

{comments on}



El día 8 de mayo, con una temperatura ideal, era el gran día. Nervioso pues era mi primera media y encima la mejor a nivel nacional (según el ranking de la RFEA), con lo cual doblemente nervioso. Bueno, nervioso no es el calificativo ideal, es como una sensación diferente, rara, de emoción, de ganas de empezar ya, de ganas de ver si iba a ser capaz. En fin, supongo que tod@s los que habeis corrido una media os habrá pasado. Participaron 3000 personas, aunque solo llegaron a meta 2500 aprox. El mejor tiempo fue para el eritreo Sium Kiflom con 1:02:11, pero no se consiguió batir el record de Silas Sang en el 2008 con 1:01:11.

Llevo compitiendo en el circuito de carreras populares de Albacete, con el fin de ir viendo mi progresión y veía que en carreras de 10 km conseguía bajar de 5 minutos el km. Sé que no es una gran marca, pero yo estoy muy orgulloso de la progresión (empecé a principios de febrero a 5:30 y antes de la media iba por 4:50). Pero el tema es que esta progresión era en carreras de 10-13 km, pero no en medias, con lo que no las tenía todas conmigo.

En la salida, salí junto con dos amigos que me han acompañado en las carreras de este año y los acompañé durante los 3 primeros km a un ritmo de 5 min.

La verdad es que iba bien, pero enseguida me dí cuenta que si iba a ese ritmo, podría no llegar (siempre me han dicho que hay que empezar suave y luego coger ritmo). Por lo que decidí descolgarme de ellos y buscar mi ritmo de carrera. Así, la primera vuelta, estuve buscando un compañer@ de ritmo, para no ir solo e ir más cómodo, pero no encontré a nadie, con lo cual iba yo sólo y esto me aburría un poco. Aunque iba viendo que el km lo iba haciendo a poco más de 5 minutos. Al pasar la primera vuelta, me alcanzó un amigo de la SAO (Sociedad Albacetense de Ornitología) y me alegré un montón, pues además que hacía tiempo que no le veía, conseguí a un compañero de ritmo (5:10) y ya no nos separamos hasta la meta.

Resumiendo, pues que acabé a 1:48:50, yendo a 5:10 el km. Muy contento pues ni me dieron calambres ni na de na (únicamente los pezones se me irritaron y sangraron algo). Así que animado para la próxima media que es la de Almansa el día 21 de mayo.

## Media de Albacete 2011

Escrito por RUBEN MIÑANO

Lunes 16 de Mayo de 2011 18:54 - Última actualización Lunes 16 de Mayo de 2011 23:01

---

Salud, ecología y running!