

Del cuatro veces campeón del mundo de *skyrunning*

Kilian Jornet

# CORRER O MORIR



**now**  
BOOKS



---

«Kiss or kill. Besa o mata. Besa la gloria o muere en intentarlo. Perder es morir, ganar es sentir. La lucha es lo que diferencia una victoria, un vencedor.'

Un fuera de serie. Un héroe. Una persona extraordinaria. Kilian Jornet es el actual campeón mundial de skyrunning, una de las pruebas físicas más duras del planeta. Ha subido y ha bajado Kilimanjaro más rápidamente que ninguna otra persona en el mundo. Ha fulminado todos los récords mundiales en cada reto que se ha propuesto: el Ultra Trail del Mont Blanc, la Transpirenaica, la vuelta al lago Tahoe ...

Correr o morir es el diario de un ganador, una filosofía de vida, una lección ejemplar para todos nosotros.

---

KILIAN JORNET

**CORRER O MORIR**

Autor : Jornet, Kilian

© 2011, Now Books

ISBN: 9788493786984

Generat amb: QualityEbook v0.62, XML Copy Editor (Sch)

---

*A Nuria, por enseñarme el camino  
e iluminarlo cuando oscurece*

# Manifiesto del skyrunner

*Kiss or kill.* Besa o mata. Besa la gloria o muere en el intento. Perder es morir, ganar es sentir. La lucha es lo que diferencia una victoria, a un vencedor. ¿Cuántas veces has llorado de rabia y de dolor? ¿Cuántas veces has perdido la memoria, la voz y el juicio por agotamiento? ¿Y cuántas veces, en esa situación, te has dicho: «¡Otra vez! ¡Un par de horas más! ¡Otro ascenso! El dolor no existe, solo es en tu mente. Contrólolo, destrúyelo, elimínalo y sigue. Haz sufrir a tus rivales. Mátalos»? Soy egoísta ¿verdad? El deporte es egoísta, porque se debe ser egoísta para saber luchar y sufrir, para amar la soledad y el infierno. Detenerse, toser, padecer frío, no sentir las piernas, tener náuseas, vómitos, dolor de cabeza, golpes, sangre... ¿Existe algo mejor?

El secreto no está en las piernas, sino en la fuerza de salir a correr cuando llueve, hace viento y nieve; cuando los relámpagos prenden los árboles al pasar por su lado; cuando las bolas de nieve o las piedras de hielo te golpean las piernas y el cuerpo desnudo contra la tormenta y te hacen llorar y, para proseguir, debes enjugarte las lágrimas para poder ver las piedras, los muros o el cielo. Renunciar a unas horas de fiesta, a unas décimas de nota, decir «¡no!» a una chica, a las sábanas que se te pegan en la cara. Ponerle huevos y salir bajo la lluvia hasta que te sangren las piernas debido a los golpes que has dado al caer al suelo por el barro, y levantarte de nuevo para seguir subiendo... hasta que tus piernas griten a pleno pulmón: «¡Basta!». Y te dejen colgado en medio de una tormenta en las cumbres más lejanas, hasta la muerte.

Las mallas empapadas por la nieve que arrastra el viento y que se te pega también en la cara y hiela el sudor. Cuerpo ligero, piernas ligeras. Sentir cómo la presión de tus piernas, el peso de tu cuerpo, se concentra en los metatarsos de los dedos de los pies y ejerce una presión capaz de romper rocas, destruir planetas y desplazar continentes. Con ambas piernas suspendidas en el aire, flotando como el vuelo de un águila y corriendo más veloces que un guepardo. O bajando, con las piernas deslizándose por la nieve y el barro, justo antes de impulsarte de nuevo para sentirte libre para volar para gritar de rabia, odio y amor en el corazón de la montaña, allá donde solo los más intrépidos roedores y las aves, agazapados en sus nidos bajo las rocas, pueden convertirse en tus confesores. Solo ellos conocen mis secretos, mis temores. Porque perder es morir. Y uno no puede morir sin haber dado todo, sin romper a llorar por el dolor y las heridas, uno no puede abandonar. Hay que luchar hasta la muerte. Porque la gloria es lo más grande, y solo se debe aspirar a la gloria o a perderse por el camino habiéndolo dado todo. No vale no luchar, no vale no sufrir, no vale no morir... Ha llegado la hora de sufrir, ha llegado la hora de luchar, ha llegado la hora de ganar. Besa o mata.

Estas eran las palabras que, durante aquellos años, colgadas en la puerta de un viejo apartamento, leía todas las mañanas antes de salir a entrenarme.

# 1 - ¿QUÉ QUIERES SER DE MAYOR?

—Contador de lagos. ¡Yo, de mayor, quiero ser contador de lagos!

La profesora apartó la mirada de la pizarra, donde confeccionaba una lista con las profesiones que los niños de la clase deseábamos ser de mayores, y la dirigió hasta mi mesa.

—Sí, contador de lagos. Pero solo quiero contar cuántos hay. Yo iré por el monte y, cuando encuentre un lago, miraré cuán profundo es lanzando una piedra en mitad del agua atada a una cuerda y miraré cuántos pasos mide de longitud y de anchura. Los ríos que llegan a él, de dónde vienen. Y los caminos que del lago salen, hacia dónde van. Miraré si hay peces, o ranas, o renacuajos. Y si el agua es limpia o no. —Rosa me miró aún con mayor asombro, puesto que no es el trabajo más común que suelen desear los niños de cinco años, pero yo estaba convencido de ello. Era mi destino.

Entre esto y el hecho de que, durante todas las ascensiones y excursiones que realicé desde que tengo conciencia, siempre regresaba a casa con al menos una piedra del pico o punto más alto que habíamos alcanzado, una costumbre que todavía hoy conservo —colecciono piedras de todas clases y colores: volcánicas del Kilimanjaro y de la Garrotxa, granitos de los Pirineos y de los Alpes, ocres de Marruecos y de la Capadocia, azules del Erciyes, losas del Cerro Plata...—, creo que estaba predestinado a ser geógrafo o alguna profesión similar. Predestinado a descubrir las entrañas de la Tierra buscando piedras en todas las cumbres y cuevas, a conocer sus paisajes y a desvelar cómo habrían sido capaz de erigir unas construcciones tan complejas como las cordilleras, con sus montañas, los valles, los lagos... Y cómo todo eso, de una u otra manera, funcionaba a la perfección, cual reloj suizo, sin que nada ni nadie, ni siquiera los hombres más poderosos, pudiera detener su ritmo vital.

Creo que aquella fue de las pocas veces que he dicho «yo quiero ser». Siempre he sido más bien una persona de aquellas que dicen «intentaré...». He sido una persona tímida y siempre he pensado que hay que dejar que transcurra el tiempo, que al final las cosas se pongan en su sitio. Y el tiempo fue colocando mi destino en el lugar que le correspondía.

Mi infancia fue la de un niño normal. Me pasaba el tiempo fuera del colegio jugando alrededor de la casa de mis padres, solo, con mi hermana o con amigos del colegio que venían a pasar alguna tarde. Jugábamos al escondite, a pillarnos, construíamos cabañas y fortalezas, y transformábamos el entorno en parajes imaginarios de imágenes de cómics o películas. Jamás he sido una persona de aquellas que se encierran en su casa y tuve la fortuna de que mis padres vivían en un refugio de montaña, donde mi padre trabajaba de guarda, situado a 2.000 metros de altitud, en la vertiente norte de la Cerdaña, entre picos fronterizos con Francia y Andorra. Mi terreno de juego nunca ha sido una calle o un patio, ha sido los bosques del Cap del Rec, las pistas de esquí de fondo y las cumbres de la Tossa Plana, la Muga, el puerto de Perafita... Allí fue donde empecé a descubrir el fascinante mundo de la naturaleza.

Al volver del colegio, aún no habíamos dejado las mochilas en el comedor y ya estábamos fuera encaramándonos sobre las rocas o colgados de la rama de un árbol en verano, o brincando por campos cubiertos de nieve con los esquís de fondo en invierno.

Todas las noches, antes de acostarnos y con el pijama puesto, mi hermana, mi madre y yo salíamos a dar un paseo por el bosque a oscuras, sin frontal. Evitábamos los caminos y así, poco a poco, cuando nuestros ojos se adaptaban a la oscuridad y nuestros oídos al silencio, éramos capaces de escuchar cómo respiraba el bosque y de ver el terreno a través de los pies. Tenemos el sentido de la vista sobrevalorado y, cuando carecemos de él, nos sentimos desprotegidos e indefensos ante la

peligros del mundo. Sin embargo, ¿qué peligro puede esconder un bosque pirenaico por la noche? En realidad, los únicos depredadores naturales, lobos y osos, escasean desde hace años. En cuanto a los demás animales, ¿qué peligro puede suponer cruzarse con un zorro o una liebre para un animal diez o quince veces mayor? ¿Y los árboles? Con el oído aprendes a escuchar cómo el viento mece sus hojas así los puedes ver. ¿Y el terreno? Los pies nos indican si hay ramas, hierba, barro o agua. Si sube o baja, o si de repente viene un desnivel.

Y así fueron pasando rápidamente los años, entre juegos alrededor del refugio y excursiones los fines de semana y durante las vacaciones. Siempre que gozábamos de dos o más días libres los aprovechábamos para ir a explorar un monte nuevo. Cuando ya andábamos, empezamos a subir las montañas que nos quedaban más cerca, los picos próximos al refugio. Y progresivamente fuimos buscando nuevas aventuras más lejos. Con tres años había coronado ya la Tossa Plana, el Perafita y la Muga. Y en cuanto a las cumbres del Aneto, con seis años hice mi primer cuatro mil, y con diez años completamos la travesía de los Pirineos en cuarenta y dos días... Pero jamás hacíamos estas excursiones siguiendo los pasos de nuestros padres. Ciertamente eran ellos quienes nos llevaban hasta la cima y nos guiaban, pero éramos nosotros los que debíamos descubrir el camino, buscar las señales y entender por qué el camino transcurría por aquí y no por allí. No éramos simples observadores de lo que ocurría en nuestro entorno, sino que el monte adquiría un significado más amplio que el de terreno de ocio. Era un terreno con vida, que debíamos conocer para poder desenvolvernos por él con seguridad, para poder interpretar y prever sus peligros. En fin, teníamos que adaptarnos al terreno en el que habíamos nacido. Y así fue como nuestros padres nos enseñaron a amar la montaña: haciéndonos que nos sintiéramos parte de ella. Porque en el fondo una montaña es como una persona: para amarla primero hay que conocerla, y una vez conocida, puedes saber cuándo está enfadada y cuándo contenta, cómo tratarla, cómo jugar con ella, cómo cuidarla cuando le hacen daño, cuándo es mejor no molestarla..., pero la diferencia con cualquier persona es que la montaña, la naturaleza, la tierra, es inmensamente mayor que tú. No hay que olvidar nunca que tú solamente eres un pequeño punto, un puntito en el espacio, en el infinito, y que es ella quien decide en cualquier instante si quiere borrar o no este punto.

Con ocho años hice una excursión que se me ha quedado grabada en la memoria y que a menudo recuerdo mientras corro.

Llegamos a La Coruña. El tren se apeó y salimos fuera. El tiempo era fresco y, pese a que no llovía, parecía que en cualquier momento empezarían a caer las primeras gotas. Sacamos las bicicletas y nos pusimos a pedalear. Yo llevaba la bicicleta de montaña de mi madre. Era bastante nueva y, aunque los pies apenas me llegaban a los pedales, no me despegaba de la bicicleta, debido a sus decoraciones de todos los colores que envolvían los radios de ambas ruedas. Mi hermana contaba siete años y su bicicleta la había acompañado los últimos tres años de su vida, y aunque la bicicleta encontraba en perfecto estado, ella había crecido durante aquellos años y tenía que pedalear muy deprisa para poder seguir la marcha. Mi madre, que tenía algunos años más, montaba una antigua bicicleta Peugeot de carretera con los cambios en el cuadro, y encima de la rueda trasera llevaba atada una gran mochila con todo lo necesario para pasar los tres días una semana pedaleando y durmiendo por Galicia.

Salimos en dirección sur y sin muchos problemas fuimos avanzando con una más que aceptable coordinación de ritmos. Yo iba el primero con la enorme bicicleta, mi hermana me seguía haciendo más pedaleos que un remero en una galera, y mi madre andaba arriba y abajo para controlar que los dos fuéramos bien.

Con la niebla meona que nos dejaba empapados todo el día llegamos a Santiago de Compostela.

Y en uno de los descansos que hacíamos, mirando un antiguo mapa de carreteras Michelin, mi madre me dijo:

—Kilian, debes seguir esta línea —señalando la línea blanca junto a la carretera— y no abandonarla en ningún cruce, ya que te encontrarás una carretera que seguirá hacia la derecha. ¿Entendido?

Lo había comprendido perfectamente y me puse a pedalear concentrado en la línea blanca con trozos discontinuos de la carretera, mientras mi madre me seguía desde lejos con mi hermano. Empezaron a llegar los cruces, los coches me adelantaban por la derecha y por la izquierda, y los autocares y los camiones me pitaban y abroncaban. Pero yo seguía fielmente las indicaciones y me concentraba en no abandonar la línea. De repente vi a mi madre corriendo con la bicicleta en la mano en el extremo izquierdo de la calzada. Gritaba fuerte para que me apartara del medio de la carretera:

—¡Kilian! Pero ¿qué haces? ¡Sal del medio de la autovía!

Por alguna de las coincidencias del momento, al pintar las carreteras la línea que estaba siguiendo me conducía directamente al segundo carril de la autovía que entraba a Santiago. Y ya convencido de las palabras de mi madre, no la abandoné ni un centímetro. Me aparté hacia donde estaba mi madre, que, sudando por el esfuerzo, me abrazó y después arregló la rueda que había pinchado en mi persecución.

Los tres siguientes días fueron una dura batalla contra el viento del norte que soplaba. Íbamos siguiendo los sinuosos trazados de las carreteras de la costa y el viento nos empujaba con fuerza hacia atrás. Mi hermana pasaba apuros para subir con su bicicleta pequeña y mi madre nos controlaba al mismo tiempo a mí, que me lanzaba a toda velocidad, y a ella. Pese a todo, una tarde de nubes finas y aire fresco llegamos al cabo de Finisterre y fuimos testigos de un precioso crepúsculo en el horizonte sobre el mar.

Lo que no habíamos pensado muy bien es que, una vez el sol se pone, la luz desaparece. Como siempre, nos pusimos en marcha para desandar el camino, y yo solo tenía en la cabeza algo que me había dicho mi madre: «Apéate en el camping de las puertas verdes con dos banderas delante. Yo vendré con Naila».

Me puse a pedalear y, con todo lo que daban de sí mis piernas, empecé a hacer kilómetros y más kilómetros. A mi derecha empezaron a ocultarse las playas y aparecer el monte. «Qué raro, creía que el camping estaba más cerca», iba pensando a medida que la noche se tornaba más negra y la carretera se empinaba cada vez más. Llegué al puerto y empecé a descender hacia el otro lado. Frente a mí y a mi mano derecha no se veía ninguna luz ni indicio de que existiera un camping más adelante. De repente, después de una curva, vi cómo me adelantaba un coche rojo y se detenía delante de mí. De la puerta del conductor bajó un hombre bajo y redondo que no paraba de reír. Al poco, de la otra puerta salió mi madre, todavía con los zapatos de ir en bicicleta.

—¿Es que no has visto el camping? —me riñó.

—Mmm..., no, no estaba. He visto playas y después montañas —dije, pensando en todo lo que me había visto desde que había empezado a pedalear.

—¿Y a la izquierda? —me dijo mirándome atónita.

Me sentí estúpido. Había un cincuenta por ciento de posibilidades de que el camping estuviera en el lado izquierdo de la carretera, pero yo en ningún momento lo consideré. Sonreí, riéndome de mí mismo, y subí al coche con el propietario del camping, que nos condujo hasta la tienda donde mi hermana nos estaba preparando la cena.

Al día siguiente nos levantamos temprano para llegar a La Coruña aquella misma tarde, ya que debíamos coger el tren de regreso a Puigcerdà el día siguiente a primera hora. En esta ocasión salimos todos juntos para evitar más incidentes, pero en la última rampa antes de llegar a la ciudad,



bicicleta de mi madre dijo «basta», que ya había vivido muchas batallas, y la cadena y los cambios bloquearon. Como entre los más de veinte kilos que llevaba en la mochila no habíamos previsto nada para reparar las bicicletas, tuvimos que acudir a una pequeña tienda del pueblo más cercano a comprar aceite.

Después de hacer muchas pruebas y mover todo lo que podíamos mover con las manos, logramos desbloquear la cadena, pero la bicicleta se quedó con el piñón fijo. Como mi madre, para bajar, no podía poner los pies en los pedales, si no quería que sus piernas parecieran una lavadora haciendo un programa de secado exprés, se puso delante con las piernas encima del manillar y nosotros detrás para vigilar que no ocurriera ningún incidente.

Pasamos aquella noche en un hostel en el centro de la ciudad y a la mañana siguiente salimos muy temprano a buscar el tren. En el viaje de ida habíamos tenido problemas para llevar las bicicletas y por eso esta vez fuimos previsores y las empaquetamos en el hotel. No teníamos funda ni cartones para las tuvimos que meter dentro de los sacos de dormir. Este sistema tan estudiado tenía el único problema de transportar las bicicletas hasta la estación, ya que mi hermana y yo éramos incapaces de levantar aquellos bultos que eran más grandes que nosotros. El sistema que pensamos fue el siguiente: yo iba con mi madre con una bicicleta hasta la mitad del trayecto y me quedaba esperando con el paquete. Ella iba a por la otra bicicleta y con dos viajes regresaba con la bicicleta y con Naila. Y a la otra vez desde el centro hasta la estación.

Mi bondad y la de mi hermana nos privaron de ganarnos nuestro primer sueldo. La gente, al pasar por nuestro lado y ver a un niño o una niña solos, con expresión cansada después de días de esfuerzo con la ropa sucia de las cadenas de las bicicletas, sentados junto a un gran saco de dormir, abría su corazón y nos ofrecía dinero para comer. Nosotros mirábamos a los transeúntes con asombro, sin entender qué les hacía pensar que estábamos tan delgados, si pocas horas antes habíamos desayunado y naturalmente rehusábamos su dinero.

Al final llegamos los tres a la estación de tren, donde, por orden del revisor, tuvimos que sacar las bicicletas de los sacos de dormir y permanecer en la zona de puertas, mientras íbamos moviendo las bicicletas de derecha a izquierda para que los pasajeros pudieran entrar y salir del tren en cada estación, hasta que al cabo de unas horas una azafata se compadeció de nosotros y nos ofreció la sala donde guardaban el material del tren para dejar las bicicletas, y así pudimos dormir hasta llegar a nuestro nuevo a casa.

Y las excursiones pasaron de juego a actividades y de actividades a deporte. Y la competición llegó con el ingreso al instituto, ya que me inscribí en el Centro de Tecnificación de Esquí de Montaña para sacar toda la energía que albergaba dentro. Y empezaron los entrenamientos, las carreras arriba y abajo; primero a lo largo y ancho de los Pirineos y, luego, por toda Europa. Llegaron los primeros resultados y, con ellos, las ganas de mejorar. Con la ayuda de Maite Hernández, Jordi Canals y todo el equipo del Centro de Tecnificación, sin olvidarme de mi madre, que me llevaba de aquí para allá para poder entrenarme por la mañana antes de entrar al instituto, parecía que mi carrera iba lanzada y que los mayores éxitos estaban aún por llegar, pese a ganarlo todo en categorías inferiores.

Sin embargo, la vida siempre nos pone obstáculos: el 22 de diciembre de 2006, justo el día siguiente de haber ganado por vez primera a mi referente, Agustí Roc, volviendo a casa desde la autoescuela, al saltar de una calle a otra como había hecho en tantas ocasiones, mis pies no pudieron coordinarse y me caí al suelo con un gran impacto. Sentí un fuerte dolor en la rodilla izquierda y en la mano derecha.

Llegué a casa como pude y me senté en el sofá esperando que la inflamación bajase y el dolor remitiera. Lejos de eso, ya de madrugada, mi rodilla estaba tan hinchada que, pese a mis reticencias, me llevaron al hospital.

—Te has roto la rótula de la rodilla y el metatarso de la mano —me informó la doctora, mientras el mundo se me desmoronaba al escuchar estas palabras—. Lo mejor es operarte cuanto antes ponerte un cerclaje. Esperemos que quede perfecto.

La decisión se antojaba dura y yo en aquellos momentos era incapaz de pensar con claridad. Me encontraba en el mejor estadio de mi corta carrera deportiva y con solo dieciocho años no intuía ninguna salida posible. ¿Mi carrera había terminado? ¿Me iba a recuperar de aquella lesión? Seguramente podría volver a practicar deporte, pero ¿podría recuperar el nivel que con tanto esfuerzo había alcanzado? Quería saberlo, y cuanto antes. En mi cabeza no cabía pasarme un año sin competir sin entrenarme y sin practicar deporte. ¿Qué iba a hacer? Mi mente andaba muy ocupada planteando preguntas y buscando sus respuestas mientras me colocaban un cerclaje alrededor de la rótula.

Debía buscar otras soluciones. En el caso de que no pudiera volver a la competición al más alto nivel, tenía que buscar otras motivaciones y objetivos por los que luchar. De ese modo, dediqué los tres meses que pasé con la pierna escayolada a encontrar toda la información posible acerca del esquí de montaña. Busqué estudios y tests de técnica que se habían realizado en esquí de fondo para su aplicación a mi deporte. En libros de psicología busqué cómo mejorar tácticamente. Me pasaba las noches frente al ordenador navegando entre páginas web de fisiología y estrategia deportiva con el fin de profundizar en el conocimiento de mi cuerpo, sorteando las noches en vela con demasiadas preguntas sin respuesta.

En marzo acudí al hospital para que me quitaran la escayola. Tuve una enorme decepción al ver por primera vez mi pierna al cabo de tanto tiempo. ¡No, no, aquella no era mi pierna! ¡No era posible! Mi pierna era muy musculosa y fuerte. ¡No era posible que aquel pedazo de alambre peludo fuera mí! ¡Dios mío! ¡Entonces sí lo vi negro! Busqué consuelo en pensar que por lo menos, gracias a los conocimientos adquiridos durante aquellos tres meses de investigación intensiva sobre el deporte, podría seguir de un modo u otro vinculado al deporte.

Las primeras sesiones con el fisioterapeuta fueron terribles. Era incapaz de doblar la pierna sin electroestimulación; era incapaz de sostenerme de pie sin la ayuda de una muleta. ¿Cómo iba a correr de nuevo si no podía sostenerme de pie? Sin embargo, poco a poco, fui mejorando y la pierna empezó a ganar grosor. Una semana después ya era capaz de sostenerme de pie sin ayudarme del bastón, y cuando me sostenía de pie quería decir que también podía hacerlo encima de unos esquís, ¿no? Lo probé. Me dirigí a las pistas de esquí y me puse las botas por primera vez en los últimos cuatro meses. Pensaba que seguramente a los médicos no les haría ninguna gracia que esquicara, pero al fin y al cabo solo estaba de pie, y las botas me sujetaban el pie. Era lo mismo que encerrarme en casa y hacer ejercicios de gimnasia... Empecé a subir por las pistas y, pese a mi patético estado de forma, me di cuenta de que podía hacerlo, de que podía volver a ser quien era, y sentí cómo por mis venas empezaba a circular adrenalina. Alcancé la cima de las pistas con la excitación de quien acaba de vencer en la prueba reina de los Juegos Olímpicos. Me puse a cantar, a bailar y a gritar sintiéndome el único habitante de este mundo. Con todo, después de tanto tiempo sin realizar esfuerzos, la destrucción de neuronas debía haber sido bastante alta. Y después de la subida de adrenalina, la conciencia volvió a su lugar y la pregunta básica tomó cuerpo: «¿Cómo diablos voy a bajar?».

La excitación al ver que podía volver a esquiar me había impedido plantearme que después del ascenso me aguardaba, evidentemente, el descenso. Empecé a bajar a caballo de un amigo que me ofreció su espalda para soportar mi peso. A medio camino nos dimos cuenta de que no era la mejor solución y proseguí el descenso con una sola pierna, la buena, y la pierna mala doblada para evitar rozar con el suelo.

A partir de aquí me marqué un único objetivo: convencer a los médicos y fisioterapeutas para poder empezar a entrenarme. El principio fue duro; cuando con una sonrisa de oreja a oreja le conté a la doctora que había ido a esquiar y que no me había ido del todo mal, la respuesta fue clara

contundente:

—¡Vuelvo a escayolarte!

—¡No, no, no, por favor! Haré lo que sea necesario. Gimnasio, piscina, fisio..., pero escayola no, ¡por favor!

Cuando comprobé que la vía médica estaba completamente obstaculizada, me centré en mi fisioterapeuta. Me dijo que cuando doblara la pierna noventa grados podría ponerme con la bicicleta estática y, mientras tanto, podía ir a la piscina para andar bajo el agua. A partir de entonces empecé a hacer todo lo posible para doblar la pierna: me sentaba encima para presionarla, me colgaba pesada cada vez mayores para que la articulación fuera ganando en movilidad, y, poco a poco, avancé algunos grados. En cuanto a la piscina, fui un día, pero vi que andar bajo el agua y dar vueltas en una balneario rodeado de jubilados no era lo más divertido del mundo, así que llegué a la conclusión de que era posible reinterpretar las palabras del fisioterapeuta: él me había hablado de andar bajo el agua. Al fin y al cabo, la piscina es agua, y agua y nieve vienen a ser lo mismo, solo cambia su estado... ¿Qué culpa tenía yo de que la física fuera tan caprichosa? Así que me puse a andar, con los esquís en los pies sobre la nieve, hasta lograr tres semanas después los ansiados noventa grados, y luego me senté sobre una bicicleta estática. La primera sesión no salió del todo mal, y el fisioterapeuta me comentó que podía ir al gimnasio de Puigcerdà a someterme a sesiones de bicicleta estática.

Acudí al gimnasio, cierto, y aguanté quince minutos sobre la bicicleta mirando los videoclips en la pantalla de televisión que tenía enfrente, pero llegué a la conclusión de que, en el fondo, noventa grados son noventa grados en una bici estática y también en una bici de carretera. Miré por la ventana y daba el sol y la temperatura era buena. Me fui a casa, cogí la bicicleta y salí a dar una vuelta: un puerto, otro puerto, y así empecé a alternar las salidas con esquís y las de bicicleta. En el fondo yo hice todo lo que me dijeron: andar con agua e ir en bicicleta; aunque por si acaso era mejor no especificar las circunstancias si no era necesario. El problema llegó cuando la doctora vio las clasificaciones del Campeonato de Cataluña de Esquí de Montaña.

—Es que como estaba al lado de casa..., me acerqué para ver el ambiente y como el año pasado me fue bien, resulta que tenían un dorsal para mí, y yo no sé decir que no y no pude oponerme. Salí con tranquilidad, sin intención de completar la carrera, pero es que era más fácil terminarla que tener que subir hasta allí en coche, porque las carreteras son muy malas. Pero solo bajé con una pierna, ¿eh? Tuve mucho cuidado y no la forcé mucho... —le respondí con la cabeza gacha pero insinuando una sonrisa que me delataba.

—Bueno, de todos modos, como no hay nada que hacer —continuó—, por lo menos ve con cuidado de no caerte hasta que te quitemos los hierros de la rodilla.

Y con carta blanca empecé a entrenarme como un condenado y poco a poco fui recuperando el nivel que tenía antes de la desgraciada caída, e incluso lo superé.

• • • • •

Llega un día en la vida en que debes decidir qué tren quieres tomar y, una vez en él, no puedes pensar lo que ocurriría si tomaras otro. Hay que disfrutar a tope y aprovechar al máximo todo lo que nos ofrece en su interior. No podemos conocer qué esconden los demás trenes, aunque no despertemos muchas noches soñando que eran mejores. En realidad, la perfección solo existe en nuestro interior, en lo que creemos nosotros que es perfecto. Todos los caminos nos conducirán a un lugar distinto, pero serán nuestros pasos los que nos van a permitir encontrar más o menos chispas de felicidad en cualquiera de ellos.

La decisión está tomada: es a los dieciocho años cuando debes empezar a elegir la vida, elegir un trabajo, una carrera, una familia, la comida de la nevera, un coche, un piso donde vivir, una cuenta en el banco, si quieres tener animales, la colcha, los muebles de la cocina, los cubiertos y las servilletas, elegir el canal de televisión que quieres ver, escoger el contrato del teléfono móvil, elegir qué quieres almorzar, cómo matar el tiempo las tardes de domingo, elegir el futuro, elegir la vida. No, yo no elegí todo eso. Yo elegí otra vida.

Vivía en un estudio de 18 metros cuadrados en el Gran Hotel de Font-romeu. Compartía piso con un amigo, aunque solía haber más de cinco o seis personas durmiendo en el suelo. Se encontraba en la planta baja del enorme edificio de principios de siglo que domina la espalda de Font-romeu. La habitación estaba a la derecha del gran *hall*, donde había unas grandes escalinatas en forma de caracol con barandillas de mármol, recordando sus tiempos de esplendor de la burguesía francesa. Aunque ahora, vacío y oscuro, se parecía más a una imitación del hotel de *El resplandor*. La puerta de la habitación estaba hecha de madera gruesa, revestida con una capa de pintura de un color inapreciable que empezaba a cuartearse. Las más de cincuenta puertas con que contaba el ala del edificio distinguían solamente por la cerradura y por una pequeña placa de aluminio dorada donde se podía leer «18», repintado con rotulador. Una vez dentro, a mano izquierda había un inodoro separado por una puerta corredera y, a la derecha, un baño con un lavabo, un espejo y una pequeña bañera en la que solo se cabía de pie. La habitación tenía forma cuadrada y medía unos 18 metros cuadrados, gozaba de una sola ventana, que, eso sí, cubría toda la fachada norte y a menudo permanecía semiabierta, en previsión de los no pocos días que regresábamos a casa y nos encontrábamos con que las puertas estaban cerradas, habiendo perdido las llaves quién sabe dónde. El suelo estaba cubierto por una gruesa moqueta azul cortada por nosotros mismos, y el único mueble que existía era una litera junto a la pared de la izquierda. A mano derecha se encontraba la cocina, con tres fuegos y un horno, donde guardábamos dos cazos, una paella y una plancha. Al lado de los fogones, se apilaban un paquete de cereales de chocolate, cinco paquetes de galletas, dos paquetes de medio kilo de espaguetis y tres de macarrones, un bote de sal y uno de orégano, una botella de aceite —la pequeña nevera raramente estaba llena—, dos botes de tomate frito, un paquete de kilo de queso rallado y una porción de tres kilos de queso de Beaufort: de estos alimentos se componía nuestra dieta. De hecho, lo normal era preparar un cazo de pasta con tomate frito e ir recalentándola al regresar del entrenamiento, cuando empezábamos a desfallecer, aguantando hasta donde nos permitían nuestras fuerzas. Lo importante era consumir cuantas más calorías mejor, para poder aguantar corriendo el máximo tiempo posible.

Enfrente de la litera, encima de una silla, teníamos un pequeño televisor siempre con el mismo DVD puesto, *La tecnica dei campioni*, donde se presentaban grabaciones y análisis técnicos de los más grandes esquiadores de montaña del momento. Antes de salir a entrenarnos, una sesión de vídeo nos aportaba la motivación para salir al doscientos por ciento e intentar imitar los virajes de Stéphane Brosse o el bastoneo de Guido Giacomelli.

La ropa estaba amontonada en el suelo, bajo la ventana, en dos pilas. Detrás, los pantalones, las camisetas y jerséis de vestir, y, delante, la ropa de entrenamiento, los monos de esquí, las camisetas térmicas, los pantalones y las mallas, los guantes, las gorras... Junto a la ropa, el taller de material, la plancha y las ceras para los esquís, tijeras, cúters, trozos de telas de todas clases, una sierra radial, cuerdas y cordinos con los que construíamos, y también destruíamos, armábamos y desarmábamos todo el material que poseíamos. El resto de la habitación estaba cubierto por lo que llamábamos «nuestras primeras novias»: las bicicletas, las bambas, las botas y los esquís, que dentro del estudio gozaban de un trato preferencial. En las paredes colgamos un póster de la vigésima edición de la Pierra Menta, una carrera de esquí de montaña por equipos de dos personas que dura cuatro días y es conocida como el Tour de Francia del esquí de montaña; la carrera que habían ganado los más grandes corredores de la historia, la carrera que había que correr como mínimo una vez en la vida y con la que

soñábamos todos los días, al entrenarnos, al dormir, al comer. Detrás de la puerta de la entrada habíamos colgado el *Manifiesto del Skyrunner*, el escrito que nos daba fuerzas para aguantar máximo tiempo corriendo cuando la meteorología nos era adversa.

Así, dentro de estas paredes y con muchas ganas de destrozarnos a base de horas más horas de entrenamiento, nació la Fuenri's Factory. Un grupo de amigos con dos ideas en la cabeza: metros y más metros. Lo demás no importaba. Daba igual dónde y cómo dormir, qué comer si era preciso, no comer. Lo importante era entrenarse y competir al máximo.

Recuerdo haber salido de casa en bicicleta y con los esquís atados en la mochila y recorrer 60 kilómetros para llegar a la nieve, esquiar hasta el atardecer y regresar de noche a casa, con la luz de la linterna frontal, helado. Recuerdo haber plantado la tienda en el aparcamiento de Astún la noche anterior a una carrera y habernos levantado a menos quince grados, sin poder desmontar la tienda al haber quedado adherida en el hielo del suelo, antes de participar en los campeonatos de España. Recuerdo un sinfín de noches de sábado durmiendo en los asientos del coche o en el maletero con un saco de dormir para poder competir el domingo.

Todas nuestras vidas giraban en torno a la competición. Dormíamos y comíamos lo justo para poder entrenarnos y nos entrenábamos al máximo para poder competir e intentar obtener los mejores resultados posibles. La totalidad de nuestros ingresos, que se limitaban a las becas por resultados y los premios de las carreras, se destinaba a pagar el piso y a comprar el mejor material, que después destruíamos en nuestro taller para dejarlo lo más ligero posible, con las evidentes consecuencias. Íbamos cambiando de tienda para comprar las botas, puesto que nos daba ya vergüenza entrar por la cuarta semana consecutiva a comprar otro par de botas. El punto culminante llegó en marzo, cuando, sin luz en el estudio, al considerar que era más importante contar con un buen par de bastones que con disponer de luz, un miércoles, estábamos en el suelo de la habitación Álvaro, mi compañero de piso de las carreras, y yo, con los 200 euros del alquiler de aquel mes desperdigados por la moqueta, nos cuestionábamos si era más importante entregárselos a Madame Levy, la propietaria, o invertirlos en un viaje para partir aquella misma tarde hacia Arêches Beaufort, que para nosotros en aquel momento era el centro del mundo y el lugar donde el día siguiente empezaba la Pierra Menta.

Huelga decir que ambos sabíamos hacia dónde se iba a decantar la balanza y al cabo de pocos minutos estábamos ya cargando la Peugeot Partner blanca con las maletas y los esquís. Recogimos a Naila, mi hermana, y a Mireia, mi mejor amiga, que formaban un equipo, y nos lanzamos por la A10 para entrar a Arêches siete horas más tarde. Allí empezó la odisea, la de convencer a la organización de que nos dejaran correr. Evidentemente, las inscripciones de la carrera iban muy buscadas y, pese a que queríamos correr en la categoría junior, las plazas eran limitadas y hacía tiempo que se había cerrado el cupo. Pero no perdimos la esperanza y después de horas corriendo de aquí para allá y hablando con todos los organizadores, conseguimos un dorsal. Un dorsal de la Pierra Menta. Aquí empezaba nuestro sueño. Pernoctamos en la habitación de las chicas, puesto que nos habíamos gastado los 200 euros en el alquiler de inscripción y ya no podíamos permitirnos derrochar más dinero en un hotel.

La carrera fue genial; un ambiente increíble, buenas sensaciones, una victoria el domingo y un segundo puesto en la general de jóvenes y, sobre todo, una gran dosis de adrenalina al levantarnos aquella mañana sabiendo que aquel día solamente importaba una cosa: competir.

## 2 - LA ADRENALINA DEL DORSAL

Disfruto compitiendo, y competir es ganar, la sensación de cortar la cinta. Salir de la última curva de la carrera y atisbar la cinta al fondo de la recta final. Girarse por última vez y comprobar que nadie me va a estropear este momento. Mirar al frente, cerrar los ojos y acelerar, para sentir cómo el público me empuja hacia la victoria, olvidando el dolor, olvidando el cuerpo, únicamente teniendo conciencia de mi espíritu, que vibra con las emociones de los últimos segundos antes de notar el viento en el vientre, aún empapado de sudor, empujando y tirando la cinta. Es la rabia de tanta presión soportada durante años, meses, y durante las últimas horas de carrera, que estalla en los metros finales para comprobar que todos los sacrificios y trabajos no han sido en balde. Es sentimiento, el de toda la gente que me ha acompañado durante mi carrera, que ha puesto su semilla para construir esta victoria. Es el alma, la que me dijo que podría conseguirlo y que ahora me dice que lo he logrado. Es todo ello durante unos pocos segundos antes de cortar la cinta de la victoria, lo que dota a mi cuerpo de una extraordinaria fuerza capaz de correr más deprisa de lo que he corrido jamás, capaz de saltar más alto, más lejos o de levantar el mayor peso posible y, al mismo tiempo, lo que hace añicos mi mente como la más débil y me hace reír, llorar, caerme, besar sin control. Es la piel de gallina y las lágrimas de felicidad. Es increíble. Y por todo ello merecen la pena los sacrificios hechos y aún más.

Es el sabor de la victoria, que te engancha, te atrapa y, como si de una droga se tratara, te obliga a desear sentirlo de nuevo, te obliga a volver a empezar el proceso para que al cabo de unos meses o quizá años, sientas otra vez estos segundos de fuerza descomunal y debilidad emocional, estos segundos de felicidad sin control.

He perdido la cuenta de las semanas que llevo fuera de casa, los países que he cruzado y las camas donde he dormido. Llevo ya diez años compitiendo y han sido diez años en los que he buscado volver a sentir estas emociones, estas sensaciones que me transportan al Olimpo de la felicidad y me hacen vivir la vida a un ritmo solo apto para cantantes de rock. Como una droga dura, al principio me bastaba con sentir todo eso dos o tres veces por año, pero el cuerpo nunca tenía suficiente y cada vez me pedía con mayor anhelo volver a competir. Y así hasta hoy, cuando solo abandono la competición para buscar un nuevo rincón donde poder conseguir mi dosis de placer. Carretera y manta. Semana tras semana, día tras día, busco nuevos objetivos cada vez más fuertes que puedan satisfacer las necesidades de mi cuerpo. Campeonatos y copas del mundo y de Europa, de España, renombradas carreras en invierno y verano, y durante las semanas sin objetivos en el calendario, cual adicto sin sustancia, intento buscar en revistas, webs y calendarios alguna carrera no muy lejos de donde me encuentre para calmar la ansiedad hasta el próximo objetivo importante.

Estoy sentado al borde de la cama, desnudo y a punto de acostarme. Dentro de la habitación, el habitual desorden de las concentraciones o de las jornadas previas a las carreras ha desaparecido. Ahora todo el material está ordenado; en la silla frente a la cama reposa bien doblada la camiseta blanca con su dorsal. Debajo, el pantalón negro. Justo a la derecha, un par de calcetines blancos y rojos, el cortaviento, el chip para las bambas y el reloj. Un poco más a la derecha, junto a la silla, tres geles para la carrera, bebida isotónica para el calentamiento y el iPod con la lista de canciones especialmente preparada para los momentos previos a la competición, dieciséis canciones especialmente seleccionadas y ordenadas para acompañarme durante mi calentamiento, para ayudarme a pasar de la más absoluta relajación a la activación y excitación más fuertes. En el suelo, las bambas, limpias, impolutas. La chaqueta y el pantalón para resguardarme del frío mañana por

mañana, mientras baje a desayunar, aguarde la salida y realice el calentamiento. El resto de material de ropa, el ordenador, el libro que estoy leyendo..., todo está bien guardado y ordenado en la maleta para no distraerme al levantarme. Para que mi cerebro no pueda pensar en otra cosa que en la carrera. Como si el entorno constituyera una prolongación de mi cuerpo, y su orden y control se antojara también imprescindibles para el orden que necesito durante esas horas antes de dormirme. El material está listo.

Repaso rápidamente la carrera. Me imagino completando el recorrido, el camino que voy a encontrar en cada momento y el paso que llevaré en cada instante. Intento imaginarme cuál va a ser el estado de mi cuerpo en cada uno de estos tramos. Sitúo el lugar exacto donde me tomaré cada gel, en qué momento me hidrataré y en qué momento deberé acelerar o dejar que sean los demás quienes lleven el ritmo de la carrera. Todo está bajo control.

Después de las indicaciones que me dio la semana pasada Marco de Gasperi sobre algunos de los favoritos italianos que corren mañana, supongo que van a ser ellos, con algún etíope, los que saldrán a un ritmo muy alto, los que querrán alcanzarme, para tomar ventaja a corredores más maratonianos que en la segunda parte, más llana, pueden ganarme mucho terreno. A corredores como Kuprizka, Ançay y De Matteis debo controlarlos en terreno llano. Aunque, si se escapan, siempre me quedará el último descenso para alcanzarlos... Recorrido, OK.

Me acuesto y apago la luz.

—¿Has visto la última película de...? —me pregunta mi compañero de habitación.

—Pues creo que no. Leí el libro, pero creo que no he visto la película —contesto.

E iniciamos una larga conversación paralela: la que se oye, que habla de libros, de chicas, de amigos y de anécdotas de otras carreras, y la que se desarrolla por dentro, la que habla de la lucha que nos espera el día siguiente, de la carrera, pero no del material, la táctica o los rivales. Esta conversación habla de cómo afrontaremos el éxito y sobre todo el fracaso en caso de que la carrera no salga bien. Cómo va a reaccionar nuestro ego, nuestro humor, y cómo van a reaccionar los demás, la gente que nos rodea.

Si nos hemos pasado el día imaginando las sensaciones y emociones que sentiremos al cortar la cinta, y que nos dan fuerza para lograrlo, ahora la conversación gira en torno a la angustia que viviremos si terminamos derrotados, y nuestra mente busca con desespero la lesión, la enfermedad, el problema... En fin, la excusa que nos impida volver a vivir esa sensación angustiante y abandonar antes de la salida.

Y ambas conversaciones discurren por caminos paralelos, se acercan y se alejan, intentando romper la fachada que dejaría a la vista de nuestros compañeros los miedos que nos carcomen.

Las conversaciones llegan a su fin. Primero, la interior, al descubrir que no hay motivo para abandonar antes de luchar y asumiendo el fracaso que quizás vivamos el día siguiente, y cuando finaliza la primera conversación, la otra va apagándose sola, puesto que no tiene interés para construir el muro donde esconder nuestros temores. Y el sueño se apodera de mi cuerpo, mientras intento encontrar la postura más adecuada para el descanso, la respiración correcta, pero aunque los ojos se me cierran con la fuerza del plomo, la cabeza no para de dar vueltas, hasta que por fin el sueño sale vencedor.

El día amanece turbio, las nubes cubren el cielo pero no presagian amenaza. Estoy corriendo por un sendero que ladea por unas pendientes de matorros. El terreno es seco, el camino está cubierto de arena y rocas y en los márgenes los arbustos secos cubren a media altura los suaves lomos de las ondulaciones del terreno. Miro a mi alrededor. No se atisba ninguna montaña que despunte. El aire es seco, árido, y me doy cuenta de que no corre ni una pizca de viento. Todo está en silencio, de aquellos

silencios que hacen ruido, que molestan y que deseas romper, pero que al gritar se oye un sonido seco lejano, como si no te perteneciera. Poco a poco, mientras bajo, mis piernas van tomando peso y tornan rígidas, cada vez más, hasta que se me hace difícil andar. No lo entiendo, estoy bajando debería poder correr, debería poder moverme más deprisa. Pero mi cuerpo no reacciona a las órdenes enviadas por mi cerebro. No hace ni calor ni frío y atisbo ante mí un avituallamiento. Un chico y una chica tras una mesa nos ofrecen comida y bebida, pero no veo muy bien qué. Tampoco les veo la cara. Están de pie, en silencio, mientras llega otro corredor, fresco y risueño.

—¡Aleix! —grito.

No es posible. ¿Aleix? Si lleva años alejado de la competición. ¿Qué está haciendo aquí? No responde, coge algo para comer y sigue con su camino. Salgo detrás de él, sin acordarme del peso que sentía en las piernas. Me pongo a andar, hasta que el peso y la rigidez me lo impiden. Me caigo al suelo y sigo arrastrándome por el camino de arena y piedra... Me levanto de la cama empapado de sudor. La habitación está a oscuras y mis compañeros duermen con pasmosa tranquilidad. No se oye nada. Este silencio, sin embargo, es cálido y vivo, me reconforta y me da seguridad. Miro el reloj. Apenas es medianoche, apenas llevamos dos horas durmiendo. Intento relajar la respiración y pensar en otras cosas mientras el sueño se apodera nuevamente de mí y me libera de pesadillas hasta que seis horas después me levanto otra vez de la cama, aunque esta vez alertado por el sonido del despertador. Poco a poco, todos nos vamos levantando y abrimos la luz. El sueño ha desaparecido súbitamente en un instante que nuestro cerebro ha intuido que hoy el despertador ha sonado tres horas antes de la salida de la carrera. Hay que desperezarse sin tregua y despedirse de las sábanas. Bajo rápidamente a tomar un trozo de tarta energética y diez minutos más tarde me encuentro otra vez tumbado en la cama, con los ojos cerrados y la respiración pausada, mientras mi corazón late cada vez más despacio. Por enésima vez durante los dos últimos días empiezo a repasar el recorrido de la carrera, a los adversarios. En este momento todo es correcto, nada me detendrá.

Una hora antes de la salida me levanto de la cama con energía, me visto con esmero, termino de colocar el dorsal para que quede perfectamente alineado, me meto los geles en el bolsillo del pantalón y ato con fuerza los cordones alrededor del *quick lace* para que las bombas queden perfectamente ajustadas en torno a mi pie y ningún imprevisto pueda desabrocharlas. La música empieza a sonar en mi cabeza. Suena fuerte. Son tambores, ritmos eléctricos y vibrantes que a cada segundo crecen en volumen y ritmo, al tiempo que los latidos de mi corazón empiezan a acelerarse a modo de sincronía con la música. Mi cerebro me pide saltar, gritar y correr con todas mis fuerzas. Respiro profundamente un par de veces y conecto mi iPod. Empiezo a correr suave, lejos de los demás corredores, en mi rincón. Tengo la mirada fija a lo lejos, al fondo, frente a mí, visualizando aquella cinta. Un par de aceleraciones para despertar los músculos y despejar la tensión de mi mente y ya estoy listo. Observo las caras de los corredores que calientan alrededor de mí. Veo rostros serios y rostros risueños, rostros asustados y rostros rígidos. Y también piernas, piernas depiladas, piernas musculosas, piernas blancas y piernas morenas. Las piernas dan miedo. ¿Qué piernas veré durante la carrera? Porque con el esfuerzo va a ser difícil levantar la cabeza para ver caras, pero piernas sí voy a ver. Creo que sería capaz de reconocer antes a una persona por sus piernas que por su cara, teniendo en cuenta las horas que he pasado detrás de algunos corredores. Ya me he situado en la línea de salida, en la segunda fila, ni junto a la valla ni en el centro del pelotón. En mi posición. Se oyen algunas risas y algunos comentarios, pero la tensión se puede cortar con un cuchillo.

—¡*One minut to go!* —grita fuerte el locutor. Mientras tanto, se empieza a sentir la presión del grupo que empuja hacia delante y los empujones empiezan a llegar de todas partes para intentar colocarse mejor. De todos modos, la carrera es larga y pondrá a cada uno en su sitio. Pienso que ahora no hay ninguna necesidad de empujar para arañar unos centímetros. Todo el mundo está alerta, con una pierna al frente y el cuerpo echado hacia delante; la mano en el reloj esperando pulsar el botón de



el instante que suene la pistola.

~~El tiempo transcurre despacio, está casi detenido. Los segundos parecen horas y cada vez es más difícil seguir la cuenta atrás, mientras mis pensamientos giran solamente en torno al momento de salida.~~

~~—¡Thirty seconds to go!~~

~~El tiempo no se acelera, al contrario, parece que se detenga. Es como si el mundo corriera alrededor mientras está detenido para nosotros. La gente grita al otro lado de las vallas, pero no oigo nada. El silencio es total, absorbido por la tensión que desprende la espera del disparo de salida. Mi pulso cobra cada vez mayor rapidez y potencia. Soy capaz de oír cada uno de los latidos de mi corazón en cualquier parte del cuerpo: en la cabeza, manos, piernas... Dentro de mí empieza la cuenta atrás. Veinte, diecinueve, dieciocho, dieciséis. Siento cómo las fuerzas huyen de mí y me siento inestable. Las piernas están rígidas pero temblorosas, no parecen capaces de sostener mi cuerpo. Estoy convencido de que si sigo así un segundo más me voy a caer al suelo. Diez, nueve, ocho, seis. No sé si el tiempo se detiene por completo o si todo se acelera a una velocidad incontrolable. Ahora ya no solo me tiemblan las piernas, ahora todo mi cuerpo parece pesado y torpe, incluso sería complicado mover los labios para gritar. Si nadie me sujeta me voy a caer al suelo. Tres, dos, uno... De repente, vuelve el ruido, estoy inmerso en este mundo que gira con velocidad, y me siento desorientado unas décimas de segundo antes de que mi cuerpo responda con fuerza tirándome hacia delante. Ahora es ligero como una pluma y es capaz de avanzar a gran velocidad sorteando con agilidad cuantos corredores se me cruzan por el camino hasta situarme a la cabecera de la carrera.~~

Ya estamos en marcha y la carrera discurre por los cauces imaginados. En la salida he aprovechado para acelerar durante dos kilómetros, para romper el grupo, para que ningún corredor desconocido se pegue a mí a un ritmo suave y después me ataque por sorpresa, y también para demostrar mi fortaleza. Me muestro pletórico ante los demás corredores, para que tengan claro que de hoy va a ser una carrera dura. La primera dificultad consiste en una empinada cuesta dentro del bosque, entre raíces y tierra oscura, que en pocos kilómetros nos va a permitir ganar unos 1.500 metros de desnivel. El grupo se rompe en seguida y seis corredores nos situamos en cabeza. Todos son conocidos, todos formamos parte de los favoritos. Yo ya he competido contra dos de ellos y espero que no me den ninguna sorpresa. Quien encabeza el grupo y nos lleva todos a su espalda con la lengua fuera se llama Helmut, y es un corredor alto, tirolés, con un estilo muy particular, que destaca por su fuerza en la subida y que también ha conseguido buenas marcas en carreras largas, pero que en descensos cortos y técnicos pierde terreno respecto a corredores más técnicos como yo. Robert es uno de los mejores corredores checos, con una buena educación atlética, un correr majestuoso, bien colocado y con grandes zancadas. Es un corredor muy peligroso en carreras cortas y terrenos llanos. De hecho, durante la primera subida, al llegar a un tramo más llano aparece él, a grandes zancadas con explosividad a relanzar al grupo; eso sí, en las carreras más largas siempre paga sus limitaciones. Con los otros tres corredores que forman parte del pelotón de cabeza no he corrido nunca, pero gracias a las explicaciones facilitadas por otros corredores que han competido con ellos podría decir que los conozco a la perfección. El americano... es un corredor de gran fuerza en las carreras cortas, de diez kilómetros, y posee un correr en terrenos llanos casi imparable, y de momento está afrontando la subida con suma facilidad. Bruno es un joven corredor italiano, dos años mayor que yo, procedente del cross, pero que ha destacado siempre en las carreras de montaña y ha logrado grandes resultados en carreras cortas y en kilómetros verticales. No creo que tenga problemas en el ascenso y, siendo italiano, seguro que va a bajar como una flecha. El último corredor del grupo es un corredor suizo de origen portugués. César es un corredor que ha destacado siempre en las carreras suizas y que en los últimos meses se encuentra en un excelente estado de forma. Ha marcado tiempos buenísimos y

ganado carreras ante renombrados corredores como Tarcis. Es un buen corredor en todos los terrenos que tiene preferencia por las subidas sin mucha pendiente y las secciones llanas.

Me encuentro bien. El ritmo de subida es bueno, pero a pesar de todo me siento cómodo. Helmut ha dejado paso a Robert y César, que se dan relevos para romper todavía más al pequeño grupo de fugados, y la táctica empieza a darles sus frutos, ya que el corredor americano y Helmut están pagando los esfuerzos de los primeros kilómetros de carrera.

Llegamos al avituallamiento situado al final de la cuesta y sin poder respirar ni un segundo con un vaso sujetado por un chico en equilibrio. Intento beber del vaso sin detenerme, pero entre la velocidad, el traqueteo y mi respiración, solo consigo beber un sorbito. El resto se me derrama por la cara y la camiseta. Al empezar el tramo llano, el ritmo se estabiliza y nos quedamos un cuarteto de cabeza: Robert, Bruno, César y yo. Llevamos ya poco más de una hora de carrera y me tomo un gel que me aporte la energía necesaria para aguantar este ritmo tan fuerte. Noto cómo me va bajando por la garganta y cómo penetra en mi cuerpo para empezar a repartir el azúcar por él. Pero entonces se me hace un nudo en el estómago, me están entrando ganas de vomitar, se me van las fuerzas y siento náuseas.

Soy alérgico a las picaduras de avispa. Lo descubrí hace un par de semanas cuando subía en bicicleta el Passo Stelvio, en los Dolomitas italianos, y una avispa me picó. No recordaba que nunca me hubiera afectado una picadura de avispa. Sin embargo, aquel día, dos horas después estaba en el hospital. Y ayer, por segunda vez, volviendo de almorzar con la organización y el resto de corredores y corredoras, una avispa me picó en el dedo pulgar de la mano. Para alguien que no es alérgico, una picadura es molesta, pero al cabo de unas horas el dolor ya ha remitido y la persona se ha olvidado de la picadura. Pero en cambio para mí, supone sentir náuseas, dolor de cabeza, un intenso dolor en el lugar de la picadura y una descomposición estomacal durante un día entero. Si la picadura se hubiera producido en otra parte del cuerpo, como la cabeza o cerca de una arteria, me hubieran salido granitos por todo el cuerpo y se me hubiera hinchado la lengua, con las consiguientes dificultades respiratorias y visión borrosa. Al fin y al cabo, ayer tuve suerte. Entré en la habitación y me envolví con fuerza el dedo con esparadrapo, para evitar que el veneno se esparciera por todo el cuerpo.

No se lo he querido decir a nadie, ni siquiera he pensado en ello hasta ahora, para no desmotivarme y para no desconcentrarme de la carrera que afrontaba. Debo pensar que una carrera es un espacio cerrado, una burbuja. Y en esta burbuja solo existen la carrera, los demás corredores y yo. Hay que dejar fuera todo lo otro. Las excusas, la falta de entrenamiento, los problemas de trabajo o de pareja deben dejarse fuera. Una carrera es una vida, con un nacimiento al levantarse por la mañana y una muerte al cruzar la meta.

Y, por supuesto, no podía decírselo a los demás corredores, para no darles a mis rivales un arma que agarrarse para hacerme sufrir desde el inicio, para salir fuertes y hacerme explotar desde el principio o para atacar en momentos de debilidad. No, yo debo demostrarles que controlo la situación hasta la perfección, que no sufro en ningún momento y que el ritmo que llevamos es siempre cómodo para mí. Tengo que demostrar a los demás que la carrera se desarrolla según mis gustos, que soy yo quien la domina y que seré yo quien decida quién puede fugarse y quién no. Quien decida el momento de atacar. Les debo hacer creer que luchan por el segundo puesto. Me coloco a su lado y lo miro con una sonrisa.

—¡Qué bonitos son los picos que tenemos enfrente! ¡Este paisaje es extraordinario! —digo con fuerza, de un tirón y sin tomar aire.

Sin esperar a su reacción, vuelvo a ponerme detrás de él y respiro con vigor para recuperar

aliento.

~~Poco a poco voy recobrando las fuerzas y cada vez tengo que disimular menos mi estado. Y hemos dejado atrás la pista ancha y hemos empezado a correr por un camino que presenta pequeños altibajos y va salvando los obstáculos que le pone la naturaleza. Es un terreno que me divierte, que me permite correr con naturalidad y jugar con sus caprichos. Con las fuerzas totalmente recuperadas he decidido probar a los otros corredores y, si es posible, eliminar a uno o dos rivales de cara a la parte final. Me subo al margen del camino y avanzo hasta situarme en primera posición. Tirando con el impulso en cada bajada, sorteando los árboles con mi cuerpo y corriendo con soltura en las cuestas, seguidamente veo que no me sigue nadie. Bruno se encuentra a unos pocos metros de mí y César y Robert han quedado atrás. Como me encuentro cómodo en este terreno, aprovecho para seguir a buen ritmo y reponer fuerzas para la última parte.~~

Al cabo de un rato compruebo que por detrás se acercan tres corredores a gran velocidad. El primero en alcanzarme es César, que se sitúa detrás de mí al tiempo que acelero el paso para dificultar la llegada a los otros dos corredores. Estamos ya en los últimos metros de cuesta. Los últimos diez kilómetros son un falso llano en bajada hasta los últimos tres kilómetros antes de meta, donde nos espera una fuerte pero corta bajada. Me cuesta mantener el ritmo. La subida se me está haciendo duro y siento la respiración de César en mi cogote. Decido realizar un último esfuerzo hasta el avituallamiento, y a partir de entonces ya decidiré cómo seguir. Acelero subiendo las piedras con potencia, arañando el suelo a cada paso, pero el aliento de mi perseguidor no parece alejarse, no quiere girarme. No quiero girarme para demostrarle que estoy sufriendo, que estoy preocupado por dónde está, por si está fresco o sufre.

Llegamos al avituallamiento del hotel Weshorn y voy andando unos pasos para coger un vaso de agua y bebérmela sin derramarla por el suelo. Tengo la garganta seca y el agua fresca se evapora como si mi boca fuera una esponja. Cojo otro vaso y me pongo a correr. Al levantar la cabeza compruebo que César está a unos cien metros delante de mí. No se ha parado en el control y detrás de mí está ya Tarcis, que como todos los años ha completado una sección llana espectacular, y con él, Robert.

Me centro en César. Él es quien ahora está dominando la carrera, a quien debemos alcanzar, pero parece que nuestros cuerpos no quieren acercarse. Tarcis y Robert vienen detrás de mí, esperando que sea yo quien los conduzca hacia la cabeza. Poco a poco vuelvo a situarme en la carrera. Es el momento en que debo decidir si sigo lo que me pide el cuerpo, bajar solamente un poco el ritmo, lo justo para quitarme el sabor de sangre de la boca y para que mi corazón pueda salir de la sensación de que un infarto puede llegar en cualquier momento. Total, el cuarto puesto parece asegurado, y quizás incluso cae un podio. Después de la temporada realizada, estaré orgulloso de ello. Sin embargo, mi conciencia me pide desoír estas señales e incluso desafiarlas, haciendo que mi corazón lata todavía con mayor fuerza y mis piernas soporten mayor cantidad de ácido láctico. Dentro de mi cabeza se inicia una retransmisión radiofónica. El locutor está narrando la carrera, pero no la que se desarrolla en estos momentos, sino la que vendrá a continuación:

«César está realizando un brillante final de carrera. Sus perseguidores empiezan a desfallecer y no parece que nadie le pueda apartar de la victoria. Atención, ¡Kilian ataca! ¡Y con qué potencia! Es ya a punto de alcanzar a César. Es impresionante el ritmo que acaba de dar a su cuerpo. ¡De seguir así hasta la meta va a sacar una ventaja increíble! Se ha situado ya en primera posición y el ritmo es soberbio... Última curva hacia la derecha y está encarando ya la recta final. Se da la vuelta pero no viene nadie. ¡Qué alegría! Increíble la victoria que está a punto de lograr. Saluda al público. De sus ojos brotan lágrimas de felicidad...»

Y mientras esta retransmisión va arrinconándose en mi cerebro, otra va tomando el relevo: ¿qu

sentiré al cruzar la meta en primera posición? Mi mente me transporta al futuro. En este preciso instante oigo el griterío del público, mi nombre por los altavoces, pero nada me importa. Es la alegría absoluta, la alegría de haberlo logrado, de haber sido capaz de hacerlo. Es la felicidad absoluta, felicidad compartida a una velocidad inimaginable a través de las nubes mientras mi cuerpo responde con lágrimas.

De repente noto un escalofrío. Estas emociones eran reales. Noto los ojos húmedos. Ha sido tan fuerte esta sensación, esta emoción, que quiero intentar sentirla de nuevo. Lo necesito. ¡Debo alcanzar a César! Me imagino que cuelga de él una larga cuerda y me agarro a ella y, ayudándome con las manos, a cada paso tiro con ahínco para acercarme a él, y poco a poco, paso a paso, lo voy alcanzando hasta que mis bambas se colocan donde él tenía las suyas hace apenas un momento.

Mientras corro detrás de Cesar, intento tomar conciencia de la posición de mi cuerpo. Trato de colocarlo lo más erguido posible para coger el máximo aire y dar grandes zancadas para darme un mayor impulso. Recuerdo las palabras de Jordi, mi entrenador. Correr es un arte, como pintar un cuadro o componer una pieza de música. Y para crear una obra de arte hay que tener claros cuatro conceptos básicos: técnica, trabajo, don e inspiración. Y todo ello hay que conjugarlo rodeado de un equilibrio vital. Se debe dominar a la perfección la técnica, evitar cualquier movimiento parásito que no sirva para impulsarnos y llevarnos más lejos y que únicamente consume energía. Hay que prestar atención a los movimientos, poner esmero en ellos y protegerlos. Cada corredor tiene una forma natural de correr y debe seguirla, perfeccionarla. Hay corredores de grandes zancadas y otros de pequeños pasos. Corredores que corren con la cabeza alta y corredores que van encogidos. Hay corredores conservadores y otros que atacan desde el primer momento. No se debe imponer una forma de correr. No existe la forma perfecta para todos, pero todo el mundo cuenta con su forma perfecta de correr. Encontramos la mía: se trata de correr acorde con la naturaleza, intentando transmitir con mi paso lo que ella me transmite a mí. Sin dejar huellas en el terreno por donde piso, intentando ser el más silencioso posible. Correr como si estuviera flotando sobre el camino, que el suelo apenas note la punta de mis pies que roza sus piedras. Correr adaptándome al terreno, con pequeños pasos corriendo o con largos pasos andando en las cuestas, o procurando que los descensos se asemejen a una danza fluida entre mi cuerpo y el terreno, pero siempre sin forzar nada, logrando que los pasos sean naturales y fluidos, como una continuación del terreno. Desde el día en que lo conocí, Jordi siempre me había dicho que poseía un don para este deporte, que tenía la genética perfecta. Sin embargo, yo, que he tenido siempre un carácter muy reservado, nunca me lo he creído del todo. Ahora recuerdo la primera prueba de esquí que gané en categoría sénior. Era mi último año de júnior y, como premio por los resultados cosechados, la federación me llevó a la Copa de Europa absoluta. Yo desde la salida tenía los ojos brillantes, al verme junto a mis ídolos. Florent, Manfred, Dennis... estaban en la misma línea de salida que yo. La carrera empezó muy rápida y en seguida me quedé en tierra de nadie, entre el trío de favoritos, que iba entre cuarenta y cincuenta segundos por delante, y el grupo perseguidor, que corría a un minuto detrás de mí. De repente, en el último repecho, me encontré en medio del trío con la cabeza. «¿Qué ha ocurrido? ¿Por qué han parado?», pensaba. «¿Por qué me esperan?» No llegaba a entender que los había alcanzado. Me quedé unos minutos completamente desconcertado. ¿Cómo es posible estar allí entre ellos? Mi cuerpo estaba bloqueado. No podía dejar de pensar que estaba corriendo junto a mis ídolos, los personajes reales de aquellas fotos que llenaban mis carpetas. Cuando mi mente empezó a trabajar como debía y se puso de nuevo en situación de competición, no lo dudé en ningún momento: les adelanté y atacé con todas mis fuerzas. Todavía me planteé más preguntas: «¿Por qué no vienen? ¿Por qué se quedan rezagados?». No entendía nada, pero seguí adelante hasta la meta y al llegar me abracé al seleccionador llorando y dando botes de alegría, sin creermelo que había ganado ante el mejor corredor suizo, Florent, con el que años más tarde formarí pareja en varias carreras y entablaría una gran amistad.

Sin embargo, como decía Picasso, la inspiración existe, pero que te encuentre trabajando. Jordi Maite, mi primera preparadora física, me decían siempre que el don y la genética no sirven de nada sin el trabajo. El trabajo debe acompañarnos durante toda la vida de deportistas. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Sin vacaciones ni días de descanso. Es un trabajo artesanal en el que el artista y la obra son lo mismo. Es un trabajo de mañana y tarde, de días de placer y de buen tiempo, de excursiones para descubrir nuevos valles, de compartir entrenamientos con los amigos. Pero también son muchos días de mal tiempo, de salir a correr bajo una intensa lluvia, con frío o con barro, cuando tu cuerpo está cansado y únicamente desea quedarse en la cama. Cuando te levantas solo tienes ganas de quedarte en el calor del hogar viendo una película, tomando un te, debes salir a luchar contra el viento y el agua. Son también muchos días de soledad, de repeticiones, con la única compañía de la música del iPod y algunos rebecos que desde su escondite te observan subir y bajar las cuestas.

Llevamos un rato corriendo los cuatro en fila india sin que nadie se atreva a atacar. Es Tarcis quien ha tomado la iniciativa y conduce al grupo a un ritmo muy alto. Yo estoy situado justo detrás de él, para poder reaccionar lo más rápido posible ante cualquier movimiento suyo. En mi interior voy pensando el momento de atacar. Tengo dos bazas por jugar: la primera es atacar en un flanco con los grandes bloques de piedra, donde aprovechando mi técnica podría distanciarme a unos cinco kilómetros de la meta, lo que me permitiría algo de juego, y la segunda, en caso de no poder atacar aquí, sería jugármelo el todo por el todo en el último descenso, a tres kilómetros del final. Mientras voy pensando en cuál será la mejor estrategia, Tarcis empieza a acelerar y logra que cada vez me cueste más seguir su ritmo y que los de detrás comencemos a ceder metros. El ritmo es mayor y parece que se disponga a lanzar el ataque definitivo. Robert y César se están rezagando. Quizás ahora es el momento de atacar... Giro la vista atrás. Parece que se den por vencidos. Estoy a punto de cambiar el ritmo para adelantar a Tarcis cuando se cae al suelo delante de mí. Estaba tomando demasiados riesgos en este descenso técnico y sus piernas no han llegado a seguir a su mente. Frené con brusquedad y bajo la cabeza para ofrecerle la mano.

—¿Estás bien? ¿Te has hecho daño? —le pregunto.

—¡Mierda! Estoy bien, estoy bien —responde Tarcis levantándose del suelo.

Mientras Tarcis se pone de pie, oigo cómo llegan los pasos acelerados de nuestros perseguidores. La primera estrategia se ha ido al garete. Tendré que esperar a otro momento para atacar. Entre tanto seguimos corriendo los cuatro juntos. Quedan ya pocas opciones. En algo más de doce minutos estaremos en la meta y, aunque soy un corredor a quien le gusta controlar las carreras desde delante, esperar el momento adecuado para atacar, si puedo prefiero atacar lejos de la meta, para tener más opciones una opción si hay que atacar de nuevo. Aquí me lo deberé jugar a una carta, y deberá ser la buena.

Noto la presión de Robert en mi cogote. Siento sus ganas de adelantarme. Cuenta con fuerza para hacerlo, a diferencia de mí, que voy muy justo para volver a relanzarme. Tengo que esperar a la señal a que la intuición me diga que es el momento y que las fuerzas me vengan de repente.

Robert acelera. No le veo ni oigo sus pasos, pero lo sé. Aprieto los dientes para terminar de subir un par de metros y empieza el descenso. Ataco, lanzo mis piernas con velocidad. Las dejo muertas para que puedan seguir el ritmo de mi mirada y solo un instante observo de soslayo detrás de mí. Veo cómo Robert se gira para mirar dónde están sus perseguidores y en su mirada aprecio un gesto ínfimo y minúsculo, pero que ahora cobra gran importancia. Sus ojos ya no están inyectados en fuego y sangre, ahora son pequeños y sin fondo claro; ya no tienen marcada la cinta que quieren cortar. Me muestra que está vencido y yo acelero.

Nunca sé cuál es el momento de atacar. Es durante esta décima de segundo que se decidirá

futuro de la carrera, la victoria o el fracaso. Es un momento que no se puede planificar, es palpitación de la intuición quien debe guiarte. Una reacción muy estudiada nunca llega a buen puerto. Si lo planificamos con demasiada prontitud, seguramente pagaremos el sobreesfuerzo, y si lo hacemos demasiado tarde, ya no podremos hacer nada. Hay que saber hacer un buen uso del factor sorpresa. Encontrar el momento clave. Y este momento, el de romper el ritmo para ir en busca de la cinta siempre será aquel en el que se rompa el equilibrio entre la confianza en uno mismo, aquella que nos dice que vamos a ser capaces de lograrlo, y su ausencia. Es necesario sentir el miedo de pensar que no vas a ser capaz de lograrlo para poder romperlo y lanzarte a probar cuál de las dos tenía razón. Y hay que dejar que el momento de hacerlo te lo muestre la intuición, que sea el instante quien nos lance hacia delante, quien nos diga: ahora o nunca. Yo soy un atleta racional, me encanta analizar las carreras, planificarlas con antelación, imaginarme su desarrollo, soñar con ellas y representármelas en los entrenamientos, retransmitir por boca de locutores de radio imaginarios dentro de mi cabeza. Hacer planes para escribir el guión de la película. Creo que casi me da más satisfacción el escribir dentro de mi cabeza esta sucesión de decisiones que el propio momento de llevarlas a cabo, ya que nunca se cumple el guión que nos hemos marcado, siempre surgen imprevistos, y ahí reside la genialidad de la competición, lo que la convierte en mágica, en arte. Ser capaz de seguir el buen impulso, de saber que aquella fuerza que te ha lanzado hacia delante era la buena y no abandonarla.

En estos momentos no existe la vida fuera de la carrera. La carrera es la vida y esta termina al cruzar la línea de meta. El después no existe, solamente piensas en llegar lo más rápido posible; no piensas en las consecuencias que puedan acarrear más adelante los esfuerzos, los golpes o las heridas, porque después de detener el crono solo existe la nada. Porque se acaba la vida que hemos creado para ir en busca de otra por crear. Mis piernas no dan abasto, mi respiración se corta a cada paso intentando bloquear cada impacto. No pienso en nada, mi mente está en blanco. Solo sigo la estela de las emociones que deseo sentir de nuevo. Y cuanto más me vienen a la mente, más aceleran mis piernas, más late mi corazón. Con un aparente descontrol se precipitan entre bloques y raíces, pero a cada paso saben exactamente dónde deben colocarte, hacia dónde deben enviar sus fuerzas. No hay pies, ni piernas, ni rodillas que reservar, no existen fuerzas que guardar. Mi cuerpo está en su límite de velocidad, y mi mente, en su límite de concentración para no caerse al suelo en cada paso.

Llego al asfalto, 100 metros, una curva a la derecha y miro hacia atrás. No viene nadie. Y vuelvo a sentirlo.

Pero ¿qué es ganar? ¿Cuál es la verdadera victoria? ¿Qué es lo que hace que al cruzar la línea de meta se me ericen los pelos, que note flotar mis pies y que no pueda evitar tener ganas de llorar, o gritar con todas mis fuerzas, de echarme a correr y al mismo tiempo tirarme al suelo? ¿Qué es lo que me hace sentir esta burbuja? La verdadera victoria no reside en cortar la cinta al cruzar la meta, ni reside en verse el primero de la lista en la clasificación o en subir al peldaño más alto del podio. Nada de eso puede hacer que te tiemblen las piernas de miedo y emoción. O en todo caso lo puede hacer recordar lo que has vivido antes. La victoria, la real, es aquella que se encuentra en lo más hondo de cada uno de nosotros. Es aquella que no nos creemos del todo que pueda llegar, a pesar de la preparación y la voluntad puestas, y que finalmente llega. Es como si, aunque de forma consciente con la calculadora en mano, después de muchas horas de preparación, de muchos días de entrenamiento, de concienciarnos de que somos capaces de ganar, o simplemente de terminar la carrera, existiera algo en nuestro inconsciente que nos dijera constantemente que es imposible, que es demasiado bueno, demasiado grande, demasiado increíble para ser verdad. Que lo que deseamos lograr es solamente un sueño. Y al cruzar la meta, cuando echas la vida atrás y compruebas que es real, que eres de carne y hueso, y que lo que parecía posible solo en sueños se ha convertido en realidad.

realidad, te das cuenta de que esta es la verdadera victoria.

~~Ganar no significa terminar en primera posición. No significa batir a los demás. Ganar~~  
vencerse a uno mismo. Vencer a nuestro cuerpo, nuestros límites y nuestros temores. Ganar significa  
superarse a uno mismo y convertir los sueños en realidad. En muchas carreras he terminado en  
primera posición pero no me he sentido ganador. Al cruzar la meta no he llorado, no he saltado de  
alegría y mis emociones no han sido una tormenta desbocada. Simplemente tenía que ganar la carrera  
terminar por delante de los demás y, antes y durante la carrera, sabía, tenía la seguridad, que llegaría  
el primero. Sabía que no era un sueño, y en ningún momento mi mente llegó a plantearse qué sería  
no vencer. Era fácil, como un cocinero que abre su restaurante por la mañana y sabe exactamente  
cómo le va a quedar el bistec. No hay ningún reto, ningún sueño del que despertarse al final. Y eso  
por lo menos para mí, no es ganar. Al contrario, he visto a grandes ganadores, a personas que se han  
vencido a sí mismas y que han cruzado la línea de llegada llorando, sin fuerzas, pero no por  
agotamiento físico, que también, sino sobre todo por haber logrado terminar aquello que ellos sabían  
que en el fondo solo era fruto de sus sueños. He visto a gente sentarse al cruzar la meta de la UTMB  
permanecer en esta posición durante horas con la mirada perdida, con la mayor de las sonrisas en su  
adentros, sin creerse todavía que lo que acaban de lograr no forma parte de un engaño de la mente.  
Sabiendo que al despertarse podrían decirse que sí, que lo lograron, que vencieron todos los miedos  
que descendieron de los sueños para convertirlos en realidad. He visto a personas que, pese a llegar  
cuando los primeros ya se habían duchado, habían almorzado y quizás habían tenido tiempo para  
echarse una buena siesta, se sienten vencedores, y no cambiarían lo que sienten por nada de lo que les  
pudieran ofrecer. Y los envidio, porque en el fondo ¿no corremos para eso? ¿Para saber que nosotros  
somos capaces de vencer nuestros miedos y que la cinta que cortamos al cruzar la meta no es  
sujetada por azafatas sino que está situada allá donde nuestros sueños quieren? ¿La victoria  
consiste en ser capaces de poner nuestro cuerpo y nuestra mente al límite para descubrir que estos  
límites nos han llevado a descubrir nuevos límites? ¿Y empujar poco a poco nuestros sueños?

### 3 - NO SOLO COMPETICIÓN

Empieza a caer la noche sobre mis espaldas, el sol se esconde tras los afilados picos y las rocosas paredes bañadas de nieve, y me ofrece los últimos destellos de luz, al tiempo que el cielo se tiñe de rojo en consonancia con los árboles otoñales que tengo detrás de mí. Poco a poco, siguiendo el ritmo de mis pasos, la luz empieza a desaparecer en el oeste, mientras el manto de oscuridad cubre rápidamente el cielo y esconde los tonos naranjas y verdes del bosque, que adopta unas tonalidades crudas mucho más apagadas y oscuras. El camino empieza a desfigurarse bajo mis pies y no tropezar con las piedras que aparecen a mi paso va convirtiéndose en una ardua tarea. La luz se ha llevado consigo el calor, la temperatura desciende y se me empiezan a helar las mejillas y la nariz al contactar con el aire gélido. Las pupilas de los ojos se me han dilatado al máximo en un intento de anticipar lo que sienten las plantas de los pies. Durante los primeros minutos en la oscuridad, los pasos son torpes y me caigo varias veces al suelo sorprendido por una raíz que atraviesa el camino. Pero con el tiempo mis ojos se habitúan a la oscuridad y la vista deja paso a los sentidos del tacto y el oído y veo como si fuera de día. No recuerdo cuántas noches seguidas llevo corriendo, cuántas noches mis ojos no han encontrado reposo para proseguir el camino. Hoy, por primera vez, estoy cansado; por primera vez desde hace muchos días siento los ojos pesados y cómo mi mente planea en un mundo de oscuridad pesantez. Recuerdo esta sensación. La recuerdo de hace tiempo, cuando corría por los senderos de Tahoe Rim Trail (TRT).

No hace falta competir para poder sentir las emociones de la llegada, las sensaciones de cortar cinta. También es posible sentir solamente la felicidad sin control, eliminando la rabia, los artificios que te da el público, el haber batido a los demás corredores, los flashes de los fotógrafos o de las televisiones. Es la felicidad por ti mismo, por sentir la fuerza que te remueve el haberlo logrado, más intrínseca, sin rabia; es una felicidad dulce que te transporta a un mundo de calma total, donde el tiempo y el espacio se detienen y sientes cómo tu cuerpo y tu alma reposan sobre las nubes.

Empiezo a oír pasos apresurados a lo largo del balcón corrido de madera negra que une todas las habitaciones del típico hotel americano donde nos alojamos. Me doy la vuelta en la cama y alargando la mano hacia la mesita para alcanzar el reloj. Son las 4.25 de la madrugada. Todavía quedan cinco minutos para que suene la alarma y, a pesar de que no tengo nada de sueño y mis sentidos empiezan a activarse, me doy la vuelta, me cubro otra vez con las mantas y cierro los ojos. Afuera, los pasos son cada vez más rápidos, y los susurros cada vez más fuertes. Escondo la cabeza bajo las mantas y aprieto el cuerpo con fuerza contra el colchón. Noto cómo el calor me recorre, desde los dedos de los pies hasta las mejillas, siento como si me encontrara ante una chimenea que impide que el frío exterior cale en mi piel. Siento cómo los brazos, las piernas y el tronco van moviéndose despacio hasta encontrar la postura perfecta, aquella en la que podría pasarme horas. Mis músculos están completamente relajados y no deben ejercer ninguna fuerza para mantener la postura. Mi cabeza está en paz y rodeada de este silencio solo interrumpido por los pasos que se oyen de vez en cuando tras la ventana. Me pasaría horas, días, así, sin mover un solo dedo, con esta comodidad que posee mi cuerpo y mi mente; sin tener que pensar en nada, ni siquiera tener que enviar órdenes al cuerpo, que en estos momentos no existe, no lo necesito, no me molesta ni me incomoda, no me provoca frío ni calor, no me produce dolores ni esfuerzos. Ahora mi mente está sola, sin ningún nexo que la una a la tierra, ahora puedo disfrutar de mis pensamientos y dejar que sean los sueños quienes me proporcionen un cuerpo en el que viajar. Para llegar a separar el cuerpo de la mente y poder volar libres, ¿no es más eficaz un buen catre que los 270 kilómetros que me esperan?



- [\*\*read online In the Wake of the Jomon: Stone Age Mariners and a Voyage Across the Pacific\*\*](#)
- [Rebel Music: Race, Empire, and the New Muslim Youth Culture here](#)
- [Poetry of Olga Orozco online](#)
- [read \*Man of Steel and Velvet: A Guide to Masculine Development\* pdf, azw \(kindle\), epub](#)
- [download online First Test \(Protector of the Small Quartet, Book 1\)](#)
  
- <http://transtrade.cz/?ebooks/Our-Dark-Side--A-History-of-Perversion.pdf>
- <http://fortune-touko.com/library/Money--Banking-and-Financial-Markets.pdf>
- <http://paulczajak.com/?library/Poetry-of-Olga-Orozco.pdf>
- <http://growingsomeroots.com/ebooks/Man-of-Steel-and-Velvet--A-Guide-to-Masculine-Development.pdf>
- <http://pittiger.com/lib/The-Complete-Sherlock-Holmes--with-an-introduction-from-Robert-Ryan.pdf>