempre tiene algo que hacer; si trabajar y estudiar no es suficiente se busca nuevas tareas, ir a animar al fútbol, a su atlético, o al equipo de sus amigas, mandar a través de Carlos unas galletas caseras para desayunar o un postre para cenar, invitarte a una cerveza a una terracita cuando sólo pensabas saludar en el portal.

Resumiendo, Isa es una persona positiva, poco amiga de la queja y sí de apreciar lo que tiene alrededor. Muestra de ello está en su perfil de *facebook*. En él hay una frase, que anotó como favorita y que tras darle muchas vueltas no se me ocurre otro fin que un mensaje enorme para Carlos, de hecho, Isa, me tomo una enorme licencia en tu nombre. Sé que Carlos quería tener algo y se que sino lo conseguía él tenías en la cabeza regalárselo, más de un día paseando los tres salió la conversación y me mirabas con cara de pilla. Así que me he limitado a unir ese algo con tu frase, con tu mensaje.

Nos vemos pronto amiga, vecina y tapiera.

"*No llores por no haber podido ver una puesta de sol, pues las lágrimas no te dejarán ver lo bonitas que son las estrellas*" (Isa).

Acabando el mes de agosto nos toca este jueves un clásico que a muchos gusta por divertido, aunque este vez lo haremos en otra zona por eso de dar variedad dentro del programa estándar.

Se trata de un método de entrenamiento en el que se hacen muchas cosas en una misma sesión, por tanto estimulando capacidades y cualidades diversas; de este modo aprovecharemos bien el tiempo de entrenamiento con un ejercicio que no es el de siempre, solo correr.

Tras el calentamiento hasta la zona del campo de fútbol, cerca de las pistas de tenis, explicaremos de qué va la sesión, no todo el mundo lee aquí, je, je. Empezaremos por un 2000 que he marcado en amarillo, bajar a la Glorieta de la Manzana, lago y vuelta por las pista de tenis. Luego haremos técnica de carrera en el sitio. A continuación cuestas, marcadas en rojo, la que sube por las citadas pistas deportivas y la que sigue a la Torrecilla, en la explanada de la carretera del teleférico. Tenemos todo este tramo largo para el circuito Oregón (en verde) que efectuaremos sobre la marcha para terminar con unas rectas de velocidad alácticas y el 1000 final donde siempre: de la esquina del Bosque a la Glorieta del Trillo.

Está previsto que Cristina Santamaría ofrezca clases de Zumba y pretendemos que se haga temprano, por lo que iremos deprisa en todo el ET (entrenamiento total), quizás acortando tramos.

(Jabo)

Me apunto a las "rectas de velocidad alácticas", en el supuesto de que se trate de lo que imagino: "unas rectas de carreras con alas", sean éstas de fabricación propia o directamente importadas de vaya usté a saber dónde.

(Lloz)

Hoy tocaba un E.T con algo más, Zumba que a punto estuvo de verse suspendida por imponderables de la técnica. Finalmente todo transcurrió según el programa previsto y en el ánimo de la gente

creo que quedó, una vez más, el recuerdo de una tarde de deporte, diversión y alegría.

Mucha asistencia según va terminando agosto que conformó un grupo numeroso en ese primer 2.500 de vértigo, circunvalando el lago con ritmos poco usuales, un visto y no visto. Después técnica de carrera sin Vitelloni, cuestas, Oregón de 1000 metros en 10 estaciones con diversos ejercicios, sprints, y ese 1000 final de vértigo que Shin se encargó de lanzar a ritmos endiablados, casi de liebre de meeting, seguido por un buen número de aspirantes a puntos en la Liga Tapiera que se fumaron el kilómetro en tiempos difícilmente creíbles por los mismos protagonistas, bueno, la cuesta abajo de los primeros 500 metros ayudó bastante en eso, aun así MMT seguramente para casi todos.

El post bajo la luz de la Luna y la farola estuvo animadísimo y bien dotado de viandas, los higos de Bruguera y la tortilla de morcilla de Canillas destacaron entre otras exquisiteces. Gracias a los que hacen posible este ambiente de fiesta y alegría cada jueves, hoy especialmente contagioso por la Zumba de Cristina y su amiga, daba gusto ver a los Pacos, G de Garabitas y J de Jódar, quizás repitan el próximo jueves.

(Jabo)

VI- CREPÚSCULO ALÁCTICO

Oigo esas dos palabras y no las entiendo, ni juntas ni por separado. Me las han explicado más de una vez, pero sigo en la inopia, así que prefiero atenerme al mero sonido. Oigo 'crepúsculo aláctico' y lo que veo es un fleco de nubes altas hacia el oeste que se degradan del naranja intenso a un morado inquietante y casi apocalíptico, al tiempo que ultimamos las cuestas y el pulso se despendola. Unos minutos después la imagen reaparece, ya en el Trillo, con los últimos jirones como frutos de sangre entre las ramas de una enorme encina que nos acoge después de ese mil en bajada que tanto nos apasiona.

Van ya casi diez años y la magia sigue viva (con Lloz y Garabitas al comando, incombustibles), supongo que porque siguen apareciendo magos: Shin (sobremanera), la Liga Tapiera, la zumba

de Cristina, Alán (que ya anda) y Adán (que ya nada), la amplia concurrencia de bebés y cuasibebés, la inagotable creatividad de Canillas (también la gastronómica), qué sé yo, JF y Carlitos analizando minuciosamente las condiciones del mil a punto de lanzarse, la peculiar versión tapiera de abdominales, fondos y demás variables del Oregón (con Malagueta y Nemo, entre otros/as remoloneando, a la espera del mil), las variedades de empanada y ensaladilla, el duelo Esther-Maituqui que dura-dura-y-dura, la vuelta de Palacios (literalmente desmelenado), la sabia variación 'oregonesca' de los Vitelloni, la irrupción de Noemí cuando ya no se la esperaba… todo eso y todo lo que me perdí porque toda la tarde anduve ocupado en desentrañar el sentido de lo 'aláctico', y sigo como estaba: a dos velas.

(Garabitas)

Lo que veo es un fleco de nubes altas hacia el oeste que se degradan del naranja intenso a un morado inquietante y casi apocalíptico. Unos minutos después la imagen reaparece, ya en el Trillo, con los últimos jirones como frutos de sangre entre las ramas de una enorme encina que nos acoge después de ese mil en bajada que tanto nos apasiona.

Una jornada al viejo estilo tapiero, en la que hubo de todo, aunque por una ligera confusión no esté reflejado en los videos el circuito Oregón; pero sí el atardecer que acompañó en todo momento a los privilegiados asistentes.

Tuvimos la sorpresa de encontrar en el MP a nuestro amigo y profesor Sergio, un gran atleta, que de haber estado por aquí este

verano hubiera compartido Tapia y charla, ya que entre otras cosas, es un experto en temas deportivos.

De una forma muy sutil, pude apreciar la jugada del sector Vitelloni de la Paquetería. Les justifica la solidaridad hacia scop que, ante su litiasis, no quisieron que nuestro amigo perdiera ni la más mínima gota de agua por esfuerzo.

De nuevo Shin, fue el "reporter number one", por su agilidad y calidad en las numerosas tomas, a la vez que se pegaba unas series de antología y encima con la sonrisa eterna de un tío que no debe conocer lo que es la fatiga ni el cansancio. ¡Todo un crack!.

El post, de lujo, con las empanadas de morcilla de Canillas, la ensalada campera de la mujer de Malagueta, la caja de Bruguera con sus deliciosos higos, la ensaladilla rusa de Pablo, los melones y empanadas de otros tapieros. Me lo pasaba preguntando, pero curiosamente los proveedores dejaban sus viandas y se alejaban de la mesa.

Los 4 zumbaos Carlitos, Kiprono, Paco Jota y el menda, dimos la nota e hicimos un conato de zumba al ritmo más anárquico que la coreografía lo permite y eso que teníamos a nuestro lado imponentes bellezas y salerosas bailarinas. Eso es lo que marca la diferencia entre danzarinas y danzantes.

Eso sí, en esta sesión de zumba, nos movimos más que en toda la sesión de la 16ª Tapia. Fue nuestro ET particular como señaló Lloz, que desde el escenario parecía ser un juez tipo Operación Triunfo.

Sin más y deseando que el resto de las Tapias sigan esta tónica, dejo los videos, que ante el ruidoso viento, tuve que hacer de todo para poder disimular tal distorsión auditiva.

(scop)

No he podido entrar antes por causas ajenas, me gustó mucho la parte de Tapia que hice el jueves, el calentamiento y la vuelta al lago -menos mal que iba a ser tranquilita - que hicimos completa; después el subsector de los Paquetes decidió saltarse la parte marcial

del ET y dedicarse a desfilar tranquilamente a paso maniobra, a mi me venía bien porque no estoy recuperado de la litiasis y no era tarde para oregones; en el bosque nos encontramos a los de la Tapia infantil buscando al resto, les dijimos por dónde estaríais a punto de llegar y seguimos nuestro camino hacia el cristo; después -allá por el 600- esperábamos la bajada del mil cuando de repente vimos aparecer a Shin que bajaba en cabeza volando como un cohete muy por delante del pelotón perseguidor y la cámara presta, le animamos tanto que creyó que había terminado, levantó los brazos, sonrió y se paró, enseguida le metimos caña para que siguiera corriendo pero nos confesó que venía justito, a pesar de lo cual retomó la marcha y salió de najas tras los primeros.

El post estuvo muy bien, creo que este año es el primero al que me he quedado, las empanadas muy ricas, tanto la de morcilla del chef Canillas, que cada jueves se supera, como la de atún de Cris, la mesa llena de viandas que no sabía uno dónde picar, yo me incliné por las galletitas saladas de Paco Jota, los higos de Bruguera y el melón no se de quién pero que estaba riquísimo; espero poder quedarme a alguno más, sobre todo viendo la que tenían liada con el zumba, muy divertida esa parte también, que pena no estar para esos trotes pero muchas gracias a Cristina y Soledad por organizar la sesión.

Bueno, llega una de las más divertidas sesiones de todos los años: los relevos, con sus palos de testigo y sus equipos de a 4, en que cada año ensayamos una distancia diferente. Después de pensar varias cosas, este año, en la carretera de tierra del año pasado, la que hay encima del bosque, haremos un relevo 4 x 800 metros, o un 2 x 400 cada relevista. Lo explicaré in situ.

Cada equipo estará compuesto, en principio, por una chica tapiera como número 1, un chico AVE como número 2 y dos tapieros más cuyo orden decidirá el jefe de equipo, la chica, o entre ellos mismos si llegan a un acuerdo.

Todos recibirán una pegatina con la que han de correr y han de poner antes su nombre escrito en ella para poder hacer la clasificación para la Liga Tapiera, ya que puntúan todos los componentes del equipo.

Luego tendremos un corto rodaje para hacer allí mismo un 1000 final, diferente al del otro día, pero igual de estimulante para todo aquel que lo desee. Las tardes menguan y ya hay que adaptarse a la luz diurna.

(Porfirio)

LA PRETENSIÓN DE KUAFU

¿Conocen la leyenda? Por si acaso no es el caso:

"Había una vez hace muchos, muchos años, una tribu en el norte de China, cuyos pobladores, descontentos por lo muy poco que duraban los días, encomendaron a Kuafu, un joven y talentoso corredor, que persiguiera al Sol para detenerle y que así permaneciera para siempre en el cielo. Kuafu corrió desde por la mañana hasta el atardecer cuando por fin consiguió alcanzarlo en el valle. Muerto de sed y de cansancio, se bebió todo el río Amarillo y el río Wei. Cuando se disponía a beberse un tercer río desfalleció para siempre. Su pelo tornó en vegetación frondosa, su cuerpo en un jardín de melocotoneros y su sangre en un caudaloso río. No pudo cumplir con la misión, pero en el intento dio todo a la tierra para que así los descendientes de su tribu pudieran cultivar y alimentarse…"

Me acordé de Kuafu viendo al sol ceñirse más allá de la Tapia, mientras la coral de susurros, braceos y pisadas anunciaba una genuina comunión de zancadas y voluntades. Previamente nos habíamos enhebrado a base de relevos y ahora, cuando Kuafu me vino a la memoria, parecíamos amasarnos, impúdicos, en el loco afán de parar al sol. Se nos resistió de nuevo, como cada día desde que algún día inauguramos el tiempo, y eso ha permitido que disfrutáramos de los frutos que otros nos regalaron (qué tomates, Pedro, qué tortilla, Aida, qué salmón, Sera). El tiempo de la resignación y de ser nosotros mismos alimento sigue acechando. La tapia vive esta noche. Que viva.

(Nemo)

UN TESTIGO Y LOS RELEVOS

Nuevamente septiembre, jueves, toca tapia, tocan relevos. Este día siempre muestra un halo especial desde el minuto uno. Llegué un poco tarde y, desde el coche, puede ver que las diferencias con un jueves cualquiera de los pasados ya eran palpables: la gente no se arremolinaba en el M.P. y la carretera del parque de atracciones se veía prácticamente desértica, sólo un rastro de camisetas de

colores y pantalones cortos saliendo de los coches y desapareciendo entre los árboles, daba la pista de que el epicentro social estaba en las mesitas.

Nada más aparcar el coche, zambulléndome campo a través, atisbe a una concentración de gente excitada, nerviosa, ví a Lloz organizando los testigos, a las chicas intentando componer equipos. Una de ellas me hacía señas desde lejos y salió escopetada para dejarme la muesca de propiedad como segundo relevista, en forma de pegatina. Empecé a observar los componentes de los demás equipos y comprobé que no teníamos nada que hacer para estar en la pomada por la victoria, Mas tarde caí en la cuenta de que el equipo de Daniel J era algo más potente que el mío, y pensé: "adiós cuarto y quinto puesto a la liga tapiera".

Pero, la verdad, es que viendo a los componentes de mi equipo, la amistad y el entusiasmo que derrochan por la tapia cada jueves, bien compensaba ser adelantado en la liga tapiera a cambio del honor de competir juntos. Pensé que queda un mil la semana que viene para intentar remontar y quizá coger los puntos necesarios para llegar a Raúl Josa. Me dediqué a examinar las caras, eran exultantes, el griterío y el ambiente de festividad era brutal. La impaciencia, el frenesí y la exacerbación de los ánimos iban aumentando.

José Félix puso el toque original diciendo que formaría un solo equipo él solo, le apetecía y le parecía bonito, al haber ganado la Liga tapiera no le importaba no puntuar, dijo que correría en la cabeza de carrera siempre con el primer equipo. Él no lo sabe, pero indirectamente estaba reconociendo la importancia de los momentos vividos con la Tapia y los tapieros, era su forma indirecta de decir, "chicos aquí estoy con vosotros dispuesto a entregarme, me gusta destacar y entregarme siendo uno más, pero siempre siendo yo mismo, JF, porque esta tapia es mucho más grande que yo y recibir vuestros ánimos es maravilloso y me hace sentir bien".

De camino al punto de salida de los relevos fui departiendo con EstherRM, con Maituqui, con Noemí y con varios tapieros más, pero el escalofrío nervioso llegó al ver parado a Lloz, indicando las instrucciones básicas de lo que nos avecinaba. Nos mirábamos a los ojos unos a otros con una complicad que irremisiblemente acababa

en una sonrisa y un impulso de repasar la pegatina que intentaba saltar del pecho, justo como los latidos exagerados en el interior de este.

Lloz nos indicó que quedaban diez minutos, sin duda unos diez minutos larguísimos. Aprovechamos para reconocer el 2X400, hacer algún progresivo, bromear con el personal, beber un poco de agua y buscar repetidamente a nuestros compañeros de equipo entre la multitud.

Acercándose la hora, las chicas, primeras relevistas, tomaron posiciones. Se dio la salida y viéndolas alejarse puede notar como mi pecho crecía henchido para soltar una exhalación embriagada de grandeza, sin duda por la suerte de estar viviendo como protagonista tal sinergia. El fenómeno continúa y me descubro admirando a todas, sin importarme especialmente como va mi compañera, con el mínimo de saber cuando recibir el testigo para lanzarme a dar todo era más que suficiente.

Y así hice, lancé mi velocidad punta al servicio del grupo hasta el cono que marcaba el primer 400, recorté las distancias con el resto de participantes; en la segunda parte, en el segundo 400 vi como delante las posiciones se iban alterando, las posibilidades de acercarme iban disminuyendo según mermaban unas fuerzas mal medidas por mi parte, pero entonces volvió a suceder otra fase del fenómeno que se había iniciando con anterioridad, empecé a atisbar nuevamente al grupo de tapieros a lo lejos, vitoreando, animando, saltando, gritando y a los siguientes relevistas esperando atentos, casi inmóviles, con la atención colapsada por el momento de la entrega del testigo y por la belleza de la situación, como había estado yo hace unos segundos, y de repente dejé de escuchar al cansancio de mi cuerpo y volví a sentirme afortunado, me llegaban los estímulos a cámara lenta, la percepción del tiempo estaba totalmente trastocada por un maravillo estado alterado de conciencia, era fantástico. Recobré justo la noción de realidad para entregar en la mano mi posta y acto seguido, totalmente embriagado de sensaciones, animé uno a uno a cada tapiero que salía o llegaba, todos se lo merecían por igual, todos igual de importantes para dar forma a este día, a este fenómeno irrepetible año a año.

Y a todo esto Daniel J sólo me había sacado un puesto gracias a mi equipo. La perfección de la jornada se completó con un

post mitad existencialista mitad canalla que me dejó listo para dormir a pierna suelta.

La tapia de relevos es así.

(Lloz)

Gracias a todos, por hacer de la tarde de ayer una gran tarde, especial en tantas cosas como han contado los cronistas, espero que scop que viaja fuera de Madrid y creo que no viene ya hasta la cena, pueda capturar este material para plasmarlo en el Libro de la Tapia 2012. La leyenda que nos ha contado Porfirio es especial en este sentido, gracias. Me gustó mucho también que ayer me confesase que este libro, pese a todos los problemas, vaya dedicado a mi, gracias Santi.

Los días de principios de septiembre, son casi siempre tibios, disfrutamos de una temperatura deliciosa, bellas puestas de sol, el clima va invitando a cerrar ciclos de calor, pensar ya en el otoño invierno con sus tardes frías y mucha ropa para entrenar, hablamos de tiempos en que las entretapias de fin de semana nos alivian un poco de la espera hasta mayo, el mes de reencuentro.

Ayer tocaba en el programa algo especial, pese a que todos los años se repite; en estas sesiones se palpa un algo distinto, porque la sensación de grupo se amplifica y es capaz de sacar de nosotros mismos lo mejor. Yo no corría un relevo desde el primero que se hizo, allá por 2004, recuerdo fue un 4 x1600 en el bosque y por eso esta vez, quizás (quien sabe) portando el mismo testigo, reedité viejas emociones en una posta llena de láctico, como corresponde a estas distancias cortas sobre el papel, pero largas cuando ya rebasado el cono, ves la lejana nebulosa de los siguientes relevistas ávidos de emularte, disputando tiempos, puntos, puestos, lo de menos es quien gana sino el animo y la alegría con que grandes, pequeños, chicos, chicas, espectadores nos dedicamos de forma generosa.

José Félix puso, fiel a su estilo, la nota simpática al hacer él mismo un solo equipo, y es que va sobrado de fuerzas, un lujo tenerle como elemento abre carreras, en los videos de Paco se ve de cine.

En esta noche, el cielo no sólo mostraba su mejor gala a la ciudad, sino que esta composición ganó una competición internacional por astrofotografía paisajista.

La imagen ganadora de abajo se hizo hace dos meses sobre Jökulsárlón, el lago glacial más grande de Islandia.

El fotógrafo combinó seis exposiciones para capturar no sólo los verdosos anillos aurorales, sino también sus reflejos en el tranquilo lago. Vemos de fondo la banda de nuestra Galaxia Vía Láctea, el cúmulo abierto de estrellas de las Pléyades, y la galaxia de Andrómeda. Una poderosa eyección de masa coronal desde el Sol, es lo que hace que se vean auroras tan al sur como Wisconsin, EE.UU.

Mientras que el Sol camina hacia su máximo solar dentro de unos años, se esperan que se hagan espectaculares imágenes de auroras como esta.

No sé si llegaremos a tal magnificencia, pero la visita de las estrellas es un buen motivo cada año para que, por un día, nos lo tomemos todo con calma, sin prisas, compartiendo con personas que apuestan en su vida por dedicarse al duro deporte que tanto nos gusta. Y así brillen, refuljan y luzcan la amistad, el buen humor, el compañerismo, la solidaridad y esas virtudes que todos deberíamos llevar con nosotros en el tren de la vida.

(Garabitas)

Treinta y cinco años después de dejar la Tierra, la sonda Voyager 1 se encamina a las estrellas. Tarde o temprano, la resistente nave espacial se despedirá del Sistema Solar e ingresará en un nuevo ámbito del espacio, la primera ocasión en que un objeto hecho por el hombre traspase esa frontera.

(Lloz)

No digo nada sobre el bosón de Higgs que la cosa se tuerce, pero gracias Paco por la aportación sideral. En efecto, esa sonda ya está a muchos kilómetros de la Tierra, aunque no olvidemos que el Sol viaja en la galaxia a unos 200 Kms/seg respecto al centro galáctico y eso significa que por mucho que se aleje, siempre estará cerca. La relatividad de las distancias.

En cuanto al jueves, nos visitará Cristina Jordán, estrella en ciernes pero ya con importantes éxitos en su carrera deportiva, el último, la medalla de bronce en el campeonato de España en 5000 metros, en el enlace de abajo podéis ver una entrevista (aunque es del año pasado) y su currículum deportivo. Ya ha hecho por Facebook su aparición apuntándose al Grupo de la Tapia y ha saludado a todos, el jueves ella misma nos contará su estado de forma y sus pretensiones de cara a la temporada que viene y algunos otros proyectos en mente.

(Porfirio)

Tarde de estrellas, efectivamente, aunque yo, que queréis que os diga, tuve mi particular epifanía en el post cuando, sin previo aviso, Javi Lozano, al que no agradeceremos bastante su presencia y discurso -para aquellos a quienes no les suene así, por nombre, les doy la pista de que siempre corre con una riñonera en la que vaya usted a saber qué tesoros esconde- afirma encadenadamente:

a) El universo es un caos... como el matrimonio y
b) La gente se empeña en usar la lógica... no es lógico

Javi I love you.

(Lloz)

Gracias a todos los que han colaborado en esta tarde tan especial, bien sea asistiendo, corriendo, ayudando, escribiendo después, fotos, etc., entre todos creamos cada jueves una función mágica que se repite cada semana y en la que pese al guión preestablecido siempre la realidad es mejor que lo previsto.

Quiero agradecer a Cristina Jordán su saber estar, su simpatía, amabilidad, lo mismo que a su chico, quién la acompañó, la gente grande lo es en todas las situaciones. Igualmente agradezco a Carlos Milenio su sorpresa al traer a Antonio Serrano, Dani Ruiz (atleta de 46 segundos en 400 metros) y Esther Desviat (atleta de 2.00 en 800 y ex récord woman en categorías inferiores), de esa manera el post tuvo calidad atlética y humana a raudales. Como dije al principio de este post, hubo conjunción de estrellas y constelaciones brillantes en estas tardes postreras de la temporada 2012.

(Nono)

¡Estoy triste ya porque esto se acaba!. ¡Solo nos quedan dos Tapias!. ¿Que será de nosotros hasta mayo?. ¡Trabajar, entrenar de noche y dormir!. ¡Y los jueves encerraos en casa todos!. Llegaré los viernes por la mañana a la oficina descansada y todo.

No quiero ni pensarlo. ¡Y el fin del mundo a la vuelta de la esquina!. En fin, que habrá que disfrutar al máximo de las dos que nos quedan. Y de la cena y de los bailes. Gracias a Beni algunos haremos menos el ridículo que el año pasado en la discoteca, je, je.

Pues eso, que la tapia de ayer caótica pero graciosa. Muchas gracias a las estrellas por venir, aunque a Cristina la dimos esquinazo perdiéndonos por la Casa de Campo. Ya nos vale, qué vergüenza...

Y el Kiprono sembrao que estuvo con su "despacico conmigo" en el post-post. Lo demás, queda para la censura.

(Freire)

"Cuando el río suena agua lleva" y año tras año continúa el buen rollo del grupo de los tapieros.

La Casa de Campo de Madrid está rodeada en gran parte por una tapia de ladrillo, pegado a ella un amplio sendero. Para hacer kilómetros es posiblemente el recorrido de entrenamiento preferido de los corredores, por donde transcurrió, y después de unos años de letargo vuelve a transcurrir, la Carrera Popular de la Vuelta a la Casa de Campo. De aquí sale el nombre de un grupo de corredores que a través del foro de elatleta hicieron una quedada en Mayo de 2003 y se convirtió en una cita habitual cada jueves de verano.

En mi opinión para que haya buen rollo el primero que tiene que tenerlo es el Jefe, y ahí está Luis Lozano, buena gente y buen entendido de esto del correr.

Diría que entre 50 y 100 corredores nos juntamos cada jueves desde mediados de mayo hasta finales de septiembre, menos el jueves programado para la visita de las estrellas donde aumenta considerablemente, normal ante la visita de los mejores atletas, digamos Chema Martínez, Luis Miguel Martín Berlanas, Pablo Villalobos y Tamara Sanfabio cuando eran los actuales Campeones de España de Maratón, o como este año en el aparte de la estrella invitada, Cristina Jordán, nos visitaron Antonio Serrano, Esther Desviat y Daniel Ruiz gracias a nuestro amiguete Carlos Herrero, aparte de tener el lujo de vez en cuando de otros grandes clásicos como Constantino Esparcia mezclado como uno más entre los populares.

Y aquí no sólo se corre, también se cena y se baila. Decían de un comentario en un mercado de barrio "Pues ayer había en la Casa de Campo un grupo bailando que parecía que habían estado corriendo", mira por donde lo escuchó una de las protagonistas.

Las jornadas son diferentes cada día, se inicia el primer jueves con la clásica Tapia de unos 16 kilómetros, pero después cada jueves es diferente. Este año ha habido la novedad de la liga "Malagueta" que se ocupa de ir dando puntos a los más veloces, del primero hasta el décimo, pero no todo el mundo es tan competitivo, también está el grupo llamado Bus y de los niños que se pegan buenos

atajos, a pesar de esto se escucha que el día preferido de los corredores es el de los relevos donde nos mezclamos los corredores de todo tipo, incluso los niños participan. La última etapa en septiembre se realiza de noche porque la luz solar desaparece más temprano, corriendo por la Casa de Campo con frontales de luz y brindando en el famoso "Mortirolo", cuesta de buen porcentaje de desnivel.

Después de cada entrenamiento el llamado post, donde algunos demuestran su arte culinario, junto con unas cervezas y la luz de un farol algunos han participado en las noches veraniegas hasta altas horas. Entre los corredores hay habilidosos de bailes como la Salsa o el asequible Zumba, donde los aficionados y los menos habilidosos (como yo) intentamos aprender o por lo menos pasar un buen rato.

Resumiendo: muy buena gente y por eso tenía que escribir unas letras, intentando no dar muchos nombres porque serían demasiados a los que nombrar.

Se queda uno triste cuando llega septiembre, por eso se han inventado las Entretapias, donde quedamos a lo largo del año para conocer los distintos lugares de entrenamiento de los tapieros en toda la Comunidad de Madrid.

Bueno chicos, la luz de tarde, que mengua por días, nos indica que hemos de ir acabando. Después de relevos, estrellas y sonrisas, nos reuniremos para un rodaje más, no muy largo, y una salida para ese 1000 final que cada año pone el cierre, con aplausos, a la temporada de verano.

Ambas cosas se publicarán pronto aquí, tanto el rodaje como el kilómetro que haremos este año, seguramente novedoso, aunque hemos de acabar cerca del MP, ya que como acto final (de fe y confianza), espero que podamos cantar una vez más, nuestra canción "La Tapia está aquí".

LOS MONTAJES DE CANILLAS
Por Santiago de Ossorno

¿Quién no conoce a Canillas?, o mejor dicho ¿quién no teme la faceta satírica de Pedro?.

Editó el primer libro electrónico de las Tapias, brillante idea que posteriormente se convirtió en libro impreso.

Como cocinero su fama traspasa fronteras, los tomates de la huerta segoviana de sus padres le permiten preparar un pisto manchego que no tiene parangón.

¿Y qué decir de las trufas de chocolate?, hasta el gran Jabo le ha dedicado una glosa; tras años de conocer su existencia solo de oídas, en 2012 por fin ha podido hincarle el diente a un par de ellas, suficientes para caer rendido.

Gourmet, tranquilo, sosegado, generoso, paciente, ocurrente, siempre dispuesto a echar una mano en lo que haga falta, a ayudar sin ser requerido a quién lo necesite; decir que es buen atleta –a pesar de su premio Vitellone 2011- y mejor persona no es recurrir al tópico; atesora otros muchos valores quizás solo perceptibles para quienes tenemos la suerte de conocerle de cerca, porque encima es modesto el muchacho.

Muy conocida es su habilidad para plasmar en un montaje fotográfico exprés lo que otros tardaríamos cinco folios en describir; hechos con humor y cariño no exento de crítica, su fina ironía gráfica es oscuro objeto de deseo, todos queremos ser protagonistas de un montaje "del" Canillas aunque temblemos durante el proceso.

Como no podemos exponerlos todos vamos a limitarnos a la serie que sobre reinas ha realizado esta temporada, el resto están disponibles en el foro para los que quieran disfrutar con sus ocurrencias.

Cristina

Esther

Miss Pegasus

Elo

Chus

Noemí

Ritalapelos

Josito

(Página intencionadamente en blanco)

La cena final es la despedida formal de la temporada tapiera, durante unas horas una mezcla de alegría y tristeza se apodera de todos nosotros; por una vez dejamos que las zapatillas disfruten de un merecido descanso y ataviados con nuestras mejores galas nos disponemos a celebrar entre amigos las luces y sombras de la temporada que termina.

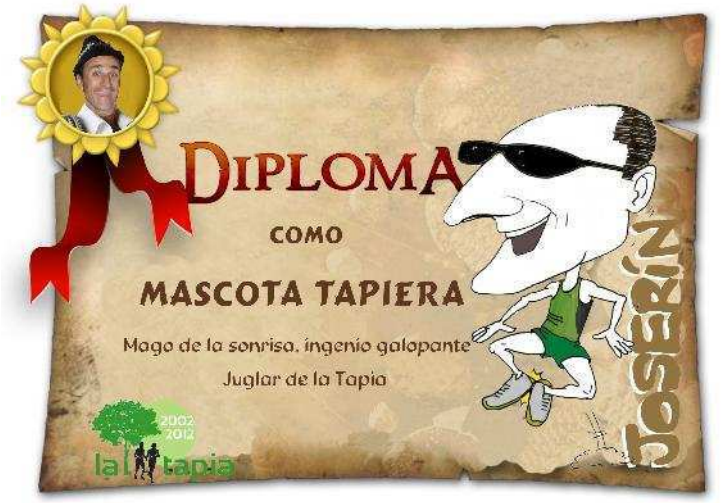
Desde que se instauraron los premios en sus diferentes categorías muchos han sido los premiados, cada uno de ellos ha destacado en alguna faceta concreta y por ello se les conceden tras amplias deliberaciones y votaciones del sanedrín tapiero; las mejores plumas del club reciben el encargo de glosar sus merecimientos y exponerlos a la luz pública.

Tras la cena llega la hora de la entrega de premios, son momentos intensos, de emociones, de camaradería, de fotos, de brindis y de homenaje; los diferentes autores van declamando en voz alta –a veces no tanto- sus glosas entre la expectación y el nerviosismo del respetable que cuando conoce el nombre del galardonado estalla en una salva de aplausos.

En este capítulo se recogen las semblanzas de los premiados, son certeras radiografías de los personajes magistralmente retratadas en apenas unas líneas con precisión de cirujanos; muchas gracias a los autores y, sobre todo, ENHORABUENA a los premiados.

Este año ha habido un premio fuera de concurso, durante la temporada se gestó la idea de elegir a la mascota tapiera y finalmente se llevó a cabo gracias al arte con los lápices de Ángel Cerro que tan certeramente ha caricaturizado al premiado.

El diploma representa el reconocimiento de todos nosotros hacia Josero, genio y figura, de espíritu gamberro le han calificado en este mismo libro, por todas esas cualidades personales y deportivas que atesora y que tanto bueno aportan a la Tapia.



Uno de los momentos más inquietantes y a la vez divertidos de la cena fue la constante presencia bajo la lluvia del personaje de la foto, en cuanto lo veáis no podréis reprimir una sonrisa, nos estuvo observando fijamente durante horas, sin pestañear, inmóvil, a este tío le dan el papel de psicópata en una película y lo borda.

Y ahora, sin más demora, pasemos a las semblanzas.

200 PALABRAS Y UN PREMIO PARA QUIEN SE MERECE MUCHO MÁS

Le vi. Entre penumbras. Me vio. Algo susurró a mi oído y me dio una palmada en el trasero. Lloré. Me llevó a otra habitación. Dijo algo de un tal Agbar. Un 9 concluyó. Con el tiempo exploró mi pecho, me pidió sacar la lengua (dije ah). He sentido sus dedos en mis meninges, en el cuello, en la frente.

Terminamos tras 14 o 15 años, no sabría precisar, pero no he olvidado su rictus de vaquero noble, su diente mellado - tal vez de haber mordido alguna bala-, su mirada amablemente escrutadora, su actitud siempre desprendida, su genuina curiosidad.

Con el tiempo he sabido que muchos estuvieron en sus manos y dependieron de él casi para cualquier cosa. Lejos de haber sido una afrenta, siento que he tenido el privilegio de haberle podido compartir.

¿Quién, de entre los que le haya conocido, no le confiaría sus más íntimos secretos, sus dichas y penas, la compañía de sus últimas horas, sus deseos y susurros, sus consuelos?. ¿Quién no le confiaría custodia de su patrimonio?. Me quedan 8 palabras. Contando estas mismas. Me sobran tres.

Querido Paco Gilo muchas gracias.
(Por Pablo de Lora, "Porfirio")

A su edad ya tiene ideas propias sobre casi todo, aunque una pizca de timidez le aconseja reservarse para expresarlas en la intimidad.

Con lo que no tiene problemas para mostrarse a la luz pública es con las piernas, que crecen y crecen hasta lo insospechado.

Y no es solo eso, es que amenaza con bajar del AVE a casi todos sus viajeros, porque lo cierto es que viene apretando con insultante desparpajo, con todo el genio que lucha por contener cuando lo vemos en público y en reposo, aunque un leve gesto de pícaro a menudo lo desmienta.

Ahora bien, cuando se pone en marcha, lo suyo, como joven que está a punto de explosionar, es el vértigo.

A nosotros solo nos queda admirarlo atónitos desde la barrera de la edad cansada.

El premio a la Promoción es para…

Guille Junior.
(Por Javier Bermejo, "Jabo")

El premio al más señalado Vitellone va este año para un corredor que excede los límites de cualquier paradigma. Se trata de un tipo descomunal, o lo que es lo mismo, nada común. No es exactamente que él baje cuando todos suben o que vuelva cuando los demás vamos, no; al fin y al cabo, eso sería un simple fruto de la edad, y nuestro hombre es cualquier cosa menos viejo; en todo caso, imperecedero e inmarchitable.

No, nuestro Vitellone 2012 responde a otro modelo; es un oriental en occidente y un genio en un mundo plagado de mediocres, un solitario sociable y un rebelde en estado de gracia a la búsqueda perpetua de la felicidad por la vía del deseo, de la paradoja y de la asociación insólita de conceptos insondables; sólo él (o en su caso, genios de la talla de Sócrates, Borges o Chiquito de la Calzada); solo él, digo, es capaz de emitir en el post de la Tapia una frase como ésta:

"El Universo es un caos, como el matrimonio".

Tipos de este calibre, irreverentes e indómitos, son los que hacen de la Tapia un modelo único de convivencia: aquí todo lo imaginable acaba siendo normal.

El preciado premio Vitellone es para…

JAVI LOZANO
(Por Javier Bermejo, "Jabo")

La reciente actualización de su perfil en *facebook* fue el primer indicio de que algo se estaba cociendo entre bastidores (con permiso de Canillas). Algunos dedujeron con afilada perspicacia que el personaje se disponía a asumir su condición de "Guardián de la llave", título que implica buenas dosis de glamour; porque, finalmente, se trata de 'abrir y cerrar el baile', tarea no apta para inexpertos.

Candidatos a este título siempre ha habido muchos, pero en pocas ocasiones como en esta el jurado lo ha tenido más claro; había que elegir a alguien capaz de quedarse en el post "hasta el amanecer" cuantos jueves sea preciso, alguien que sepa derrochar grandes dosis de generosidad tanto en la conversación como en la vida, (¡nadie sabe la de horas que dedica a su labor de voluntariado!), alguien que al cabo de no sé cuántas peripecias se dispone a desenterrar la guitarra de su infancia para reiniciar el juego evocador de los sonidos inmortales y de la juventud eterna; alguien, en fin, capaz de sintetizar de forma natural la pasión por el deporte, por la amistad y por la vida.

Por todo eso y por mucho más, el título de "Guardián de la llave" es para…

PIEDAD
(Por Javier Bermejo, "Jabo")

Aquel día todos pensábamos que "pasaba por allí". Pero un examen más concienzudo de sus pertrechos, revelaba que venía equipado precisamente para no perder detalle de aquel jueves de comienzos de la X temporada tapiera.

Y aquel bagaje no era si no un perfecto conjunto de corredor con sus aditamentos electrónicos, entre los que no podía faltar lo esencial, su cámara digital High Tech con la que desde aquel instante, y hasta estos momentos, ha capturado literalmente, miles y miles de instantáneas, de lo que ocurría cada Jueves hasta en sus más mínimos detalles. Unidas dichas fotos, hubiésemos podido llegar a la Muralla China, o casi casi a su casa, su Japón natal.

No crean que esto es fácil, pues para lograr este objetivo hay que entrenar de manera específica (el doctor Garabitas sabe de qué hablo), por ejemplo sesiones de *fartleck*, cambios de ritmo con recuperaciones de apenas segundos (suficiente para hacer 10 fotos de una tacada), a veces lograr meter a los 60 corredores en apenas 3, y eso con cuestas, por terrones, sendas o cualquier tipo de terreno, sin trípode, a contraluz, corriendo lento, rápido, como sea. Solo un maestro japonés del *zoom* puede lograrlo sin contratiempos.

Solícito y eficiente, cuelga luego sus fotos en enormes álbumes que todos disfrutamos el mismo viernes por la mañana, batiendo de paso, todos los récord del maratón fotográfico de la Tapia desde sus inicios. Y si por si esto no basta, poco a poco ha ido convirtiéndose en tapiero con carnet, relevista, AVE o Bus, proveedor de viandas en el post, da igual, con la sola llave de su sempiterna sonrisa, esa sonrisa típica del que está disfrutando a lo oriental todo lo que está viviendo.

Paz, armonía, silencio, calma, casi oración.... salvo cuando un día, en la bajada de aquel mil, debió pensar que abajo esperaba la gloria del samurái a aquel que llegase antes a la curva del 500, aún no sabemos si era esto lo que pretendía, o yo me expliqué mal, el caso es que lo hizo, y el caso es que una vez más, aun a 200 ppm seguía sonriendo.

Y es que esa sonrisa, la misma del primer día, la que nunca perdió en todo el verano, le ha hecho merecedor, por unanimidad y sin discusión, del Premio Ilusión Tapiera 2012.

Enhorabuena Shin.
(Por Luis Lozano, "Lloz")

Kiprono no es keniata, ni corre como ellos, ni falta que le hace. Kiprono, el tapiero, tiene bastante con acudir cada año casi desde sus albores, a la cita de los jueves que nunca quiere perderse, a eso de las 19:30.

Estar con sus amigos y disfrutar de las cosas que más le gustan no tiene precio para él, y lo ha demostrado en este tiempo. Historias de la Historia, ciencia, política, humanidades en el post, y gratas compañías le postulan como ejemplo de continuidad en el aprender y estar.

Y una de las cosas que le gustan, obviamente es lo de correr, y lo de ver correr, a los buenos, esos galgos olímpicos de largas piernas a la caza del récord en Mundiales, Olimpiadas o Maratones Gran Slam, Berlín, Rotterdam, Nueva York.

En su emulación, como todos nosotros, Fernando, Kiprono, soñaba que podía transitar con los compañeros tapieros del AVE por esas colinas adehesadas de la Casa de Campo cuando siempre fue un asiduo del bus, a ritmos de GPS impensables hace solo unos pocos meses. Una combinación de continuidad, esfuerzo, cuidados e ilusión, claro de eso se trata también, ha permitido lograr que se cumpla ese anhelo, un 'afán', que diría un escritor de buenas letras, con lo cual creo que están suficientemente explicadas, tanto la motivación al inicio, como la continuidad al final.

Más vale tarde que nunca, tengo el placer de hacer entrega de este premio, precisamente en la X edición de las Tapias, al Kiprono más genuino y auténtico, tapiero de caché, reparando quizás una ausencia de reconocimientos anteriores que justamente merecía, el premio a la Motivación y continuidad.

Enhorabuena (Luis) Fernando
(Por Luis Lozano, "Lloz")

Me pide un tapiero cualquiera,
Una semblanza de lo más original.
El premio para la familia Tapiera,
Para un grupo querido y sin igual.

Y aquí va (fácil) la primera pista:
Son una familia de lo más angelical.
Padre y madre, salta a la vista,
Ya forman casi una corte celestial.

Un Ángela es una de las hijas,
Otra es Clara como el cristal.
Y junto a este par de canijas,
Brilla otra como el papel Albal.

Corre el padre con estilo y presteza.
Hasta diría que no lo hace mal.
No le despeina el viento la cabeza,
Pero es que ya no es un chaval.

Corre la madre con una sonrisa,
Corren las hijas en la tapia "infantal"
Que me perdonen, pero con la prisa,
Me ha quedado una rima fatal.

Por ser buena gente, tan natural,
Por formar un grupo muy especial,
Por ser una familia tapiera genial,
Premiamos a LOS TROTONES.

Tal cual.

(Por Jorge Gómez,
"Pardillete")

Este premio a la calidad reconoce a dos personas completamente diferentes. Han mostrado que con dos estilos distintos se puede lograr ser el mejor.

A él le encanta dejarse ver, a ella pasar desapercibida, el siempre toma las primeras posiciones, ella siempre va de atrás hacia delante. Él derrocha sus fuerzas siempre de forma desmedida, ella siempre calcula el cómo y el dónde para gastar lo justo y necesario.

Él más que entrenar compite, ella más que competir entrena. Pero el resultado ha sido el mismo, llegar a lo más alto en La Liga Tapiera. Pero no nos engañemos, tanto poderío no nos ha cogido por sorpresa, lo veíamos venir y ya en las entretapias bromeábamos diciendo que si fueran galgos o lebreles tendríamos la obligación de cruzarlos para mejorar la especie y lograr un ejemplar invencible.

De hecho empezaron ya mayo muy fuerte y en la carrera de la Vuelta a La Casa de Campo no permitieron que nadie que no fuera tapiero reinara en nuestros dominios.

Sus instintos y ganas de victoria, contrastan con sus sonrisas, su sencillez, su peculiar dulzura y su ilusión por compartir el día a día con los amigos. Pero mantengamos esto en secreto, no divulguemos demasiado el lado humano, posible talón de estos dos Akiles y que el mundo siga temblando al escuchar sus nombres de guerra:

El Somalí Blanco y Estherminator.
(Por José Alberto Tabernero, "Nemocorredor")

El nombre, el rostro, el deje, toda la batería de hipérboles y retruécanos que despliega a poco que le den cuerda, le harían el personaje perfecto de una secuela de Verano Azul.

Él sería el chico de los recados de un hotel de vacaciones, de cualquiera de las muchas costas sobre-explotadas de la Península. El "nene" –así le llamaría la patrona del establecimiento- siempre andaría corriendo de acá para allá, tratando de satisfacer los deseos más peregrinos de su clientela extranjera.

Nada se resistiría a su resolución e ingenio: que el cliente quiere el batido de maracuyá, sea; que el ramo de gladiolos tiene que ser de docena, sea.

Hasta que un día, uno de esos clientes, pongámosle de nombre "el señor Lloz", le observa en uno de esos trajines, lo cala, lo entrena y lo encumbra como atleta.

Han pasado los años y los viejos éxitos quedaron atrás. El "nene" es ahora "el puto amo" (del establecimiento). Mantiene la chispa, el tono y la sonrisa pícara.

Por las noches, cuando los clientes duermen, gusta de salir a correr por la orilla del mar.

Y si una ola le salpica, se gira y la espeta:

"A que te bebo".

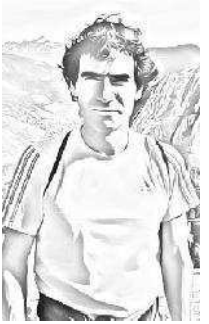
Carlitos Guay, "L. Viren"
(Por Pablo de Lora, "Porfirio")

(Página intencionadamente en blanco)

No son todos los que han escrito algo en el foro, donde cada temporada pueden leerse centenares de comentarios de todo tipo, pero no queda otro remedio que hacer una selección previa para evitar que el libro sea un calco de aquél.

A los tapieros relacionados a continuación, y a su ingenio relatando cada jueves su particular visión de las tapias, debemos la existencia del libro que tienes entre tus manos, esperamos que lo disfrutes y te animes a colaborar en la siguiente edición.

Luis Lozano
"Lloz"



Francisco Freire
"Freire"

Guillermo Sáinz de Baranda
"Guille"

José Alberto Tabernero
"Nemocorredor"

A todos ellos les agradecemos su dedicación al proyecto de la Tapia y los buenos momentos que nos hacen pasar, ya sea escribiendo, fotografiando, preparando montajes, filmando vídeos, etc., desde aquí les brindamos este pequeño homenaje y un...

¡GRAN APLAUSO!.

Javier Bermejo
"Jabo"

Pablo de Lora
"Porfirio"

Noelia Martín
"Nono"

Noemí Díaz
"Noemí"

Jorge Gómez
"Pardillete"

Francisco Gilo
"Garabitas"

Santiago de Ossorno
"scop"

ESPACIO
EN BUSCA DE
AUTOR

AQUÍ PODRÍAN IR TU FOTO
Y TU NOMBRE
EN LA EDICIÓN DE 2013

Nombre
"nick"

(Página intencionadamente en blanco)

PRÓLOGO 1
LA LUZ DE LA TAPIA 4
LA TAPIA ANIVERSARIO 6
LA TAPIA INFANTIL 7
UNA VUELTA A LA CASA DE CAMPO 8
ETAPA REINA 12
CIRCUITO ERTUMBA 14
EL ALPINO 18
SAHARA I y 2000 22
BOSQUE, TÉCNICA DE CARRERA Y SERIES DE 1000 28
SAHARA II Y BAJADA DEPÓSITO 31
RITMO CONTROLADO, UN 10 MIL 36
CUESTAS EN CERRO MORÁN Y TRAIL 44
CIRCUITO DE GARABITAS 8 KMS Y TÉCNICA DE CARRERA 48
MADRID RÍO 50
RODAJE CAMPO A TRAVÉS Y SUBIDA AVDA. PORTUGAL 55
EL OBÚS 57
RODAJE Y 2000 LIGUERO 58
RITMO CONTROLADO EN EL CARRIL BICI 8,5 KMS Y R.I.P. ISABEL 61
ENTRENAMIENTO TOTAL Y CIRCUITO OREGÓN 65
RELEVOS Y 1 X 1000 70
TARDE DE ESTRELLAS. 75
FIN DE TEMPORADA Y 1000 FINAL 80
LOS MONTAJES DE CANILLAS 81
SEMBLANZAS 85
LOS ESCRITORES 99

Un proyecto deportivo
a través de la amistad

Casa de Campo
MADRID

www.tapieros.es

La Tapia, un proyecto deportivo a través de la amistad

Casa de Campo
Madrid