

STADIUM

lectio Le ediciones



# ***42 kilómetros para amar el maratón***

***Alfredo Varona***



• Colección Stadium – 6 •

# *42 kilómetros para amar el maratón*

*Alfredo Varona*

ediciones  
**Lectio**





Primera edición: noviembre de 2014

© del texto: Alfredo Varona

© de esta edición:

9 Grupo Editorial

Lectio Ediciones

C/ Muntaner, 200, ático 8ª – 08036 Barcelona

Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23

[lectio@lectio.es](mailto:lectio@lectio.es)

[www.lectio.es](http://www.lectio.es)

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-16012-09-1

DL T 1431-2014





# Prólogo

## ¿Por qué estoy aquí?

---

Escrito por VICENTE SÁNCHEZ BLANCO

Entrenador, maratoniano y webmaster de [www.elatleta.com](http://www.elatleta.com)

Autor del blog *Cosas del corral y del vivir* (<http://vsblanco.blogspot.com.es>)

Si no me gustase correr, sería imposible amar el maratón. Entonces la primera pregunta que me hago es: ¿por qué empecé a correr? O, más bien, ¿por qué corro? ¿Por qué sigo corriendo?

– Porque me gusta. Igual que me gusta ir al cine, leer un libro o ir a un concierto, correr es una actividad que me gusta y por eso la practico.

– Porque me hace sentir bien. De la misma manera que cuando tengo calor me doy un chapuzón o que cuando tengo frío enciendo la calefacción, correr me hace sentir bien. Y me siento bien mientras corro y, sobre todo, una vez que termino de correr.

– Porque me permite estar a solas conmigo mismo. Cuántas veces he salido a correr dándole mil vueltas a la cabeza por cualquier cuestión laboral, personal o familiar y el rato que he practicado eso que Alain Silitoe llamó «la soledad del corredor de fondo» me ha permitido solucionar o, como mínimo, suavizar ese conflicto...

– Porque me permite relacionarme. Se dice del atletismo que es un deporte muy democrático. Pero hasta lograr la base física para afrontar un maratón hay que pasar por muchos meses de entrenamiento y si entrenamos en el mismo lugar y a la misma hora coincidimos con los mismos corredores. Y sin querer hago grupo. Y lo que surja a partir de ahí ya depende de cada uno.



Creo que cualquier atleta, sin excepción, puede solidarizarse con estas razones. Pero si ese mismo atleta finaliza un maratón, entonces se une la gigantesca satisfacción personal de cumplir un desafío mítico, de echar un pulso a la historia.

Para cualquier persona ajena al mundo del maratón, completar la distancia y pasarse tres o cuatro horas corriendo puede suponer una locura. De eso nos tachan algunos, de locos. Otros dicen que somos unos valientes y algunos, incluso, se atreven a llamarnos héroes. Pero yo no estoy de acuerdo en que terminar un maratón sea un acto de heroicidad. Algo que está al alcance de cientos de miles de personas y que cada domingo se hace en todo el mundo, no es suficiente para considerarnos como héroes.

Ahora bien, el hecho de que un maratón sea asequible a la mayoría de nosotros no significa que sea un camino de rosas. El camino está jalonado por no pocas dificultades. Las sensaciones que se sienten cuando se cruza la meta son indescriptibles. Sólo las puede entender el que lo ha hecho. Entonces se olvidan los dolores, los sufrimientos, todo eso que formaba parte de tu vida y que tú fuiste capaz de sacrificar.

Pero, en realidad, no estás sacrificando tantas cosas, sino que estás alimentando tu espíritu de manera diferente. Gracias al maratón, vas a descubrir que levantarse los domingos a las ocho de la mañana para hacer una tirada larga te gusta tanto o más que salir a tomar algo el sábado por la noche, que el dolor de piernas que tendrás después de algunos entrenamientos es un placer y hasta te quedará la osadía de pensar que lo que entrenaste hoy no fue todo lo duro que debería. También anotarás en tu diario de entrenamientos lo que has hecho y el ritmo al que lo has hecho, la tecnología al servicio del corredor dejará de ser un secreto para ti. Y todo esto gracias a una carrera que se llama maratón y que glorifica a un soldado de la antigua Grecia, capaz de correr desde la llanura de Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria de los suyos.

Seguramente, te parecerá que el día en el que vas a emular a Filípides no llega nunca y mirarás el calendario para descontar los entrenamientos que te faltan para el gran día, en el que tú también vas a ser un Filípides, como toda la gente que interviene en este libro y que, sinceramente, nos concede 42 GRANDES MOTIVOS PARA AMAR EL MARATÓN.



## *Presentación*

En realidad, este es el último texto que escribo y el primero que ustedes van a leer. Sucederá como en el maratón, donde la marca es lo último que se logra y lo primero que se recuerda. Así que es otro punto de unión más entre el maratón y este libro, que desearía ser una tentación. Quizá hasta exista algún motivo. El primero que se me ocurre es que sus páginas están ocupadas por héroes. Sus kilómetros aprecian la cultura del esfuerzo. Y si alguno fracasa, tampoco pasa nada. Son los fracasos más honrados que existen. Y, en cualquier caso, el resultado siempre será un viaje para recordar toda la vida. Porque el maratón es así: un milagro ambulante, una distancia irrepetible que ha capturado a generaciones de atletas. Su literatura tiene fama. Sus dolores no nos incapacitan. Su misterio siempre será perverso. Su vida, incluso, acepta la locura. Y, si realmente es así, habrá que derribar tópicos, habrá que aceptar que, en realidad, el maratón no es tan extraordinario: los extraordinarios somos nosotros, que somos los que hacemos extraordinaria la distancia. Por lo tanto, ¿cómo no vamos a enamorarnos de los 42,195 kilómetros, de su emotiva personalidad o de su extraña capacidad para hacernos más felices?

Herederero de mi pasión por el maratón, este libro intentará comportarse como una buena persona. Al menos, pertenece a un sentimiento, no a una industria. Naturalmente, detesta lo imposible y cree sinceramente en las segundas oportunidades. Nace, además, sin complejo de inferioridad. Se arriesga a sustituir las imágenes por palabras en cada kilómetro. Indudablemente, es una apuesta difícil, pero la literatura es así. De hecho, este libro viene al mundo después de horas de conversación con atletas a los que les rejuvenece meterse en líos. Por lo tanto,





uno no será lo que escribe, sino lo que ha escuchado, las maravillosas historias que me ha contado gente buena e interesante. Quizá por eso cada página se presenta como un misterio, en el que se pide voluntad, no vanidad. Habrá choque de fuerzas y hasta de culturas, porque no todos los atletas piensan igual. Pero, sea como sea, este libro apuesta por todas las clases sociales en el maratón. A su lado, esta distancia se convierte en un asunto para debatir toda la vida, en una cosa muy democrática y en un lugar inolvidable. Y, por supuesto, reivindica su derecho a ser amada en el éxito y en el fracaso. Quizá por sus innumerables diferencias. O, simplemente, por la fragilidad de sus emociones, en las que sólo gobierna nuestra propia satisfacción.

Y, en fin, ¿qué más les voy a contar que la mayoría no sepa? Pues que ha sido un placer organizar estas páginas, escuchar a gente inteligente, que será difícil de olvidar y de sustituir, aunque lo cierto es que cuando uno termina de escribir un libro recupera parte de la vida perdida. En esta vida se puede recuperar todo menos el tiempo que uno pierde con dos hijos cada día más maravillosos; con la mujer que felizmente eligió; con unos padres que adora, y con la familia, en definitiva. Así que va siendo hora de agradecer a todo el mundo los servicios prestados, de dejarles en paz y de no entretenerles más, entre otras razones, porque Fabián Roncero ya les está esperando en el kilómetro 1. Su voz será la primera en una carrera que desearía imponer la lógica. Como en los maratones de verdad, los corredores de élite, que son los más rápidos, serán los primeros. Después, tomarán el testigo atletas anónimos, con sus espléndidas historias, algunas de ellas recién llegadas desde el Camino de Santiago dos días antes de correr el maratón. Una locura, sin duda. Pero piénsenlo fríamente: ¿qué sería del maratón sin la locura? Cumpliría entonces horario de oficina y ya no sería lo que es. Así que bienvenida sea la locura a un territorio claramente emocional. Un motivo más para amar estos 42,195 kilómetros que creen en todo tipo de vencedores. Al menos eso dice Enrique Pascual, un entrenador que, aparte de tratar con maratonianos, hizo campeón olímpico de 1.500 metros a Fermín Cacho en los Juegos de Barcelona 92: «Hacer un maratón es subir al podio, aunque quedes el 300.»



## *Kilómetro 1*

### *«Si lloras, hazlo por algo importante»*

---

FABIÁN RONCERO (Madrid, 1970)  
2.07.23 en Rotterdam 1998

«He conocido el maratón. Es más, he podido ser el hombre más ambicioso del mundo en esta distancia. He tenido el récord del mundo a mi alcance. A falta de tres kilómetros para terminar un maratón tuve margen más que suficiente para lograrlo. Pero entonces sentí más calambres que en toda mi vida.» Aún se recuerda la angustiada voz del periodista Gregorio Parra en TVE cuando Fabián Roncero Domínguez estuvo a punto de batir el récord mundial, que entonces estaba en 2 horas, 6 minutos y 50 segundos. Pero Fabián tuvo esa fuerza de voluntad para contestar lo imposible. Entonces era el keniano de Cannillejas. Corría como vivía, sin miedo al pánico ni a la tentación. Se atrevió, incluso, a desafiar el gobierno de Haile Gebreselassie y por ahora ha sido Fabián Roncero el único español que ha bajado de la hora en media maratón. Su representante, José Alonso Valero, recibía sustanciosas ofertas de los mejores maratones del mundo (Nueva York, Chicago...). Su propia biografía, en la que aparecía galardonado con el Premio Príncipe de Asturias tras el Mundial de Atenas de 1997, era algo más que una esperanza. Logró, incluso, el bronce en el Europeo de cross 2002 corriendo descalzo, tras perder la zapatilla en plena prueba, cosas que, en realidad, sólo le podían suceder a él. Quizá por eso ha sido el atleta más imprevisible que ha dado este país. Sus





Alfredo Varona

entrenamientos eran casi más duros que las competiciones, pero Roncero, capaz de entrenar 15 kilómetros a 2.50 cada 1.000 metros, tenía una ventaja: nunca se arrepentía de nada.

Hoy, Fabián es un hombre que supera los cuarenta años y que recuerda aquella época, en la élite, como «una maravillosa banda sonora» en la que, pese a todo, el atleta siempre fue fiel a sí mismo. «La gente aún me pregunta: “¿no te da miedo el maratón?, ¿no te da miedo una distancia tan larga?” Y no, no me lo da ni me lo daba, porque es cuestión de prioridades. Cuando pienso en el maratón, lo hago como una inspiración más en mi vida. Nadie me obligó a hacerlo. Me lo impuse yo mismo. Si me dediqué a esta prueba, cuando fui atleta de élite, es porque quise, pues me podía haber quedado en distancias más cortas. Si sigo haciendo maratones ahora, que ya no me gano la vida corriendo, es porque quiero, porque sigue sin existir nadie que me lo imponga. Por lo tanto, ¿cómo no voy a amar a esta distancia? ¿Por qué no voy a humanizarla? Son 42,195 kilómetros y es verdad que son muchos, pero si aceptas enfrentarte a ellos, hazlo sin miedo, disfruta de la preparación, no arriesgues más de lo que debas y piensa que, si otros son capaces de hacerlo, ¿por qué no lo vas a ser tú? Yo puedo poner de ejemplo mi caso: no tengo ninguna duda de que el maratón me ha hecho mejor persona.»

Con un corazón casi indomable, Fabián Roncero siempre apela a la pasión, a la infancia en la que no existe el rencor. «Para mí, el maratón puede ser un reflejo del niño que fuiste. Sales a correr y a jugar con una distancia que querrá saber cómo eres capaz de resolver tus problemas. Incluso se puede convertir en un laberinto, pero lo importante es que aceptas estar ahí. Por eso yo nunca me sentí perdedor. Ni siquiera las veces que tuve que retirarme en el kilómetro 30 por una lesión. Y no me lo sentí, porque había hecho lo posible y, una vez que haces eso, no creo que puedas reprocharte nada.» La vida de Fabián Roncero casi siempre fue un alegato al optimismo. «El maratón necesita gente optimista.» Su escala de valores le permite ser así y hasta justificar la locura. «No digo que no», acepta. «Corriendo siempre fui un peligro e imagino que todavía lo soy. Yo llegué a entrenar 15 kilómetros en solitario en una pista al ritmo del récord del mundo de media ma-



ratón que, si lo piensas fríamente, es casi una locura. Pero son cosas que quedan ahí, que las recuerdas y que, naturalmente, no vas a recomendar a nadie. Al contrario: el maratoniano, que yo predico, es un atleta apasionado pero responsable, capaz de sobrevivir, de superarse, de competir, de dominarse, de jugar sus cartas sin prisas y, sobre todo, que haga esto con el firme propósito de ser feliz. Si es así, es más difícil que se equivoque. Al contrario. Comprobará que la felicidad también está en el maratón. Al menos, yo la he conocido y estoy muy orgulloso de darme la mano con ella.»

En realidad, Fabián Roncero no ha cambiado. Su vida ya no es la que fue. Sus sueños ya no son compartidos por miles de atletas, que lo convirtieron casi en un ídolo en la década de los noventa, cuando su nombre se asociaba por instinto al récord del mundo. Corría a punta de pistola. Tenía ese talento o esa impetuosa voluntad que le hizo más fuerte que el odio. «Creo que nunca lloré por un mal resultado o por una mala carrera. Es más, pienso que si lloras en esta vida debes hacerlo por algo realmente importante.» Quizá se trata de una cuestión de formación en la que la humildad casi siempre se sintió a gusto en la vida de Roncero. «No entiendo amanecer de mal humor, no entiendo que llegues a casa disgustado porque el entrenamiento te ha salido dos o tres minutos por encima de lo que esperabas. ¿Qué sentido tiene eso? ¿Acaso esa va a ser tu última oportunidad?» El discurso de Fabián, a veces, parece un manual de autoayuda, pero él prefiere juzgarlo con más naturalidad. «Sí, y, es más, cualquiera que sea atleta, o se esfuerce por serlo, me va a entender fácilmente. Nosotros, los maratonianos, somos tipos raros que, si por algo nos identificamos, es por nuestra resistencia a la frustración. Quizá porque tenemos mentalidad de boxeadores. Somos capaces de encajar, de entrenar con fatiga, de ducharnos con agua fría en invierno o de comprobar si realmente el ultrafondista Josef Arjam lleva razón cuando dice: “No sé dónde está mi límite, pero sí sé dónde no está.”» Por eso es imposible que Fabián Roncero dramatice con el maratón. A costa suya, se han escrito relatos épicos como los de Rotterdam, Berlín o el Mundial de Edmonton en otro tiempo en el que el atleta ya decía lo mismo que ahora: «Al final, me dirás que he vivido para correr, pero en mi fuero interno sé que he corrido para vivir.»



Alfredo Varona

La realidad es que el maratón aún vive con él. Quizá sea ese colmillo blanco e inseparable en el que Fabián siempre recuerda que «si un día tiene 1.440 minutos, ¿cómo no te va a quedar alguno libre para correr?». Su última aventura en maratón fue en Nueva York, donde, naturalmente, ya no tuvo las exigencias del pasado. Por eso, a día de hoy, es un maratoniano casi anónimo, que se parece a cualquiera de nosotros, que se motiva en silencio, sin grandes presupuestos, pero no pasa nada. Por encima de todo, sigue siendo el que fue: un hombre que huye a toda prisa de lo negativo. «Soy de los que piensa en divertirse, haga lo que haga, incluso el trabajo puede ser divertido si uno se lo propone.» A partir de ahí, Fabián reivindica la banda sonora del maratón en la que la letra habla de prudencia pero no de miedo. «Hay atletas aficionados que se asustan cuando empiezan a preparar el maratón. Sienten que se obsesionan demasiado con la distancia, con el kilometraje, con el número de series y, en definitiva, con todo. Yo entonces les pregunto: “¿acaso sabes lo que es la obsesión?”, “¿quién cuantifica la obsesión?”, “¿sabes de algún laboratorio en el mundo que lo haga? Yo, por lo menos, no.”» Así que volvamos a la tierra para empezar a preparar el maratón, nuestro maratón que será como tiene que ser, «un océano bello, pero peligroso», en el que Fabián Roncero ya nos ha prestado el primer servicio:

—Si lloras, hazlo por algo importante.



# Índice

PRÓLOGO	
¿Por qué estoy aquí?, <i>por Vicente Sánchez Blanco</i> .....	3
PRESENTACIÓN.....	5
KILÓMETRO 1	
«Si lloras, hazlo por algo importante» (Fabián Roncero) .....	7
KILÓMETRO 2	
«¿Qué es lo que realmente quieres hacer?» (Toni Peña) .....	11
KILÓMETRO 3	
«Tu primer rival es la distancia» (Pablo Villalobos) .....	15
KILÓMETRO 4	
«El entrenamiento te da seguridad» (José Manuel García) .....	19
KILÓMETRO 5	
«Yo aconsejo, pero el atleta decide» (Antonio Serrano) .....	23
KILÓMETRO 6	
«Cuando entreno en grupo, me canso menos» (Chema Martínez) ...	27
KILÓMETRO 7	
«Con los años, ya no necesitas entrenar tanto» (Jesús Ángel García Bragado).....	31
KILÓMETRO 8	
«Sólo te sientes bien cuando corres» (Nacho Cáceres).....	35





## Índice

KILÓMETRO 9	
«Nunca doy un plan de entrenamiento para un mes» (Juan Ramón Muñoz) .....	39
KILÓMETRO 10	
«Veo a mi mujer y a mi hija y me derrumbo» (Carles Castillejo) ....	43
KILÓMETRO 11	
«Pedro, tu mente tiene muchas cosas de mujer» (Pedro Nimo del Oro).....	47
KILÓMETRO 12	
«Ahora, ya no me va la vida en el atletismo» (Luis Miguel Martín Berlanas).....	51
KILÓMETRO 13	
«Cada cosa en la vida tiene su momento» (Julio Vicente Rey) .....	55
KILÓMETRO 14	
«Piensa en tus virtudes, no en tus limitaciones» (Juan Carlos Granado) .....	59
KILÓMETRO 15	
«A veces, hasta la talla 34 me queda grande» (Alessandra Aguilar)...	63
KILÓMETRO 16	
«Yo ansiaba la competición» (Rodrigo Gavela).....	67
KILÓMETRO 17	
«Esto no es una empresa: yo no puedo despedir a un atleta que no me obedece» (Guillermo Ferrero) .....	71
KILÓMETRO 18	
«Prefiero la salud a correr un minuto más rápido» (Martín Fiz).....	75
KILÓMETRO 19	
«Mis hermanas se emocionan al escucharme» (Estela Navascues) ....	79





## Índice

KILÓMETRO 20	
«Siempre sacaba la marca que tenía en las piernas» (Juan Carlos de la Ossa) .....	83
KILÓMETRO 21,097	
«Esto empieza cuando te duelen las piernas» (Abel Antón) .....	87
KILÓMETRO 22	
«Algo que no puede medirse en un laboratorio: la motivación» (Alejandro Lucía).....	91
KILÓMETRO 23	
«Correr me enseña a hacerme mayor» (José Carlos Jaenes).....	95
KILÓMETRO 24	
«Mi mujer está más enganchada que yo» (Ana Churruca).....	99
KILÓMETRO 25	
«Los objetivos que no dependen de nosotros no son objetivos» (Patricia Ramírez).....	103
KILÓMETRO 26	
«¿Por qué los velocistas admiramos a los maratonianos?» (Ángel David Rodríguez).....	107
KILÓMETRO 27	
«Mi maratón más rápido fue el más fácil» (Miguel Ángel Mostaza).....	111
KILÓMETRO 28	
«Aprovechaba los recreos para sumar kilómetros» (Isidro López)...	115
KILÓMETRO 29	
«Abel Antón me decía que entrenase menos» (Conrado Salas)....	119
KILÓMETRO 30	
«El último en volver a casa» (Gabriel Rguez Osorio) .....	123







## Índice

KILÓMETRO 31	
«Como te vuelvas a quejar te doy una hostia» (Roberto Palomar)...	127
KILÓMETRO 32	
«Todos soñamos con superar nuestros límites» (Darío Collado)...	131
KILÓMETRO 33	
«El cuerpo se estropea con el uso» (Gonzalo Peña) .....	135
KILÓMETRO 34	
«Sin un buen descanso, no es posible» (David López Capapé).....	139
KILÓMETRO 35	
«¿Puedo ser autodidacta?» (Hall Higdon) .....	143
KILÓMETRO 36	
«Si te paras, ya no arrancas» (Rafael Iglesias).....	147
KILÓMETRO 37	
«Sólo reprocho una cosa al atletismo: los dolores» (Miguel Sola)....	151
KILÓMETRO 38	
«Ya sé que voy a llegar, tengo que emocionarme» (Noel Álvarez Márquez) .....	155
KILÓMETRO 39	
«Creo en el maratón perfecto, yo lo hice» (María Abel) .....	159
KILÓMETRO 40	
«Hacer un maratón es subir al podio, aunque quedes el 300» (Enrique Pascual).....	163
KILÓMETRO 41	
«Los sueños casi siempre tienen razón» (José Felipe Varona).....	167
KILÓMETRO 42,195	
«No nací atleta, pero he intentado serlo» (Toni Bernadó Planas)....	171
EPÍLOGO	
¿Los dolores nos motivan?, <i>por Vicente Sánchez Blanco</i> .....	175

