

## Maratón de Madrid 2012

Escrito por Javier Ballesteros

Martes 24 de Abril de 2012 07:22 - Última actualización Lunes 07 de Mayo de 2012 16:55

---

Otra edición más represento a la Unión Deportiva Vegetariana en una de las maratones con más solera del panorama nacional y desde luego de las más duras con diferencia, con un perfil "complicado" y sobre todo unos últimos 7 Km's que asustan a cualquiera.



También como cada año apoyado por Patri y toda mi familia, afrontar esta prueba se hace más llevadero, después del precedente de Sevilla (2:39) el listón estaba muy alto, aún así llevaba semanas de preparación mental y física para intentar igualar o mejorar el tiempo de Sevilla, para ello me he estudiado cada tramo del recorrido y cada pendiente, sabiendo dónde se puede apretar y dónde hay que reservar. Desde luego en todas las maratones hay que llegar con fuerzas pero Madrid te reserva una rampa final que te puede matar.

## Maratón de Madrid 2012

Escrito por Javier Ballesteros

Martes 24 de Abril de 2012 07:22 - Última actualización Lunes 07 de Mayo de 2012 16:55

---

Ya puestos en el cajón de salida, con Patri pendiente de mí y animándome en todo momento, la veggieseta se situó muy cerca de la salida, por lo que no había que preocuparse de perder mucho tiempo. Allí coincidí con otro veggie Daniel y Javi Fonta, que pronto se nos unirá seguro. Suena el disparo de salida y nos lanzamos cuesta arriba para afrontar los 42 Kms y 195m. Los planes están claros reservar en la primera parte, pero aprovechar los tramos favorables y mantener un buen ritmo, un pequeño problema con el Garmin me hace ir los 5 primeros Km's a 3:40, pero en cuanto recupero el promedio del GPS vuelvo a mi ritmo.

Hasta el Km13 más o menos, voy a la cola de un grupo que aparentemente van en mis ritmos estamos ya a 3:45 - 3:46 de promedio, justo lo que tenía pensado, al pasar por Nuevos Ministerios veo que van emocionados y yo decido mantener y les suelto, en este punto veo a Ana que me anima, ¡qué guay!. Es pronto para ir tan fuerte, ya veremos si nos les cazo al final, es fácil emocionarse en este tramo, todo bajada. Por Cuatro Caminos veo a mi gente y Patri me dá muchos ánimos, voy bastante bien, muy contento y reculando todo el rato. Desde aquí hasta el final ya es toda la carrera en solitario. El único problemilla que tenía era una molestia en el gemelo derecho, que me hacía temer lo peor, estuve buscando un patinador para que me echara Reflex, pero no encontré ninguno. El caso es que aguantó y no tuve problemas.

Hasta la media maratón me dejo caer y el ritmo aumenta, voy a 3:44, está dentro de lo previsto, voy muy cómodo y sin forzar, reservando. Paso la media algo por encima de 1:19, no es un tiempo espectacular pero sé lo que me espera y no me preocupa. Me sigo dejando caer manteniendo el ritmo y pendiente ya de no ir más deprisa tampoco y regular. La clave es regular. Esto es una contrareloj individual.

La entrada a la Casa de Campo, es como si se detuviera el tiempo, pasas de un entorno urbano a otro campestre, hay poca gente animando, la carrera vuelve a picar hacia arriba y la mente y el cuerpo se resienten, es el punto clave, si sales entero de la Casa de Campo la maratón está hecha. Dentro me esperan otra vez Patri y mi familia, con la niña y el carro incluidos, este año aparecen por todas partes!! al salir de la Casa de Campo y afrontar la recta de salida (Km32) les vuelvo a ver, es el punto clave, al dejarles atrás veo que retomo otra vez mis ritmos, he superado el peor tramo de la carrera, sin embargo a partir del 33 viene lo más duro hasta el 40.

Llegados a este punto me veo con fuerzas, de hecho a partir del 34 empiezo a cazar gente, hay incluso un tramo que aumento la velocidad, pero rápidamente echo el freno y me dedico a mantener, sólo con ello me cepillo a bastante gente en el tramo final, sobre todo llegando a

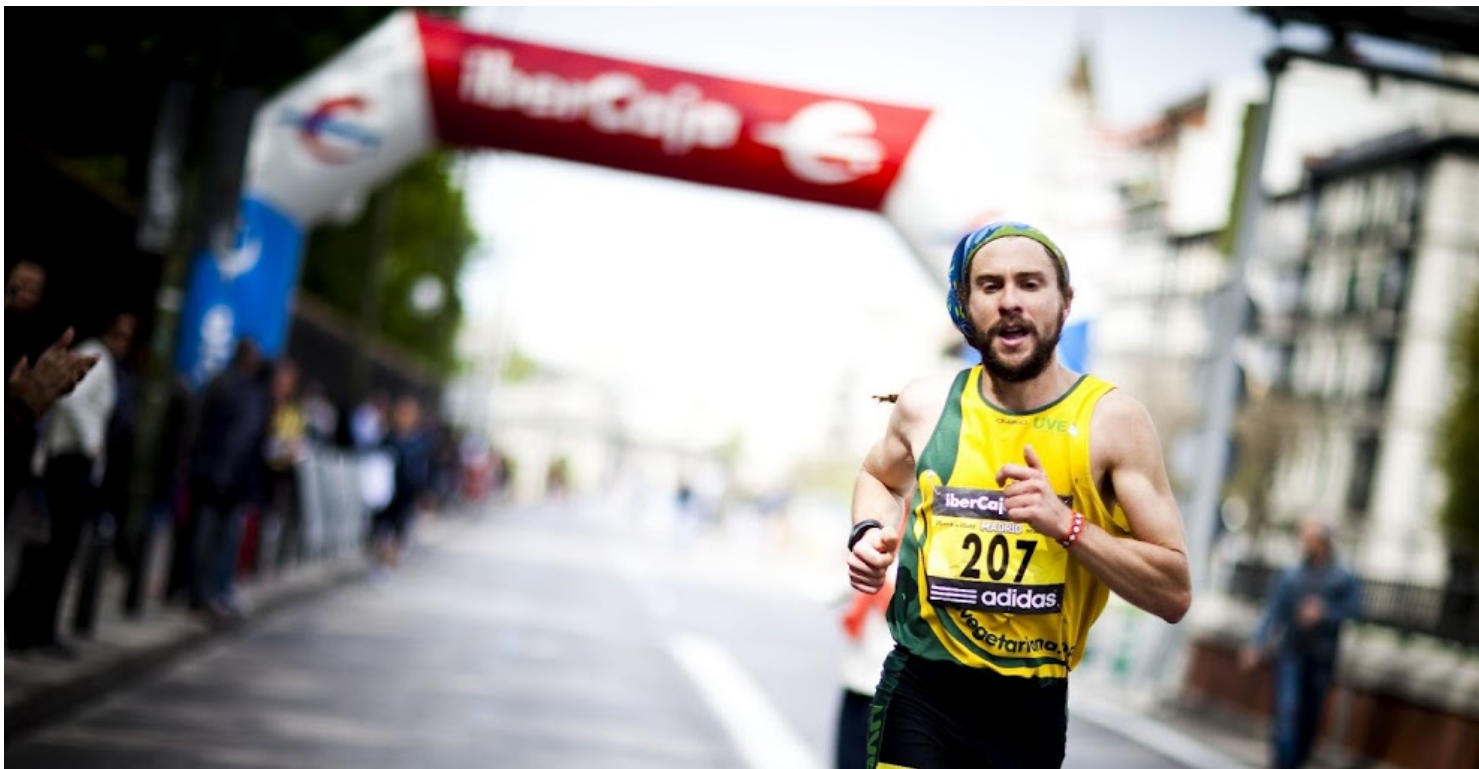
## Maratón de Madrid 2012

Escrito por Javier Ballesteros

Martes 24 de Abril de 2012 07:22 - Última actualización Lunes 07 de Mayo de 2012 16:55

---

Atocha (algunos de los del grupo inicial), para afrontar la cuesta más dura de toda la prueba. Para mi sorpresa voy estupendamente de piernas y la subo a muy buen ritmo adelantando a la quinta y cuarta mujer que van fundidas, a partir de aquí ya se puede decir que está hecho, el paso por el kilómetro 40 me produce una sensación de euforia y de felicidad que hace incluso ir un poco más despacio para disfrutar de las sensaciones, el crono me da igual, no miro el Garmin, ¡¡estoy disfrutando!! enseguida me pongo las pilas otra vez y ya el último Km voy a tope, justo en la entrada al Retiro veo a Patri otra vez, envuelta en lágrimas, uff los pelos de punta y ya acelero a tope. Vomo voy solo, el público se vuelca animando, les respondo aplaudiendo y me lo devuelven con más aplausos. ¡Vaya emoción! ahora me acuerdo del crono y aprieto los dientes por si pudiera bajar de 2:40, lo doy todo pero sigo disfrutando y... 2:40:17 por poco, pero una marca extraordinaria para Madrid, además bastante entero. A los pocos metros me asalta un tipo con una grabadora, es de la Cope, y me hace unas preguntas y aprovecho para decirle que soy de la Unión Deportiva Vegetariana, que promovemos un estilo de vida saludable y respetuoso con los animales, el hombre se me queda mirando con la boca abierta y me pregunta cómo estoy tan entero y le vuelvo a decir que por los entrenos y que por supuesto por ser vegano.



En la salida me funde en un emocionado abrazo con Patri, entre lágrimas y luego abrazo a toda mi familia y le pongo la medalla a las pequeñas, que es uno de los momentos más bonitos, para eso corro!. Otro año más he vuelto a "disfrutar" de correr por las calles de Madrid, encima haciendo un tiempo estupendo y dejando la veggieseta bien alta.

## Maratón de Madrid 2012

Escrito por Javier Ballesteros

Martes 24 de Abril de 2012 07:22 - Última actualización Lunes 07 de Mayo de 2012 16:55

---

Resultados: 22 de la general masculina, 6º de mi categoría, entre los 10 primeros españoles y el año que viene mi dorsal para Madrid me sale gratis ¡toma ya!

Aquí están los [Parciales](#) y la [Clasificación](#) .

Gracias a toda la gente de la UDV, por estar pendientes de la carrera, por los ánimos y todo el apoyo, es maravilloso estar en este club, ser vegano y poder lucir la veggieseta para promover otro estilo de vida y fomentar el respeto por los animales. Estoy muy orgulloso, es genial.

{jcomments on}