

## ETAPA 1: DESHIDRATACIÓN GENERAL

Hoy ha sido el día de las deshidrataciones. En bici, las deshidrataciones dan lugar a las rampas (en las piernas), y las rampas al dolor y a la pérdida de minutos. Las razones: primera, el calor; segunda, el situar el último avituallamiento de agua a 40 km de la meta; tercera, el horario (haber empezado la etapa a las 9am en lugar de a las 7am habituales, lo que retrasa también la hora de llegada y hace que te comas las horas de calor más intenso del medio día); quinta y específica de los que venimos desde el hemisferio norte, la falta de costumbre. Y es que en mi último entreno en Barcelona hace ahora una semana iba más tapado que un buzo: pantalón largo, botines, gorro de neopreno, camiseta térmica... Pasar de eso a correr una etapa de 115 km y 2200 m de desnivel, acumulando el calor de medio día de verano sudafricano, es impactante.



Hoy voy a ser breve. El día ha sido largo y necesito descansar. Son las 21:41, estoy dentro de la tienda de campaña individual, listo para dormir, y se me cierran los ojos. Mi cabeza descansa sobre una almohada de ikea de 12€ (50×60). Creo que va a ser el espacio mejor ocupado en mi maleta. Acostumbrado otros años a usar unas cuantas prendas de ropa como reposa cabezas, esto va a ser un lujo.

Así pues, hoy tampoco os hablaré de los equipos y de la carrera en general. Lo dejamos para mañana si no tengo sobresaltos.

Pero si os haré un mini-resumen de la etapa: la clasificaría de buena para los intereses de Alex (mi Partner en esta prueba que se corre por parejas) y los míos. Éste es el primer año donde no había prólogo previo a la etapa primera. Así, que el orden de salida era por estricto orden de llegada a la línea de salida: FIFO. Hemos llegado 45 minutos antes y ya había unos mil corredores colocados. Hemos tomado la salida en el bottom 20%. Sólo salir hemos empezado a remontar plazas y la historia de la etapa ha transcurrido sin cambios hasta el km 95. Todo iba rodado. A

destacar que sobre el km 80 hemos pasado a Mauro y a Santi. Ambos se encontraban sentados en el margen del camino. Santi estaba totalmente desenchajado. Una deshidratación de caballo le ha dejado KO. Han finalizado la etapa pero muy retrasados.

En el km 95, me ha tocado a mí. De golpe, cuando rodábamos a un ritmo excelente y habiendo coronado un corto repecho, se me enrampan las dos piernas: cuádriceps, isquío, gemelo, iiihasta la planta del pie!!! Parada de dos minutos, estiramientos asistidos por Alex, de vuelta a la bici y a recuperarse poco a poco. Lo peor de todo es que en ese momento ninguno de los dos tenía ya agua. Luego le ha llegado el turno a Alex. Pero, poco a poco y a pesar de la organización, hemos llegado a la meta sin perder demasiado tiempo. Lo de a pesar de la organización lo digo porque en el km 103 nos han metido a rodar por una vía de tren abandonada durante 7 km. iiInfernal!! No se me ocurre otro adjetivo. Todos los participantes recordarán esta edición por las PUTAS vías del tren. Una tortura para el culo, la espalda, el cuello, las piernas, etc. A eso se le llama D.P.C. (a ver quién de vosotros descifra el significado de las siglas). Espero que no tenga consecuencias indeseables para mi condropatía rotuliana. La verdad es que me estoy notando una ligera molestia en la rodilla izquierda. Tras lo que me pasó aquí hace dos años, tengo una breve psicosis (me obligo a abandonar y me dejo tres semanas cojo). Así que ahora mismito me meto un voltarén y a dormir! (ya no sé ni lo que estoy escribiendo...)

Hasta mañana amigos;)

PS. Se me olvidaba contaros que hemos llegado en el puesto 97 de nuestra categoría y 132 de la general. Séptimo equipo español de 17. No está mal teniendo en cuenta que los tres primeros equipos son los de José Antonio Hermida (el mejor mountain biker español de todos los tiempos), el de Ismael Ventura (uno de los mejores del momento) y el de Marcel Zamora (mejor triatleta de larga distancia español) Si no hubiese sido por las deshidrataciones podríamos haber estado cerca de la posición 100. Los otros dos equipos Privalia han llegado el 207 y 208. ¡Mañana más y mejor! ¡Gracias por todos vuestros mensajes de ánimo!