

1. DOBLEGAR EL HIERRO

Ya no hay marcha atrás. Todos estos meses de trabajo para intentar superar el mayor reto deportivo de mi vida tendrán desde hoy su recompensa, sea la que sea. Estar aquí en la isla de El Hierro ya es un premio, un honor. Hoy es domingo, 13 de mayo de 2012, y empieza el Red Bull 7 Islands: siete Ironman¹ consecutivos en las siete islas Canarias. Si todo va bien, el sábado próximo estaré en Lanzarote, donde compartiré competición con cerca de 1.500 triatletas en el que, dicen, es el Ironman más duro del planeta. Yo llevaré seis en las piernas, y al menos tres habrán sido todavía más exigentes, con desniveles muy superiores a la media de este tipo de pruebas.

Nos hemos levantado a las cinco de la madrugada con el sonido de las olas martilleando las rocas de la playa volcánica. Es de noche y ya da la impresión de que va a ser un día caluroso, muy caluroso; con poco viento y mucho bochorno. He dormido bien,

1. El Ironman consiste en nadar 3,8 kilómetros, cubrir 180 kilómetros en bici y correr otros 42,195, un maratón. Todo en un mismo día y con un límite de dieciséis horas.

quizá gracias a la infusión que me preparó Sulaika. Mi fe en ella es infinita, así que me la tomé sin rechistar. Cené rápidamente y no demasiado bien, tenía la sensación de que llevaba demasiados días sin hacer nada, sin mover las piernas. Algo de pasta, un poco de pan, agua y listos. La espera me agota mucho, me consume la mente, no estoy acostumbrado a estar parado, y mi cabeza da muchas más vueltas de lo normal. Parece que lleve en Canarias dos semanas y llegué hace poco más de veinticuatro horas. ¡Necesito empezar ya! Por la tarde, parte del equipo ha ido a comprobar el trayecto de mañana. Se han llevado un susto tremendo cuando la furgoneta ha empezado a desplazarse lateralmente en una zona arenosa. Resulta que debajo había un precipicio de mucho cuidado. No ha pasado nada. Nervios del primer día.

Desayuno cereales con un poco de leche para remojarlos, un zumo de naranja y un cruasán pequeño. Sulí no me quita ojo. «No te bebas la leche que igual te sienta mal y todos a correr», me riñe, en broma, para diluir este tenso silencio. Si además estuviera aquí mi madre, esto sería un festival de dar órdenes. No estoy muy hablador. No tanto por los nervios, que los tengo, sino por las tremendas ganas de hacer ejercicio. Empiezo a darme cuenta de que aunque tengo un equipo de veinte personas que me acompañan, en el fondo estoy solo. Es la primera vez que compito sin la referencia de ningún otro atleta, y eso me empieza a inquietar. Siento mucha curiosidad por saber cómo reaccionaré ante un reto construido sólo para mí. En el desayuno siempre se suele hablar de lo que nos espera, de esa rampa con una pendiente brutal, de las olas del Atlántico o del maratón sobre asfalto que destroza los cuádriceps. A los deportistas, ese diálogo a veces vacío nos sirve para distendernos, es muy útil para expulsar nervios y para olvidar la responsabilidad del reto. Aquí es todo lo contrario. Estoy muy bien acompañado, pero me falta ese plus de empatía, me falta poder comparar el material, la alimentación, la preparación para llegar hasta aquí; ese espaldarazo de «¡Joder!, qué fuerte te vi en la Quebrantahuesos», o «Menuda *pasada* la Paris-Roubaix de este año». Esto es nuevo para mí y no sé cómo

reaccionaré. De momento, me siento extraño. Solo. Me viene a la cabeza la jaima del Sables, donde todas las mañanas me daba un hartón de reír a pesar de lo dura que es la prueba, o el Epic 5 de 2011, en el que, aunque sólo éramos cinco triatletas, todo se hacía mucho más llevadero. Intento evadirme, pero me doy cuenta de que el diálogo es conmigo mismo. Qué importante es el deporte en grupo, cuánta satisfacción compartir los desafíos. Aunque cuando se da la salida cada uno coja su ritmo, sentirte arropado y notar el aliento delante y detrás aporta un plus de tranquilidad.

LAS MEDUSAS, UN MAL INVENTO

Repasamos todo el material y salimos del Parador Nacional rumbo a la bahía de las Playas, al sureste de la isla, donde se encuentra el Roque de la Bonanza, una espectacular piedra que se alza verticalmente doscientos metros sobre el suelo oceánico y que es una de las postales más reconocibles de El Hierro. Esta roca agujereada funcionará como boya para el recorrido a nado. La inmensa falda escarpada sirve de refugio a este enclave conocido como mar de la Bonanza, nombre que hace honor a la tranquilidad de sus aguas. Me pongo vaselina en la espalda y las extremidades para evitar el roce del traje de neopreno. Suli dice que me lo ve un poco pequeño. Yo le digo que no, más que nada porque si le doy la razón igual me cae una bronca nada más empezar. Un tercero desempata y se pone de su lado. Mal asunto. Por si no tuviera suficiente presión encima, ahora, además, podrían avecinarse problemas con el material. Me dicen que no me preocupe, que ya pediremos una talla más para el resto de los días. Luego veremos si deja marca. La verdad es que una lлага sería fatal. No es una lesión grave, pero molesta y es muy dolorosa. En cada brazada notas la piel en carne viva y el contacto de la camiseta tampoco es muy agradable.

Me meto en el agua y a pesar del calor de las siete de la mañana la noto más fría de lo que cabría esperar. No hay ninguna sirena para que marque la salida. Aquí yo pongo los tiempos, yo

soy quien dice cuándo hay que pulsar el cronómetro. Qué raro me resulta todo esto. Todos pendientes de mí, incluida la televisión canaria, que acaba de llegar. Miro al océano, me lanzo y rompo la cinta del 7 Islands: a nadar mis primeros 3,8 kilómetros de la semana. El recorrido entre tres boyas tiene cerca de cuatrocientos metros. En la primera vuelta, ¡zas!, una maldita medusa se agarra a mi tobillo derecho. De una patada la suelto, pero ya me ha picado. Tengo que admitir que estos asquerosos bichos me dan tanto asco como pánico. Me he encontrado con ellos demasiadas veces, y me han marcado en demasiadas ocasiones como para relativizar su presencia a mi alrededor. Ayer alguien tuvo el detalle de enseñarme una noticia en la que se veía un barco retirando toneladas de medusas de una playa de Gran Canaria. Gracias, pensé. Hablo con Nacho, mi mánager, y le pido que pueda evitar la roca, que es la zona donde parece que se han instalado para pasar el domingo. Como llevamos GPS, no hay problema con la distancia. Hacemos el trazado más corto, pero tendré que dar más vueltas. Me siento bien, el pie apenas me pica y cojo un ritmo conservador. Es curioso, no sé si voy rápido o lento, no veo a nadie nadar junto a mí, nadie me pasa y yo no paso a nadie. Sólo están Javi y el equipo de vídeo, que navega en un barco que parece tener más de doscientos años y a duras penas flota. Mientras doy giros me acuerdo de las ballenas que vimos ayer cuando llegamos al diminuto aeropuerto de El Hierro. Impactante estampa la del chorro de agua elevándose unos metros.

La natación siempre ha sido un trámite para mí. También para la mayoría de los triatletas. Un trámite no porque sea fácil o no suponga un esfuerzo considerable, sino porque al ser la primera de las tres disciplinas, te la tomas quizá con más calma, consciente de que todo se decidirá en la bici y, sobre todo, en el maratón. Aquí no se decide nada, lo sé, pero del mismo modo, como además nunca me gustó la natación, doy brazadas largas, tranquilas, aguantando estoicamente en el mar como un niño en misa.

Salgo del agua y Sebas, mi fotógrafo de referencia y buen amigo, ha preparado un pequeño plató con focos en un rincón de

arena entre las rocas. «¡Párate justo ahí!», me grita alguien. Tras una hora y media de nadar, sales del agua algo atontado. Entre eso y la demanda de posar para la cámara, mi extraña sensación matinal se incrementa. Pero da igual, por Sebas, lo que haga falta, y además se acerca la bici, mi especialidad, mi deporte favorito. Me tiene ahí cinco minutos y siento que estoy en un sueño. «Ahora mira al foco, ahora al suelo.» Sebas me da órdenes y yo las acato. Cuando me estoy cambiando, charlo con la gente de la televisión canaria. Es un detallazo que hayan venido hasta aquí, pero me resulta raro. Imaginad a Messi o a Cristiano Ronaldo, justo antes de tirar una falta, atendiendo a un periodista y detallándole cómo ha visto el partido hasta ese minuto. Pero bueno, esto también es parte del reto y seguro que a la larga me dará fortaleza mental para superar momentos de presión. Por si hubiera pocas novedades, por primera vez decido ponerme crema solar. Participé poco más de una semana antes en la Titan Desert (el Dakar en bicicleta) y sufrí una leve insolación que incluso me causó algo de fiebre. Noté que el sol me afectaba más de lo habitual. Nunca, ni en el Marathon des Sables ni en el Ultraman de Hawái, me había tenido que barnizar el cuerpo con protector solar. No sé muy bien por qué, pero nunca me he quemado. Mi piel absorbe el sol de maravilla, pero esta vez prefiero no arriesgarme, hay demasiado en juego.

UN SILLÍN CON VIDA PROPIA

Ya estoy sobre la Orbea. Menuda máquina. La han fabricado especialmente para mí y es preciosa. Se grabó un vídeo sobre la construcción que era increíble. Me tiene un poco inquieto porque no he tenido ocasión de probarla, pero da igual, no le doy más vueltas, la marca conoce mis medidas y todo irá bien. Son casi las nueve de la mañana y me esperan 180 kilómetros por la isla de El Hierro. Tengo muchas ganas de conocer esta preciosa Reserva de la Biosfera de la Unesco a golpe de pedal. Cuando participé en el Ironman de Lanzarote me hablaron mucho y muy bien de este lugar, y siempre me quedé con las ganas de visitarlo. Ahora es el momento.

Empiezo a rodar. Tengo la duda de la rodilla izquierda, que en la Titan noté más de la cuenta. Esta semana ha respondido favorablemente, el reposo me ha venido bien y confío en que no haya recaída. Pedaleo solo, de nuevo la sensación de desamparo a pesar de que tengo una moto que no se despegas de mí, con el ruido del motor que es como un martillo hasta que te acostumbras y ya pasa inadvertido. Dos fotógrafos, los seis miembros de la genial productora La Caña Brothers, que se encarga del vídeo para Red Bull, mi equipo de asistencia..., estoy muy bien rodeado, sí, pero avanzo sin compañía. Por suerte, voy sobre una bici. No me falta nada. Me acuerdo, sin embargo, de las largas charlas que solía tener en el Sables con otros corredores. Se te pone al lado un francés o un inglés y empiezas a hablar de cosas tan triviales como el color de las dunas, el viento de la noche anterior o las ganas de llegar a casa y comer una buena pizza.

Todo va bien hasta el kilómetro decimoquinto. A partir de ese punto, noto que el sillín se ha bajado. Son sólo un par de centímetros, pero resultan suficientes para que la posición no sea correcta y ponga en peligro mis piernas y mis rodillas. Paro a media rampa y mi equipo le echa una ojeada con total incredulidad. Podía fallar el cambio, tener un pinchazo, un mal anclaje en el pedal, pero ¿el sillín? Nadie se lo puede creer. Jacob, el masajista canario que nos acompaña, rodea la tija con esparadrapo para que entre en el cuadro y evite la pérdida de presión. Invertimos quince minutos en toda la maniobra, tiempo durante el cual casi nadie se atreve a articular palabra. Vuelvo a montar en la Orbea y a los pocos kilómetros estamos otra vez con lo mismo. Estoy nervioso; aunque no compita contra nadie, sí necesito estar concentrado, notar que lo único que puede fallar soy yo, ¡y no la pieza sobre la que pongo el culo! Suli insinúa que la pintura que han usado pueda estar causando el problema, como si el calor la estuviera derritiendo y mi peso hiciera el resto desplazando el sillín. Paramos de nuevo, mido con el metro y veo que hemos perdido tres centímetros. Lo estampo contra el suelo y lo reviento. Pierdo los nervios, me veo en la calle por algo imperdonable,

por algo que no puede pasar ni en una película cómica. Nacho y Jacob añaden esparadrapo, volvemos a subirlo y de nuevo en carrera. La cabeza no para de darme vueltas. «Cómo puede ser, no es posible que esto esté pasando», me repito. Tiro de piernas e intento alienar el coco. Busco algo de optimismo y llego a la conclusión de que es mejor que estas cosas pasen el primer día, cuando estoy en plenas condiciones físicas. Si esto pasara el cuarto día, creo que mental y físicamente no sería capaz de superarlo.

No me lo puedo creer. El sillín sigue bajándose. Esto es increíble, inexplicable. Se lo comento a mi equipo y empiezan a buscar soluciones a la desesperada. Uno de los voluntarios que nos ayudan a guiarnos por la isla es aficionado al ciclismo y tiene una buena bici de carbono. También un guardia civil de El Hierro dice que traerá la suya. Mientras todo el mundo va de culo buscando una salida, yo voy dando vueltas a un bucle de unos diez kilómetros en los alrededores de Valverde, forzando una posición que en los próximos días me puede salir muy cara. En el kilómetro 32 paro, les digo que así no podemos continuar. Ellos ya han preparado una de las dos bicis. Le han puesto mis ruedas de repuesto y ahora le colocaremos los pedales. Me siento en la acera, como un bocadillo de jamón y contemplo a una veintena de personas trabajando para que esto no se vaya a la mierda. No puedo quedarme contemplando. A pesar de que no tengo la cabeza muy fina, me levanto para echarles una mano, para decidir entre todos cuál es la mejor opción. Con tantas manos tocando las máquinas llega la desgracia. Se rompen anclajes de las dos bicis. Ahora sólo tenemos la Orbea del sillín jodido. De nuevo me veo fuera. Hasta que Roque, un miembro del equipo, tiene una idea brillante. Detrás de nosotros, junto a la carretera, hay un solar en obras en el que se están construyendo unos pisos. Si el sillín baja sólo por culpa de la pintura, lo que haremos será agujerear el cuadro, introducir un clavo de acero y faltar la base vertical, de manera que no pase de ese punto. Es una operación muy delicada. Prefiero no mirar. Se llevan la bici. Bebo agua, estoy seco por los nervios. Vuelven con la cirugía hecha y con el

éxito en la sonrisa. «Ahora seguro que no baja. Ahora ya no se mueve aunque te pongas a saltar.» No veo el clavo, lo han rodeado de esparadrapo, pero me da igual. Me fío ciegamente de esta gente que lo está dando todo por el proyecto. «Tío, acabas de salvar el Red Bull 7 Islands», le digo a Roque, que para mayor épica se ha hecho un profundo corte en un dedo de la mano derecha. El resto me mira con alivio, también ellos han invertido mucho tiempo y esfuerzo para que yo pueda estar aquí. Les suelto una broma para distender el momento y vuelvo a montarme sobre la Orbea agujereada.

He perdido más de una hora. ¿Me pasará factura física? Mental seguro que sí. Cada vez que paro para orinar o para comer algo me acuerdo del sillín. Intentan calmarme, pero estas cosas no pueden ocurrir. Tendría que haber probado antes la bicicleta en Barcelona. No fue así, se mandó directamente a las islas y eso fue una cagada. Josef, espabila, la bicicleta está perfecta; ¡despierta, joder! Se me rompen todos los esquemas. Tengo una metodología muy concreta. Me gusta pensar en el recorrido, en que me quedan tantos kilómetros para alcanzar el puerto, en que detrás de aquella cuesta viene un agradable descenso. No pienso en nada de eso, sólo me viene a la mente el maldito sillín.

Subimos hasta 1.500 metros de altitud para llegar a la zona de San Andrés. El calor es asfixiante, pero voy bien, siempre lo he soportado mejor que el frío. Las carreteras me recuerdan algunas etapas del Tour de Francia. ¡Menudas rampas! Voy cómodo, aunque con la mala experiencia flotando en mi cerebro. Me queda poco para llegar a La Frontera, donde está la meta, pero todavía me faltan cuatro kilómetros para cubrir los 180. Paso por debajo del hinchable de Red Bull mientras todos me animan. Menuda sensación la de superar la llegada y saber que todavía te quedan unos minutos más. El GPS manda, así que toca superar un último repecho y volver a bajar. Cuando me faltan sólo unos metros, una consejera del Ayuntamiento me da un refresco y me pide una foto. Esto es tan divertido como delirante. Es un pueblo precioso, en la falda de un acantilado de más de mil metros sobre el que

he pedaleado unas horas antes. Alcanzo la llegada y me saco de encima la bici mientras pido a Nacho por favor que no haya más contratiempos desagradables. Me dice que cuente con ello, que ya ha hablado con Orbea y que están trabajando en ello.

UNA CAÍDA TERAPÉUTICA

Hora de correr. Por suerte, ayer modificaron el recorrido porque la idea inicial era cubrirlo todo sobre asfalto. Con este calor, habría sido fatal para mis pies. Podré hacer casi todo el maratón sobre tierra en un trazado muy parecido a la carretera de las Aigües, un camino que recorre Collserola de punta a punta y que todos los corredores de Barcelona conocemos perfectamente. El hecho de acordarme de mi casa me ayuda a relajarme, pues en ese camino desde el que se ve toda la ciudad empecé a correr cuando descubrí el triatlón. Todavía hoy sigue siendo mi rincón preferido para salir a trotar. Intento evadirme, pero continúo dando vueltas al asunto de la bici mientras me cambio de ropa en el maletero de la furgoneta. «Deja de pensar porque esto no ha hecho más que empezar y seguro que tendremos nuevos problemas de los que ocuparnos», me aconseja un miembro del equipo. De verdad que lo intento. Miro hacia delante, quedan seis días y hay que ser responsable, pensar que no ha sido más que un pequeño traspies. Pero también miro hacia atrás, los meses de entrenamientos, la gente que ha venido expresamente hasta Canarias, el compromiso de los patrocinadores, el esfuerzo de Red Bull. Empezó los 42,195 kilómetros en bajada y pronto alcanzamos el camino. Me siguen en bici Suli y Nacho, quienes llevan todo lo que necesitaré para soportar los cerca de 35 grados que marca el termómetro. Doy cuatro vueltas de ocho kilómetros en un terreno sin sombras. De ida tiene un leve descenso, pero de vuelta habré completado dieciséis kilómetros de ascenso que son un buen azote para mis piernas. En el último giro, poco antes de llegar al punto de avituallamiento donde se han adelantado Suli y Nacho para cargar bebida y comida, pierdo el equilibrio y me voy al suelo. Parece mentira, pero al verles y contárselo, con el

brazo magullado, me doy cuenta de que es la primera vez que sonrío en todo el día. Buena señal, el primer Ironman se acerca a su fin. Es curioso que lo que debería ser una señal de alarma, como es una caída, se acaba convirtiendo en el momento más distendido de la jornada. Esto me demuestra que ha sido un día raro, lleno de imprevistos que me han consumido.

Ya veo el hinchable de la meta. Llevo trece horas y media sudando y doce horas *comiéndome* el coco. Distingo el Hotel Punta Grande, curioso nombre para el que, dicen, es el hotel más pequeño del mundo. Está situado en Las Puntas, al noroeste de la isla, sobre un antiguo y solitario embarcadero. Han venido medio centenar de vecinos, menudo gustazo verles ahí, espero no haberles hecho esperar demasiado. Me aplauden y les devuelvo el saludo. Parece mentira que esta gente haya oído hablar de Josef Ajram. Se me acercan dos cargos políticos —me disculparán si no recuerdo sus nombres ni sus cargos— y me hacen entrega de varios regalos. Son alimentos típicos de la isla y me arrancan la segunda sonrisa de la tarde. Esto es muy auténtico, me encanta esta gente.

Ahora todo son risas, pero no podemos dejar de lado que en el kilómetro 30 de bici he dado un cabezazo al coche en un ataque de rabia. Si esto se acaba por mi culpa, lo asumiré con mi tristeza y mi decepción, pero si el 7 Islands llega a su fin por una cuestión ridícula... Hay demasiado en juego, y no es la victoria, sino la ilusión puesta en el reto, la satisfacción de dar un paso más, el deseo de dejar atrás este límite para empezar a buscar otro.

Subimos a la furgoneta y nos espera casi una hora de trayecto. Cae el sol y reconozco muchos parajes por los que he pedaleado. Qué bonita isla El Hierro, qué gente tan maravillosa. No se me borrará la imagen del guardia civil con las manos llenas de grasa intentando arreglar la Orbea, o la mirada de Roque con el dedo ensangrentado por un corte fruto de los nervios, o el tono moreno de albañil de Nacho, rubio como pocos, que se ha *casado* un maratón en bici y no se ha puesto crema de protección solar. Y

cómo no, la sonrisa de Sulaika, la eterna optimista, siempre a mi lado. Primer reto superado, quedan seis. Seguiremos paso a paso, intentando que no haya más sorpresas desagradables y sin olvidar que este tipo de desafíos sólo pueden superarse si se tiene la motivación necesaria. Me prometo que seré optimista, que intentaré olvidar el mal rato pasado. He seguido al pie de la letra mi filosofía: ir paso a paso, superar pequeñas barreras, fraccionar objetivos para no agobiarme con todo lo que queda y apoyarme en el equipo. Y todo, gracias a la ilusión por llevar a cabo este tipo de desafíos. Si no hay ganas, no hay fuerzas. Si sales a correr y no te lo pasas bien durante los primeros diez minutos, más vale que regreses a casa. Hasta la fecha, nunca he vuelto.

En el hotel no estoy para muchos trotes. Mañana a las ocho volamos a Gomera, donde espera el segundo Ironman. Una hora de masaje con Jacob —¡menudo descubrimiento este canario!—, un plato de pasta y a dormir. Mañana más, y esperemos que mejor. Buenas noches.