

MARATÓN: DESAFÍO, SUFRIMIENTO, PERSEVERANCIA Y GLORIA

SERGIO G. ROBLES

¿Qué ideas cruzan por la mente de un ser humano que acepta el desafío de correr un maratón y, a pesar de los sufrimientos que atraviesa, persevera —y acepta más desafíos similares— en busca de sus instantes de gloria?

(El autor ha corrido doce maratones en Buenos Aires, Washington DC y Honolulu y es miembro de la Clínica del Maratón de Honolulu, la organización sin fines de lucro más antigua de los Estados Unidos para enseñar a correr maratones, presidida por el Dr. Jack Scaff, cardiólogo, primer organizador del Maratón de Honolulu en 1973.)

En el momento de comenzar a escribir para compartir mis pensamientos acerca de las palabras del título de este artículo me asaltó una pregunta: ¿cómo comenzó todo esto? Tal vez piense el lector que el suscripto pertenecía al equipo de atletismo en la escuela secundaria o en la Escuela Naval Militar. No es así. En mi escuela secundaria en Mar del Plata no había equipo de atletismo, que yo recuerde. Rugby y básquet eran los deportes más populares y ninguno me atraía.

Hacia el final de la escuela secundaria comencé a practicar remo para un club marplatense, lo que me valió obtener un puesto en el equipo de remo de la ESNM cuando estaba cursando el segundo año. Aunque tal vez ése fue el comienzo, correr era tan sólo una parte del adiestramiento y no corríamos largas distancias. Todavía recuerdo cuán enojado estaba un oficial ayudante de año en una oportunidad porque, recién bajado de una extenuante sesión de adiestramiento en el bote de ocho remeros, no había tenido un buen desempeño en correr 400 metros en comparación con otros corredores que habían estado en la pista esperando el momento de correr.

Creo que todo comenzó seriamente en la BNIM Baterías. En preparación para rendir mi ingreso a la Agrupación de Comandos Anfibios (APCA), allá por 1971, salir a correr por la zona entre el Batallón de I.M. N° 1 (BIM1) y el Batallón de Vehículos Anfibios (BIVH) se hizo una rutina. El itinerario incluía el camino de tierra bajo los eucaliptos que daban sombra a las vías del antiguo ferrocarril estratégico, el sendero que iba desde la Casa 1 hasta la playa, los senderos que atravesaban el polígono del BIM1 y la playa misma.

El capitán de fragata IM Sergio Gustavo Robles egresó de la Escuela Naval Militar en diciembre de 1970.

Prestó servicios en batallones de IM, Agrupación de Comandos Anfibios, Centro de Instrucción y Adiestramiento de IM y en la Fuerza de Apoyo Anfibio.

Fue Comandante de la Agrupación de Comandos Anfibios, Jefe del Servicio de Operaciones Navales Especiales y Comandante del Batallón IM N° 2.

Se desempeñó como profesor en la Escuela de Oficiales de la Armada y en la Escuela de Guerra Naval.

Realizó el Curso de Comando y Estado Mayor en la U.S. Marine Corps y obtuvo la Maestría en Estrategia de Seguridad Nacional en la National Defense University (Washington, EE.UU.).

Frecuente colaborador de este Boletín y otras publicaciones de la Armada con artículos propios y traducciones del inglés. El Círculo Militar publicó su traducción del libro Manual de la Guerra de Maniobras.

Pidió su pase a retiro a fines de 1996.



BOLETÍN DEL CENTRO NAVAL

Número 812

Septiembre/diciembre de 2005

Recibido: 29.4.2003

Correr más lejos, más rápido, se convirtió, poco a poco, en una necesidad interior. A menudo me acompañaba mi perro Brigadier, un ovejero alemán totalmente negro, de mal genio para extraños, particularmente si no vestían como infantes de marina. Fe de esto podrían dar, entre otros, algunos oficiales que servían en el BIVH que concurren al BIM1 para hacer coordinaciones vestidos con overoles azules y terminaron pidiendo ayuda con las espaldas contra la pared de la casa de oficiales, lugar por el que, obviamente, Brigadier sentía un particular interés en proteger.

Una vez en la APCA, la necesidad era tanto interior como “exterior”. Por un lado, la admisión a cuanto subcurso formaba parte de la formación como comando anfibia incluía una prueba terrestre de distancia. En los cursos de Paracaidismo y Comandos en el Ejército Argentino había que realizar el adiestramiento diario con botas, modalidad que adoptamos inmediatamente en la APCA.

Correr largas distancias comenzó a gustarme. A pesar de que las actividades regulares muchas veces complicaban el adiestramiento, siempre encontraba una manera de cumplirla, combinando creatividad con sacrificio y perseverancia.

Siendo oficial del Batallón de I.M. N° 2 (BIM2) en Baterías en 1978, salía a correr inmediatamente que todos los demás miembros de la unidad iban a almorzar. ¡Mis almuerzos eran tan cortos! A fin de año desplegamos a Tierra del Fuego y tuve que suspender el adiestramiento hasta que regresamos a la estancia Cullen en espera de regresar al continente. Muchos días el viento hacía difícil el desplazamiento. Uno de mis conscriptos, de apellido Safenreiter, oriundo de Tandil, salía a correr conmigo en las mañanas a fin de mantener su adiestramiento como jugador y árbitro de voleibol.

Al año siguiente tomé la jefatura del Centro de Instrucción y Adiestramiento de I.M., lo que me permitió entrenar diariamente junto con el otro oficial asignado al centro y los suboficiales. Ese año corrí mi primera carrera, desde el aeródromo del kilómetro 7 hasta Baterías. Me costó un poco hacer que los suboficiales del Centro también corrieran. Las apropiadas palabras de aliento hicieron finalmente efecto y los suboficiales Guzmán y Pérez fueron de la partida.

Yo era un teniente de navío en el primer año. Los tenientes de navío antiguos —ocupantes de la mesa junto a la ventana del comedor de oficiales de la BNIM— convencieron a un odontólogo, cuya identidad protegeré, para que también participara y me venciera. Diariamente, durante los almuerzos, había un período de bromas de los antiguos respecto de “su” representante en el evento, cuya base de adiestramiento era que jugaba al tenis.

Mi plan para la carrera era simple... y totalmente equivocado. El mismo error que insistí en cometer algunos años más tarde cuando corrí mi primera media maratón: correr rápido al principio y luego, cuando estuviera cansado, confiar en que tendría suficiente fuerza y determinación como para terminar.

Durante los años siguientes, destinado en Mar del Plata nuevamente, entregaba mi bolso con el uniforme al conductor de la camioneta que buscaba a los oficiales y luego corría desde el edificio donde éstos vivían hasta la costa y por la misma hasta la base. La misma práctica la apliqué más tarde en Puerto Belgrano, primero como N-3 del BIM2 y al año siguiente como segundo comandante: dejaba el bolso con el uniforme en la puerta de mi casa en el barrio Quiroga y corría cada mañana hasta el BIM2.

Fue en Punta Alta en esos años que decidí incursionar en las competencias. Corrí un par de carreras sobre 10 km y una, en un día ventoso, nublado y frío de pleno invierno, sobre 18 km. Los profesores de gimnasia de Puerto Belgrano se hicieron conocidos y el legendario profesor González me interesó en mi primera media maratón.

Teníamos que cubrir la distancia desde la entrada a la Base Aeronaval Comandante Espora (BACE) hasta Punta Alta. No éramos muchos. Probablemente no superábamos los cincuenta.

Recuerdo con nitidez que, mientras entraba en calor trotando lentamente sobre la calle que lleva a la entrada a la BACE, observaba a los demás corredores. Entre ellos había un hombre alto, de cabello blanco. Para mis parámetros de entonces, “un viejo”. Observándolo, me dije para mis adentros que al menos yo no sería el último en llegar.

El “viejo” me pasó poco después de ingresar a la ruta 229 y nunca más lo volví a ver hasta después de terminar la carrera en la calle central de Punta Alta. El “viejo” no solamente tenía experiencia sino que, evidentemente, tenía además la constitución física y el adiestramiento como para obtener buenos resultados. Sus hijos eran profesores de gimnasia en la zona y también corrían.

Desafío

El desafío se presentó para mí inesperadamente, como sucede a veces con muchas cosas de la vida. En 1987 fui designado para estudiar un año en la Escuela de Comando y Estado Mayor del U.S. Marine Corps en Quántico. En la revista de los Marines, que leía en la Escuela de Oficiales de la Armada, donde estuve destinado la primera mitad del año 1988, leí acerca del U.S. Marine Corps Marathon, corrido en las calles de la capital estadounidense.

En general, no se comprende muy bien por qué los humanos aceptamos este tipo de desafío. Algunos humanos debiera decir. Ciertos autores sostienen que lo hacemos para quemar adrenalina; otros, que es un tema de personalidad. Yo mismo he convencido al menos a dos conocidos simplemente hablando sobre los maratones y convenciéndoles de que ellos también podían. Al menos uno de mis compañeros de promoción me miraría de arriba abajo expresando su opinión con una burlona sonrisa: “Enfermo”. Pero no importa. En lo profundo, íntimamente, nos admira.

Lo sé porque he escuchado lo mismo entre mis actuales compañeros de trabajo mientras tres profesores contábamos nuestras experiencias en el 30° Maratón de Honolulu y yo agregaba mis experiencias corriendo por tercera vez una carrera de relevos alrededor de la isla (132 millas en total). Pero continuaban escuchando con interés.

En realidad —tal como cruzó por mi mente centenares de veces antes de mi primer maratón en Washington, DC— muchas cosas están en contra.

Para entrenar hay que robarle innumerables horas a otras actividades pensando que cuantas más horas dediquemos más posibilidades habrá de que terminemos y de que finalicemos en menos tiempo que otros. ¿Garantía de que ello va a suceder? Ninguna.

Una lesión en cualquier sesión de entrenamiento que nos cueste tener que dejar de entrenarnos por un par de semanas destruirá nuestras posibilidades si ocurre suficientemente próxima al maratón. Comenzar muy rápido puede hacer que estemos exhaustos como para mantener una velocidad constante en los últimos kilómetros. No tomar suficiente agua en las estaciones puede provocar deshidratación al final. Ropa inapropiada puede causar irritaciones en los lugares más impensados. Medias inapropiadas o zapatillas muy pequeñas —un error muy común— pueden sacarnos ampollas. Y los imprevistos.

En uno de los maratones de Honolulu pisé un envoltorio de barra nutritiva que se adhirió a la suela de mi zapatilla izquierda en el kilómetro 33 (note el lector que aún recuerdo

cuál de las piernas se vio afectada y exactamente cuándo ocurrió el desastre). El ruido del envoltorio a cada paso era irritante y no estaba dispuesto a correr otros 9 km con ese ruido, así que me detuve, levanté la pierna y despegué el susodicho papel metálico... y sufrí un terrible calambre. Aterrorizado por la posibilidad de no terminar, no sólo me vi forzado a disminuir la velocidad sino que, además, sufrí moralmente hasta que crucé la línea de llegada en el parque Kapiolani.

Arriesgamos todo por la satisfacción de vencer, de que nos reconozcan, por el mero prestigio. Desde el momento en que anuncié a mis compañeros de Quántico que correría el maratón, muchos centraron sus ojos en ver qué papel desempeñaba un infante de marina argentino en el evento. Anunciarlo fue como quemar las naves. Ya no podía cambiar de idea.

Parfraseando a Clausewitz, todo en un maratón es simple, pero no fácil. Después de todo se trata de ejecutar el mismo movimiento de pies miles de veces, para recorrer 42 km y algunos metros. De paso, ¿conoce el lector la razón de los metros extra?

Para realizar esa rutina miles de veces en el menor tiempo posible hay muchos sistemas. ¿Cuál es el adiestramiento apropiado? Buena pregunta. Nuevamente, simple de responder, pero no fácil de acertar. Para el maratón del año 2000 seguí un plan de adiestramiento de 15 semanas obtenido en Internet y corrí el mejor tiempo de mi vida. Al año siguiente hice el mismo adiestramiento y mi tiempo estuvo en los de otros maratones. Para el evento de diciembre del 2002 seguí mi propio adiestramiento —26 km dos veces por semana y una cantidad creciente los domingos hasta un máximo de 33 km— y logré bajar 4 minutos mi propio récord. Pero no hay garantía de que el día del maratón recordemos lo que hemos practicado.

Sufrimiento

En la Clínica del Maratón de Honolulu enseñamos a los principiantes que no deben dejarse llevar por la velocidad con que inician la carrera los demás. Mucha gente no tiene ni idea de cómo cubrir algo más de 42 km. Ya sea por los fuegos artificiales, las cámaras de TV o la compañía de más de otros 25.000 corredores, muchos salen corriendo tan rápido como pueden, arrastrando tras de sí a algunos inexpertos.

Jack Scaff repite año tras año en sus charlas sobre el maratón: “Si están con alguien conocido que hace eso, díganle ‘Adiós, te veo más tarde’, y tengan la seguridad de que lo van a ver... exhausto, sin reservas, hasta caminando tal vez, mientras ustedes lo pasan gallardamente”.

Mantenerse en movimiento constante por varias horas requiere adiestramiento. Cuanto más adiestramiento, menos sufrimiento, pero... sin garantías como ya vimos antes.

A medida que los kilómetros van quedando atrás existe la posibilidad de que uno vaya acercándose paulatinamente al comienzo de molestias provocadas por las medias húmedas, la irritación de una remera demasiado floja que frota constantemente las tetillas hasta irritarlas, shorts que irritan las entrepiernas o simplemente dolores musculares.

En nuestras charlas con los corredores sin experiencia en maratones resaltamos siempre la importancia de probar una y otra vez, en distancias cada vez más largas, la ropa que van a utilizar para el gran día. Una y otra vez les recordamos no estrenar nada nuevo el día del maratón.

Un compañero de estudios en Quántico decidió estrenar zapatillas el día del “Maratón de los Monumentos” como se llama al Marine Corps Marathon porque su recorrido pasa por la mayoría de ellos. Al día siguiente, mientras compartíamos experiencias y ubicación de

los principales dolores que nos tenían rengueando por todo el colegio, me contó que en la mitad de la carrera había tomado la determinación de arrojar las zapatillas a un recipiente de basura porque le era imposible tenerlas puestas un solo minuto más.

En Honolulu, un tramo de ocho kilómetros de la avenida Kalanianaʻole es compartido por los corredores más rápidos —que ya están regresando al Parque Kapiolani para finalizar— y los menos rápidos, que aún están alejándose de la ciudad hacia el barrio corriendo alrededor del cual se produce el giro de 180° para regresar.

A medida que uno se acerca al final de esos 8 kilómetros se ven más y más corredores que van corriendo lentamente y muchos otros que ya han decidido caminar. En las caras de muchos de ellos es posible ver las huellas del desgaste físico. La carrera se ha tornado en un desafío a las fuerzas morales, un desafío a la perseverancia.

Perseverancia

Al comienzo del entrenamiento —en marzo, para los miembros de la Clínica— el mayor porcentaje del esfuerzo está orientado a incrementar el estado físico para completar la distancia en el menor tiempo posible. El resto del adiestramiento comienza a construir la fuerza moral para apoyar el esfuerzo físico a enfrentar.

Creo que la fuerza moral —¿mezclada con miedo a no terminar?— es asimismo lo que nos empuja a entrenar, a levantarnos a las 4:30 de la mañana o sentir que tenemos que abandonar esta reunión a las 4 de la tarde porque es “¡mi día de entrenamiento!”. Perseverancia, perseverancia. Antes y durante.

Después de haberme preparado intensamente durante meses para correr mi segundo Maratón del Marine Corps, la National Defense University, donde yo estaba obteniendo una maestría, anunció el comienzo de un viaje de estudios de los oficiales internacionales a Detroit, Chicago y otras ciudades norteamericanas para el viernes anterior al maratón. No puedo expresar la angustia que sentí. Todo ese esfuerzo ¿para nada? ¿La inesperada segunda oportunidad de mi vida de completar ese maratón se iba a estropear tan sencillamente? Ah, no. No estaba dispuesto a aceptar mansamente algo así.

Fui a ver a mi jefe, un coronel de la Fuerza Aérea, y le expliqué mi problema. “Comprendo la situación —me dijo—. ¿Qué es lo que propone?” “Quiero regresar de Detroit el sábado al mediodía —le expresé— correr el maratón el domingo y reunirme con ustedes nuevamente el lunes en Chicago.”

El presidente de la universidad autorizó el plan una vez consultado, pero estipuló que yo debía afrontar todos los gastos. Acepté, desde luego, e inmediatamente hice todas las reservas. El día en que comenzaba el viaje, todos los americanos del grupo de estudio en el que estaba me entregaron un sobre con dinero en efectivo para pagar no solamente los vuelos sino los taxis a y desde los aeropuertos. Habían decidido patrocinarme. Me quedé sin palabras.

Aproximadamente dos meses antes del evento, Jack comienza a decir que toda la preparación física posible ya está almacenada en nuestros cuerpos. A partir de allí, la preparación moral toma casi todo. Un mes antes, las distancias de entrenamiento comienzan a reducirse hasta llegar a una cantidad irrisoria de kilómetros en la semana previa al maratón: algo así como correr en una semana menos distancia que la que se corría antes en un día.

Solamente en dos oportunidades —por entrenamiento incorrecto debido a lesiones— tuve que enfrentarme con algo más de cuatro horas de carrera. Por suerte, las otras diez duraron menos que eso.

No puedo menos que admirar la perseverancia, la determinación para finalizar de esas personas que veo alejándose de Honolulu —kilómetro 18, 24 más por recorrer— cuando a mí sólo me queda para finalizar un tercio de esa distancia.

Una amiga decidió completar el último maratón caminando con otro par de amigas. Les llevó más de seis horas, lo que implica un plan de carrera totalmente diferente, por varias razones.

El calor es el primer factor en contra. El maratón de Honolulu se inicia a las cinco de la mañana a fin de evitar el calor de las horas diurnas y también a fin de tener tiempo de esperar a los corredores más lentos. Cuanto más tiempo se pasa en las calles de Honolulu tratando de finalizar, más se eleva la temperatura tanto en el medio ambiente como corporal y se consumirán más líquidos y sales, que habrá que reponer para no caer en estado de deshidratación.

La deshidratación no necesita ser severa y mandar al participante al hospital. También puede manifestarse simplemente en cansancio y dolores musculares que harán que el corredor se desplace más lentamente.

La consecuencia de lo descrito es que se requiere observar una disciplina de beber agua desde el mismo comienzo del maratón y periódicamente durante todo su trayecto, a fin de compensar los líquidos perdidos. No importan los segundos que uno piense que puede “robar” al pasar por alto un puesto de agua. Si no se bebe desde el comienzo, el precio se pagará al final. Para quienes, sin experiencia, evitan el agua para no tener que ir al baño durante la competencia, es bueno saber que a los 20 minutos de estar corriendo, los riñones paran de producir orina.

Este dato es útil para el comienzo del maratón. La grasa es un combustible mucho más eficiente que los hidratos de carbono en este tipo de competencia. Una forma de estimular al organismo a comenzar a quemar grasa en lugar de hidratos de carbono es tomar café o una bebida cola, ya que la cafeína que contienen producirá ese efecto. Si se ingieren esas bebidas dentro de los veinte minutos previos al inicio de la competencia, no se tendrá necesidad de ir al baño... a menos que la carrera se prolongue por mucho tiempo.

Si la carrera dura mucho, también será necesario agregar comida a la lista de abastecimientos, ya que no es lo mismo terminar a las cuatro horas que a las ocho horas de haber iniciado.

A todo esto, centenares de cálculos mentales estarán determinando el tiempo esperado de duración. ¿Cuál fue mi tiempo para las primeras 5 millas? Si sigo a esta velocidad... Bueno, diez kilómetros en... a este promedio terminaría en... ¡Medio maratón! Si puedo mantener esta velocidad...

Gloria

Hay varios momentos de gloria alrededor de un maratón. Todos están durante y después, nunca antes. ¿Cómo es eso: durante el maratón?, pensará el lector después de haber leído la sección “sufrimiento” y la variedad de problemas que conspiran contra la “perseverancia”.

A pesar de la carga psicológica que significa no saber si se va a llegar o no, uno tiene sus momentos de gloria cuando pasa a miles de corredores que se desplazan más lento que uno. Es allí cuando se aprecian las innumerables horas de adiestramiento, las charlas con corredores expertos, la adherencia al plan de carrera.

El maratón de Honolulu pasa casi constantemente por zonas pobladas. Aun a esas horas

de la mañana, miles de personas se encuentran a lo largo de la carrera dando aliento a los corredores. Algunos llevan estéreos portátiles y tocan música. Otros llevan instrumentos musicales y cantan canciones para entretener a los corredores y al público en general. Ya he aprendido los lugares en que, año tras año, puedo encontrar a quienes ofrecen galletitas, bananas, naranjas y hasta... ¡cerveza!

Sí, en la avenida Kahala, a sólo 5 kilómetros de la llegada, aproximadamente, un grupo ofrece vasos de cerveza a los corredores. Para nada recomendable si uno está corriendo seriamente pero, ¿por qué no, si uno camina y el tiempo no importa?

El aliento se torna muy importante al tomar la recta final. Los carteles que señalan la meta están a la vista, el reloj indica implacablemente los segundos que pasan y uno saca fuerzas de donde creía que no había más para “apurar el paso”. Con suerte, más corredores quedarán atrás.

¡Aaah, la línea de llegada! Las felicitaciones de quienes manejan los detalles de la llegada, el agua fresca, las frutas y el abrazo de algún ser querido que espera. El mejor premio. Y luego la remera y la medalla. En Honolulu, el collar —leí, en hawaiano— de pequeños caracoles marinos. Y las anécdotas, los innumerables análisis de por qué hicimos un buen tiempo, o las excusas para lo opuesto.

La Clínica del Maratón celebra un picnic de despedida al domingo siguiente del maratón. Jack Scaff invita a todos los que no hayan hecho buen tiempo a explicar por qué. Advierete sin embargo que, después de 30 años, cree haber escuchado todas las excusas posibles. Pero siempre se puede tratar.

Buen tiempo o mal tiempo, uno se siente mentalmente diferente luego de saberse capaz de sortear los desafíos anímicos y físicos de una maratón. Así me sentí y así me cuentan muchos “enfermos” que se sienten. Y si no me creen, miren la cara que ponen cuando visten la remera que le cuenta al mundo que han completado exitosamente un maratón. Así me sentía cuando ingresé a una de las salas de reuniones de la Bolsa de Valores de Chicago, donde mis compañeros de la universidad estaban reunidos, vistiendo saco y corbata y... con la medalla fresca de la Marine Corps Maraton colgando del cuello. ■