

A full-page background image of a man running in a desert landscape. He is wearing a yellow shirt with a race number '104' and a large backpack. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting sunrise or sunset. Other runners are visible in the distance.

CARLOS LLANO

**DE
OFICINISTA
A
FINISHER**

**CON CONSTANCIA Y ESFUERZO
CUALQUIERA PUEDE SER UN IRONMAN**

LA HISTORIA DE CARLOS LLANO. O CÓMO PASAR DE UNA
OFICINA A TERMINAR LAS CARRERAS DE ULTRADISTANCIA
MÁS DURAS DEL MUNDO

Carlos Llano

De oficinista a *finisher*

Con constancia y esfuerzo cualquiera
puede ser un Ironman

© 2015 Carlos Llano

© Centro Libros PAF, S.L.U., 2015

Alenta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: microbiogentleman.com

ISBN: 978-84-15678-66-3

Depósito legal: B. 17.230-2015

Primera edición: septiembre de 2015

Preimpresión: Victor Igual, S.L.

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
EL DESIERTO NO TE DA TREGUA	17
«14 AÑOS Y 86 KILOS»	25
UN MARATÓN COMO PIEDRA DE TOQUE	31
PREPARÁNDOME PARA EL DESIERTO	35
IRONMAN	45
ATACAMA	55
DE MOCHILERO POR BOLIVIA	66
CANADÁ	69
LA COMPETICIÓN Y EL ÉXITO	69
NO ES CARRERA PARA MÍ	72

CRUZANDO NUEVAMENTE EL CHARCO	74
¿COMO PEZ EN EL LAGO? (PRIMER DÍA: 10 KM DE NATACIÓN Y 145,3 KM DE BICICLETA)	76
JORNADA SOBRE RUEDAS (SEGUNDO DÍA: 275,8 KM DE BICICLETA)	79
LLEGA EL PLATO FUERTE (84 KM CORRIENDO)	81
 2012. LUCES Y SOMBRAS	 89
 CORRER ES LO DE MENOS	 109
 LEER NO SIEMPRE ES BUENO	 129
 AGRADECIMIENTOS	 141

EL DESIERTO NO TE DA TREGUA

No tenía que haber esperado al último día para comprarme las barritas. Sólo las había de plátano y aunque me gustan mucho, tomar sesenta hartan a cualquiera. Me encontraba en el cuarto día del Marathon des Sables, en la temida etapa larga de 82 kilómetros. «Voy por la barrita treinta y cinco, me la tengo que comer, es todo lo que tengo, pero preferiría tirarla por los aires o hacer un agujero en medio del desierto y enterrar todas las que me quedan.»

Lo estaba pasando mal y me repetía una y otra vez la misma pregunta: «¿Qué necesidad tengo de estar aquí?». Parecía un mantra. Llevaba acumulados más de 150 kilómetros en cuatro días por el desierto del Sahara y pensaba que tanto física como psicológicamente ya no aguantaba más. Había llegado el momento de tirar el cohete y que fueran a buscarme de una vez. Me quería ir a mi casa. Estaba totalmente decidido.

Si la distancia no era suficiente dificultad, de los últimos 30 kilómetros, 21 serían de dunas y finísima arena en la que

apenas podríamos avanzar. Prácticamente todo el día había ido acompañado de unos compañeros mexicanos, íbamos hablando de lo divino y de lo humano, y así, nos distraíamos para que fueran pasando los kilómetros de la manera más entretenida posible, pero ahora me encontraba solo. No había podido seguir su ritmo, y aunque temía mucho la soledad y la rutina de la noche, no me había quedado más remedio que, a regañadientes, seguir sin ellos. Tenía los pies tan hinchados que tuve que arrancar los cordones para que esos pies llenos de ampollas, heridas y sin dos uñas, entraran en la zapatilla. El frontal con el que se supone que debía ver en la oscuridad más profunda del desierto, no funcionaba, tenía que ir constantemente atento al suelo para no tropezar, y encima, acababa de perder uno de los dos bidones de agua que llevaba.

Con la intención de guiar a los participantes, la organización enciende un láser que se ve desde aproximadamente 20 kilómetros antes de la meta. Cada vez que subía una duna me hacía ilusiones y pensaba: «¡el inicio del láser ya está ahí!», pero cuando comenzaba a bajar me topaba con la cruda realidad: el inicio del láser aún seguía bastante lejos.

El dolor de espalda, de hombros y de cuello, después de tantas horas cargando la mochila, era terrible, ya no aguantaba más. ¿Qué me empujaba a seguir sufriendo? No tenía ninguna necesidad. Iba maldiciéndome por haber tomado esa estúpida decisión de apuntarme a una carrera como ésta y me prometía una y mil veces que no iba a volver a hacerlo. Avanzaba tan lento que no pasaban los kilómetros. Pensaba que llegaría al siguiente punto de control en pocos minutos, no dejaba de mirar el reloj constantemente, pero el segundo parecía haberse parado. No pasaba el tiempo.

Seguí avanzando hasta que por fin vi la luz del avituallamiento. Ya sólo quedaban 10 kilómetros para cruzar la

meta. Era la una de la madrugada y llevaba 17 horas luchando contra el desierto. Me tumbé en el suelo y aproveché para beber agua y comer una barrita energética. Me quedé descalzo para aliviar los pies de la presión de la zapatilla. Me había acomodado tanto que me estaba costando ponerme en pie y continuar la carrera. La organización ponía de hora límite las 19.00 de ese mismo día para cruzar la meta. Aún tenía de margen 18 horas para completar los últimos 10 kilómetros. «Y encima, me he quedado sin frontal», pensaba. Extendí el saco de dormir, me acomodé aún más y me puse a dormir hasta que la luz del amanecer me despertara.

Cuando salí el día anterior tenía la intención de terminar la etapa sin parar a dormir en ningún avituallamiento, pero tal y como me sentía, no encontraba motivación para seguir. Tenía los pies machacados, no tenía frontal y faltando sólo 10 kilómetros tenía la seguridad de que acabaría la etapa, y ése, con independencia del tiempo, era el principal objetivo. Además de un descanso físico, esa parada me estaba suponiendo también un descanso psicológico. Llevaba horas y horas solo con mis pensamientos y lidiando contra esa parte de mi cabeza que me decía una y otra vez: «¡Tira la toalla!».

Comenzó a amanecer y como si hubiera sonado el despertador para ir a trabajar, me preparé rápidamente y me puse en marcha para llegar al campamento. A las 8.00 aproximadamente ya había conseguido cumplir el objetivo y estaba tumbado en la jaima con mis compañeros. ¡Estaba feliz!, ya prácticamente lo tenía hecho, había completado la etapa larga y tenía un día entero para descansar y recuperarme lo máximo posible.

Uno de los grandes atractivos de estas carreras es la convivencia: compartir hambre, heridas, sufrimiento y penas con los compañeros de jaima. En el día de descanso se dis-

fruta de ello en su máxima expresión. Comentamos lo sucedido, lo que aún nos queda y le damos vueltas una y otra vez a la mochila para intentar que pese y moleste menos que los días anteriores. Intercambiamos algo de comida y disfrutamos la Coca-Cola fría con la que nos obsequia la organización. Parece mentira lo mucho que se puede llegar a disfrutar de algo tan cotidiano como tomar un refresco.

De pronto, y entre charlas y risas con los compañeros, notamos un murmullo, sentimos que algo estaba ocurriendo en el campamento. Nos incorporamos y pudimos observar como todos los participantes se dirigían a la línea de meta para recibir a la última corredora. Le hicimos un pasillo y entró como una autentica heroína, entre vítores y aplausos. Y no es para menos, tras más de 30 horas sola en el Sahara era lo mínimo que podíamos hacer.

El desierto y las carreras de autosuficiencia despiertan un gran sentimiento de familia y de hermandad entre todos los participantes. Más allá de los objetivos que se haya planteado cada corredor, se respira un ambiente donde el principal propósito es que todos acabemos, que todos podamos cruzar la meta.

Dicen que el desierto te cambia para siempre, te humaniza. No sé si será para tanto, pero si tuviera que destacar algo que aprendí en el Sahara es a no tener prisa. En la vida hay tiempo para todo, y todo llega. Hay que ser paciente, pero también muy perseverante y saber aguantar. Muchas veces no logramos nuestros objetivos porque queremos lograrlos ya, somos impacientes y abandonamos demasiado pronto. Obviamente, no podemos quedarnos en el sillón de casa esperando, porque así seguro que no llegará nada, pero con una actitud positiva y proactiva y empujando todos los días un poquito, tarde o temprano, todo lo que se desea acaba llegando.

Por otro lado, en el mundo en que vivimos, está todo regido por horarios, normas y jerarquías. En estas pruebas, da igual quien seas y de donde vengas, se vive fuera de las normas que rigen el resto del mundo. Da igual que seas rico, pobre, directivo o dueño de una multinacional... aquí sudas, sufres, malcomes, te salen ampollas, y te levantas hecho polvo después de dormir en el suelo; aquí somos todos iguales, porque correr iguala a las personas.

«¡Yala, yala, yala», era el grito de guerra de los bereberes que recogían las jaimas y con los que nos despertábamos cada mañana. Tras el día de descanso tocaba la quinta etapa: 42 kilómetros. Ya me había comido los sobres liofilizados y las barritas de cinco días, la mochila pesaba mucho menos, pero tenía tan maltrecha la espalda que parecía que pesaba lo mismo que el primer día. Me miraba los pies, y estaba totalmente convencido de que era imposible que entraran en las zapatillas. Pero aún más imposible me parecía la posibilidad de salir sin ellas, así que no quedaba más remedio que meterlos como fuera. Poco a poco comenzaba a introducir los dedos, iba empujando, y cuando ya tenía dentro el empeine, un último empujón, apretaba fuerte hacia abajo y con un gran esfuerzo para no gritar de dolor conseguía meter un pie. Ahora tocaba la misma operación con el otro.

Ya sólo faltaban cinco minutos para empezar la nueva etapa, me incorporé y comencé a andar hacia la línea de salida. El dolor de pies y de espalda era tal que casi no podía ni caminar erguido. Miré a mi alrededor y todo el mundo estaba igual que yo: aquello parecía el vídeo de *Thriller* de Michael Jackson. Cientos de muertos vivientes arrastrando los pies vagando hacia el punto de salida.

Comenzó la cuenta atrás. «*Ten, nine, eight...*» se escuchaba por la megafonía. Empecé a caminar, era imposible que en ese estado pudiera correr, pero poco a poco y sin darte

cuenta tu cuerpo se va irguiendo y tus pies comienzan a pisar normalmente. A los diez minutos ya me encontraba suficientemente bien como para empezar a correr. Cuando llevaba 12 kilómetros y acababa de pasar el primer avituallamiento quise beber agua del único bidón que tenía, ya que el otro lo había perdido en la etapa larga. Estiré la mano hasta el bolsillo derecho de la mochila pero estaba vacío. Con la otra mano traté de alcanzar el bolsillo izquierdo y también estaba vacío. ¡Genial! Me encontraba en medio del Sahara a 40 °C y había perdido los dos bidones, ¡no tenía ni una sola gota de agua! Y lo que era peor, calculaba que aún quedaban 8 kilómetros hasta el siguiente avituallamiento. Seguí corriendo con la esperanza de no pasar mucha sed, pero fue imposible, tuve que parar hasta tres veces para pedir agua a los compañeros. Cuando por fin llegué al avituallamiento, bebí una botella de 1,5 litros prácticamente de un trago, pero ahora me encontraba con el problema de dónde llevar el resto del agua. Intenté meter una botella en los bolsillos laterales de la mochila, pero era demasiado alta y se acababa cayendo.

Después de haber superado tantos kilómetros mi voluntad por acabar era inquebrantable. Ni éste ni cualquier otro problema que pudiera surgir iban a impedirme acabar el Marathon des Sables y pese a tener que llevar la botella en la mano durante la quinta y la sexta etapa conseguí convertirme en *finisher*. No cabía en mí la satisfacción que tenía en ese momento, ¡había logrado terminar!

Al cruzar la meta, Patrick, organizador de la carrera, nos felicitaba y nos colgaba la ansiada medalla en el cuello entre un gran tumulto de gente. Y entre ellos, mi padre, que para paliar la intranquilidad que le producía que su hijo pequeño anduviera por ahí, había decidido venir los dos últimos días de la carrera junto a los familiares de otros corredores. Seguí

avanzando y un montón de niños y adolescentes se abalanzó sobre mí pidiendo cosas: la gorra, las zapatillas, la camiseta, lo que fuera.

Tras un largo viaje en autobús por fin llegamos al hotel a cenar. Después de una semana a base de barritas y comida liofilizada la ansiedad por cenar comida normal era tremenda, no esperé ni a ducharme para ir al bufé y arrasarlo con todo lo que caía en mi camino. Al acabar me avisaron de que se habían equivocado y me alojaba en el hotel de al lado. Cuando llegué el bufé aún seguía abierto y decidí volver a cenar.

Con el estómago a punto de explotar tocaba pasar por la ducha. Llevaba siete días sin asecarme y al verme en el espejo recordé que también llevaba siete días sin quitarme las lentes. Comencé a rezar para no arrancarme las pupilas junto con ese trozo de plástico pegado. Parpadeé mucho para hidratar bien los ojos y salieron fácilmente. ¡Menos mal!

Mi primera experiencia en ultradistancia había supuesto un sueño hecho realidad pero mirándolo ahora, con el paso del tiempo y sin arrepentirme de nada, si volviera al punto de partida lo prepararía de una manera mucho más progresiva. Pasé prácticamente de correr 40-45 minutos diarios a enfrentarme al Marathon des Sables. Es más sano y más recomendable ir poco a poco aumentando las distancias de los entrenamientos y de las competiciones.