

1995- 2015 “20 AÑOS DE CARRERAS POPULARES CONTIGO”

Sugerente título querido lector estarás pensando pues es muy posible que no todas las carreras las haya corrido contigo pero con ello me refiero no a ti en persona sino a todos las personas (corredores populares) que hayan formado parte de esta historia que cumple ahora 20 años.

Seguramente que usted además, cuando termine de leer esta autobiografía se dará cuenta que ha vivido experiencias similares. Aquí lo cuento todo tanto los tiempos inolvidables como esos pequeños estragos que me han pasado factura pero pienso que de cualquier experiencia sea positiva como negativa siempre se sacan grandes aprendizajes. Es por ello, que seguramente a usted esta lectura le sirva de algo.

¿Cómo fue mi comienzo? ¿Por qué decidí correr mi primera carrera popular en 1995 y no antes o después? ¿Cuáles fueron las motivaciones que me impulsaron a ponerme por vez primera en una mañana soleada de un domingo de mayo de 1995 un dorsal y salir a correr junto a cientos de participantes? Pues bien hablemos de...

LOS ANTECEDENTES

Para ello querido corredor viajaremos en nuestra nave del espacio a la antigua EGB. En esos años de escolaridad no supe lo que es correr salvo que te mandaran dar vueltas por castigo cosa que como yo por lo general era buen chico no me solía tocar. Eso sí, ¡Cuidado! había trampa ya que si después del recreo, ibas corriendo a clase o por el pasillo mientras hablabas con el compañero de al lado pues castañazo o caponazo si te veía el profesor. Además, tuve la gran suerte, dicho con sorna de sufrir o padecer durante la segunda etapa de la EGB a un profesor muy particular que no le gustaba el deporte al aire libre y que sus clases consistían en meternos en el gimnasio para dar vuelteretas, saltar el potro, el plinto y otra serie de sandeces que ciertamente no vi ninguna utilidad.

Entonces ¿No salisteis en esos años a practicar algún deporte al exterior en la hora de gimnasia? Bueno sí digo NO, miento querido maestro y si digo SÍ también digo NO. La cosa es que al final de cada evaluación como borregos nos sacaba nuestro famoso profesor de gimnasia de la EGB para jugar un partido de futbol muy especial. Las normas eran bien sencillas: 2 balones del mismo color pero con caracteres diferentes para dos equipos y si te equivocabas y dabas una patada al balón que no fuera de tu equipo y el profesor se daba cuenta, castañazo y castigado. No vean ustedes lo difícil que era no dar al balón propio cuando este alcanzaba casi la estratosfera y al bajar no se distinguía por las intensas nieblas que había en invierno a principios de los 80.

Pues ya ven, en la EGB salvo con los amigos de entonces en el patio, no descubrí lo maravilloso que era este deporte pero sí empecé a saborear sus mieles cuando llegué al Bachiller.

LA FAMILIA ENCISO

Seguramente que conocerán o al menos habrán oído hablar de la Saga de Los Enciso y sobre todo si alguno de ustedes han sido estudiantes del desaparecido colegio El Salvador y si no pues sabrán que hay un equipo de Rugby muy famoso en esta ciudad del mismo nombre que el antiguo colegio. Yo tuve la gran suerte que me dieran clase de literatura Pilar Fernández Valderrama que en el mundo del atletismo fue una figura y seguramente que lo siga siendo, coincidí en clase o en el colegio con sus hijos David que jugó en el Forum y Álvaro Enciso que jugó en el equipo de rugby de El Salvador y me dieron otras asignaturas otros miembros de los Enciso. También recuerdo muy bien a Don Mariano, exigente profesor que nos sacaba a las Moreras hiciese el tiempo que hiciera a hacer todo tipo de pruebas exigentes y en las que ciertamente yo por entonces comencé a ver mis cualidades atléticas en un cuerpo de 56 kg. Y claro, por entonces era...

MÁS VELOZ QUE EL RAYO

En esos años de Bachiller recuerdo perfectamente que lo mejor que iba a mis rasgos era la velocidad. ¡Vamos! que cuando tocaba los famosos exámenes con Don Mariano y había este tipo de prueba entre los mejores estaba. Por ejemplo, no me olvido de la evaluación final de Primero de BUP en un día muy caluroso de finales de junio y donde ciertamente quedamos todos los alumnos totalmente rendidos; nos



daba caña a doquier. Nos mandaba hacer todo tipo de pruebas de velocidad: 50 metros, 100 metros, 200 metros, 400 metros y el km. Era yo un figura en la distancia de los 50 metros y pienso a veces que si me hubiera dedicado a ello años después aún Usain Bolt haría los 50 primeros metros más despacio que yo. Jajajajaja, ¡Qué exageración! Bueno en realidad era el segundo a veces el primero de la clase en esa distancia de los 45 alumnos que éramos. Mi mejor tiempo estelar fue en la distancia de los 50 metros 6" 80 centésimas tiempo magnífico pues en esa misma distancia Donovan Bailey registraría unos diez años después (1996) una marca de 5" 56 centésimas en pista cubierta. En las otras pruebas también destacaba pero a medida que la distancia era mayor no tanto. Eso sí, con el paso de los años fui mejorando en resistencia y alcanzando el famoso km cuya mejor marca ostentada en Tercero de BUP fue 3' 31" en una de las evaluaciones incluso pude haberla rebajado si no hubiera salido tan despacio. Ya ven no fue en la EGB sino en el BUP cuando saboreé la conexión atlética por primera vez.

PRIMERA PARADA

Terminado el BUP, los estudiantes antes de la Universidad cursábamos el famoso COU cuya siglas eran Curso de Orientación Universitaria aunque más bien poco o nada tenía de Orientación. Uno de los fallos más cruciales en España con respecto a América es que ese año u esos años si repetías es que el COU (pre-universitario) no tenía la asignatura de Gimnasia. Gran error pues ¿De qué servía preparar a grandes y jóvenes atletas para luego ese año o ese tiempo estar totalmente sabático? ¿No se podía ni compaginar los estudios con al menos dos o tres horas de deporte a la semana impulsada por el propio sistema educativo? Pues no, no hubo gimnasia y dejé de correr, no digo de hacer deporte pues siempre eché algún partido de baloncesto o de fútbol con los amigos pero la cosa era distinta. Así pues, entre mis dos años de COU, el comienzo de Graduado Social que estuve un año cursando en Palencia y que luego abandoné y mi primer año de Magisterio me pasé más menos que más unos cuatro años sin salir a correr hasta que se produjo...

EL CAMBIO

Todo tiene un comienzo y ese principio fue en verano de 1993. Tenía por entonces (y tengo) un amigo que por esa época corría, luego años después, lo tuvo que dejar por circunstancias laborales y físicas. Era un figura, no tenía gran resistencia pero velocidad...¡¡Uff!! No vean. Fíjense que durante el mes de julio de 1993 me llamaba todos los días para que saliese a entrenar con él cosa que me negaba mismamente porque sus tiempos me asustaban 5 km en 12 minutos; ni el mismo Saïd Aoitá marcaba dichos registros. Claro está hasta que llegó el día que no recuerdo muy bien pero fue a finales de julio que me convenció y pude comprobar que en realidad los 5 km no eran cinco sino más bien la mitad y aunque era más rápido que yo al principio, yo tenía más energía que las pilas de duracel. Así pues, fue en ese verano de 1993 cuando por primera vez en mi vida y aparte de otros deportes, salí a correr al exterior en compañía ya que hasta entonces en cuestión de este tema siempre había sido en el colegio.

Fue por tanto, ese verano de 1993 el comienzo de mis salidas al exterior y también a lo largo de 1994 pero sólo cuando el tiempo acompañaba ya que en pleno invierno, no lo hacía al igual que los osos en su largo invierno letargo. Así pues, a lo largo del verano de 1993 y de la primavera y verano del 94 hice varias salidas más bien cortas de unos 20 minutos o media hora con la idea ya no solo de mover algo las piernas sino de respirar aire puro a la vez que comenzaba a sentir el placer de correr.

Claro está, que no todo era correr puesto que por aquella época tenía otra pasión deportiva que era el tenis y que estuve practicando entre 1993 y 1999, la razón de dejarlo ya no fue porque coincidiese más o menos con mis años de la Universidad yendo a Fuente La Mora a echar partidos sino que para el tenis al menos se necesitan dos personas o cuatro si es doble el partido; en cambio, para correr aunque es mejor en grupo se puede ir solo. Así pues, unos días corría y otros jugaba al tenis y este deporte era el que imperaba en ese momento; eso sí, es justo señalar que también al jugar al tenis se corre de un lado para otro.

Fue aproximadamente hacia otoño de 1994 cuando una persona que había conocido en el curso de tenis y con alta experiencia en carreras (pues ya había participado en alguna Media) me convenció para que diese un paso adelante en mis proyectos deportivos preguntándome si había participado en alguna carrera y claro le dije que no y tras esto me convenció para que comenzará a prepararme para la XVI edición de la Media Universitaria de Valladolid que se celebraría en mayo de 1995. ¿Cuántos kms son? pregunté. Unos



10 u 11 me respondió y es evidente que me asusté ya que para mí por entonces velocista y con poca resistencia ya que mis salidas rondaban como mucho los 3 a 5 km de dos a tres veces a la semana pasar o llegar a los 10 km era un mundo. No obstante, me puse con ello y me acuerdo que la primera vez que afronté en un entrenamiento los 10km, los dos últimos se me hicieron algo largos pero eso sí poco a poco, a base de entrenamiento y constancia llegaría el gran día y he aquí que comenzaría mi primera etapa.

MIS PRIMEROS AÑOS 1995-1999

En este primer período disputé un total de veintiuna carreras o tal vez fuesen veintidós, creo que sí participé en la Media Maratón de Valladolid de 1998 pero no tengo la clasificación de ese año, ni tampoco diploma con lo cual no puedo darlo por seguro (salvo que alguien me ayude) pero bueno aparte de este matiz en estas 21 carreras hice todo tipo de pruebas desde una milla en el año 1996 con un tiempo de 5' 50" a 3' 37" el km hasta tres Medias Maratones o tal vez cuatro en los años 1997 y 1999 pero vayamos queridos lectores por partes.

En el año 1995 y tras mi debut en la XVI Media Universitaria de Valladolid con un tiempo aproximado de 55' corrí luego en la antigua Legua Pryca con un tiempo de 26' más o menos.

Dando el salto al año 1996 seguí participando en pruebas cortas o medianas y la primera de ese año fue una que no me acuerdo donde se celebró, ni la distancia, ni el tiempo, ni la media por kilómetro. ¿Alguien de ustedes estuvo allí en la I Carrera para la salud familiar? ¿Se sigue celebrando? No lo sé, no he vuelto a tener conocimiento de ella. Ese año además de la Milla Universitaria anteriormente indicada no pude faltar tampoco como estudiante que por entonces era a la Media Maratón Universitaria de Valladolid realizando un tiempo de 52' 10" y tampoco en la edición siguiente aunque andaba ya estudiando en Salamanca con un tiempo increíble de 47' 50".

En estos tres primeros años también asistí a la famosa Legua Pryca pero no tengo datos de mis tiempos ni de la segunda, ni de la tercera salvo los 26' aproximados que realicé creo en la edición de 1995.

Tras estas participaciones quizás de mero trámite sobre todo las que no constan datos estarán ansiosos de saber cuándo debuté en dos carreras famosas como son "La Antigua" y "Las Doce Uvas".

Pues bien, respecto a la primera fue en el año 1997 y repetí como las natillas Danone en el 98 y en el 99. El tiempo en mi primera edición y en la tercera fue de unos 35' aproximadamente y en el año 1998 un poco mejor de 34' 33". Y respecto a la segunda, la famosa carrera del 31 de diciembre pero que en meta no te dan uvas (estaría bien) fue mi primer año 1996 y repetí en el 1997, 1998 y 1999 con un tiempo cercano a los 44 y 45 minutos en las dos primeras ediciones y dando el salto a los 41 y 41' 03" en las siguientes.

Claro es, que no me puedo olvidar de una carrera que hace muchos años que no hago y quién sabe si algún día volveré, me refiero a la Cross de San Antón (no sé si seguirán dando las sabrosas y deliciosas pastas) la hice en 1997 y 1999 y aunque no sé exactamente la distancia de esos años mi tiempo rondaba los 39 y 40 minutos; como tampoco tengo datos de la I Carrera Popular Airtel que corrí en 1999 pero más o menos se imaginarán que sería corta pues mi registro fue poco más de 18'

Bueno, bueno...muy bien todo esto pero a ver ¿Cuándo dejaste estas carreras de pacotilla (jajajaajajaja) y te lanzaste a por la Media? se preguntarán.

Pues queridos colegas mi debut en esa distancia fue en octubre de 1997 y concretamente en la II Media Maratón de Tordesillas con un tiempo de 1 h 37' 40" a 4' 37" de media que estuvo muy bien, lugar en el que repetiría en 1999 con un tiempo eso sí peor por efectos colaterales de 1 h 39' 51" y también porque ese año tres o cuatro semanas antes hice la Media de Valladolid.

Respecto a la Media de aquí aunque mis datos reflejan que debuté en 1999 creo que lo hice en 1998 (aunque no lo pueda demostrar) ya que me viene a la memoria un buen recuerdo de mi primera participación y no de la segunda. Esto no lo digo por el tiempo establecido que estuvo bastante bien 1 h 38' 03" sino por como llegué a meta con fuertes dolores en el gemelo izquierdo por los cuales me tuvieron que asistir los fisioterapeutas que estaban en meta.



¿A qué se debió esto? ¿Una mala preparación? No queridos lectores; eso significa que en estos primeros años yo era un corredor sin plantillas o sea, que no tenía ni idea de qué era eso (me sonaba a chino) de pisada pronadora, supinadora y neutra y me duraban las zapatillas más que años tenía Matusalén. No me preocupaba de una marca running concreta al comprarlas y claro seguramente no serían siempre las adecuadas. Pues bien, tras esa Media Maratón seguiría corriendo sin plantillas hasta final de año sin saber por entonces que al año siguiente daría lugar al...

EFFECTO 2000

Año 2000, mucho se habló entonces que se acababa el mundo pero seguimos aquí. En ese año mágico y de cambio ocurrieron muchas cosas entre ellas:

1. Debuté en la prueba de Maratón en Madrid (del que hablaremos después)
2. Empecé a apuntar mis kms realizados en los entrenamientos para ver mi evolución (sobre papel)
3. Me compré mi primer pulsómetro (finales del 99) un Polar M21 que seguramente estrenaría ya en las Doce Uvas del 99 y que me acompañó hasta finales del 2005.
4. Tuve mi primera lesión en relación con la Maratón
5. Me federé por primera vez
6. Y quizás lo más destacable sea que me hice socio por primera vez del Club Atletas Populares de Valladolid siendo por entonces uno de los tres benjamines que había en esa época.

¿Qué carreras o cuál fue mi participación ese año? Un total de cinco, entre las cortas la Legua Riaza dos semanas antes de la Media de Valladolid con un tiempo de 24' 15" y antes de la Maratón de Madrid estuve nuevamente al igual que el año anterior en la Cross de San Antón con un tiempo de 40' 53" y la carrera de los pajarrillos o sea Don Bosco que hice 39' 44".

Muy bien todo esto, pero...¿Y la maratón qué?

El tiempo realizado no fue bueno porque salí con demasiada precaución aunque también tengo que confesar que la preparación fue escasa y que un mes antes de ella tuve que parar por un fuerte catarro. La cautela que tuve desde la salida tal vez por cierto temor a la distancia a la cual me enfrentaba hizo que hiciera un tiempo de 4 h 25' 55" aunque eso da lo mismo. Lo peor fue que a falta de 150 metros para la meta aunque ya con dolores desde el km 37 me diesen en las piernas unos fuertes calambres que me hicieron caer al suelo de dolor y eso sí, tras la ayuda que me ofreció el público para levantarme, llegué andando y cojeando para saborear más o menos mi llegada a la meta de Madrid capital.

¿Deshidratación? Tal vez se pregunten; puede pero la realidad fue otra. ¿Se acuerdan ustedes de la Media de Valladolid de 1999 en la que llegué con fuertes dolores en los gemelos, sobre todo el izquierdo y que me tuvieron que dar un masaje? Pues bien, esa carrera no la di ninguna importancia, pensé que era una cosa circunstancial y seguí corriendo con cualquier zapatilla de cualquier marca y lo que es peor sin plantillas y sin saber qué tipo de pisada tenía. Es por ello, que en la Maratón ya a partir del km 35 me empezaron a doler los gemelos, la parte de atrás de la pierna izquierda que siempre me ha dado problema por mi forma de pisar y eso hizo que llegaré un momento que el cuerpo o las piernas dijeran: Hasta aquí hemos llegado e hicieran crack.

Tras este percance, tuve mi primera lesión "Distensión muscular del cuádriceps derecho" a pesar que en principio tuve más dolores en la pierna izquierda y pedí cita para ser atendido en el Centro de Medicina Regional Deportiva y también en la Clínica de San Marcos de Salamanca ya que en ese tiempo allí me encontraba trabajando. No obstante, fue en Valladolid cuando me dijeron que ya obligatoriamente tenía que correr con plantillas y así lo hice tanto en la Legua Riaza como en la Media de Valladolid que aún en plena recuperación marqué 1 h 53' 18" dando paso a lo que sería...

2001: LA TRANSICIÓN

¿Por qué he decidido llamar este año, el año de la transición? Bueno en realidad fue un año de vuelta para atrás sobre todo en la primera mitad ya que aunque mis registros en las Medias fue mejor que en Valladolid del 2000 me costó bastante coger el ritmo y seguramente fui bastante cauteloso. Eso sí, este



año participé en 12 carreras siendo además tercero de mi categoría en la I Edición de la Liga Social, ahora ya cosa imposible salvo que se corra más de 30 carreras al año y mi cuerpo, ya no está para esos trotes.

La Cross de San Antón, Don Bosco, Cross de Villamuriel, Media de Baltanas, Alba de Tormes, Milla de Noche de San Juan, Trotada Popular, Carrera Virgen del Villar, Media de Babilafuente-Salamanca, La Antigua, Media de Tordesillas y Cross de las 12 Uvas fueron mis carreras de ese año.

El tiempo de las dos primeras fue de 42' 44" y de 38' 54" a una media de 4' 29" y 4' 22" en cambio en la tercera con una distancia similar...EL PAJARÓN con una media de 4' 50" la cosa fue que se retrasó la carrera tres horas y se me quedó el estómago vacío. ¡Menuda gracia o informalidad! En Alba de Tormes por otra parte, me salió la media de tiempo parecida pero las impresiones fueron buenas como también lo fueron en la Trotada Popular, en la Carrera Virgen del Villar, en la Antigua o en las 12 Uvas al realizar unos tiempos de 40' 09", 43' 35", 34' 57" y 42' 16" respectivamente o alcanzar una impresionante media de 3' 35" en la IV Milla Noche de San Juan con una marca de 5' 46".

Como se ve fueron buenas marcas pero tenía ante mí de nuevo la asignatura de la Media y comprobar si ya me había recuperado de la lesión del Maratón de Madrid del 2000 para afrontar distancias largas viendo que en la Media de Valladolid del ese mismo año pero cinco meses después del Maratón aún no lo había logrado.

Para ello en este 2001 participe en tres Medias, la primera en mayo que fue la de Baltanás con un tiempo de 1h 43' 05" y aunque unos casi siete minutos peor que mi debut fue sin duda mi punto de inflexión ya que en septiembre en la Media de Babilafuente-Salamanca batí por entonces mi mejor marca al rebajar en 32" el registro de Tordesillas 1997 y lo dejé en 1h 37' 08". No me fue tan bien en Tordesillas que tardé 1 h 42' 16" sin embargo, lo que son las cosas pues pronto daría paso a...

LOS AÑOS DORADOS 2002-2007

Supongo que todo corredor que se tercie desde el primero hasta el último tiene sus años dorados, aquella época dorada en la que realiza uno sus mejores marcas. En cuanto a mí puedo decir que duró desde el magnífico 2002 hasta el 2007 y mi participación fue un total de 37 carreras eso sí, entre el 2002 y el 2005 en 35 dejando solo una la Media Maratón de Baltanás en el 2006 pero con un tiempo muy bueno de 1h 28' 45" (mi segunda mejor marca) y en el 2007 fue en la Maratón de Martín Fiz con un tiempo de 3h 42' 42" resarciéndome algo de mi participación en el 2005 también en Vitoria donde mi tiempo fue de 3h 48' 12" a pesar que la media la pasé en 1h 40' pero el frío (3-4 grados) de esa mañana congeló mi circuito. No obstante, y a pesar de este desliz guardo con gran cariño las marcas históricas y posiblemente irreplicable realizadas sobre todo en el 2002 y 2003.

Pues fue, en el 2002 cuando en octubre establecí mi mejor marca en la Media con 1 h 27' 17" a 4' 08" metiendo unos pocos segundos por primera vez a todo un maestro, Super Tomillo un socio sabio de Atletas Populares que aunque ya no esté con nosotros (corriendo) pues le sigo viendo como espectador animando, me dio grandes consejos y creo que todos aprendimos cosas de él. Como decía yo al verle correr sobre todo en las Leguas..."Super Tomillo al ataque"; recuerdos al maestro.

Esta marca de la Media la hice justamente tres semanas después de participar en la II Subida al Angliru con un tiempo de 1 h 31' 12" que no estuvo mal pero que de nuevo el frío y la nevada me pasó factura no sólo en la carretera, aunque subir esas duras cuestas siempre valga la redundancia cuesta; también después de ella ya que estuve una semana parado por caer enfermo pero lo que son las cosas el descanso me vino de maravilla para luego establecer la marca de Tordesillas.

Claro está, que andaba en muy buena forma en aquella temporada puesto que un mes antes en la Media de Valladolid realicé mi tercer mejor registro con un tiempo de 1h 29' 31" y al ver que en solo dos años pasaba de 1h 53' 18" a poco más de 1 h 29' es cuando me di alas a mí mismo y resurgí de entre las cenizas como el Ave Fénix ya que en ese año 2002 no solo destacué en esas dos Medias también rompí el reloj en las Leguas que disputé sobre todo la de Quintanilla de Arriba con una marca de 22' 10" y una media de 3' 58". Muy bien fue también mi tiempo en la I Cross de verano de Tordesillas que a pesar de ser bastante enrevesada realicé sobre unos 8,8 km un tiempo de 36' 26" dando una media de 4' 08" como también los 33' 29" de la Antigua o los 41' de las 12 Uvas.



Otro año importante de ese lustro mágico digamos dorado fue el 2003 ya que tres años después y en Madrid volé sobre todo en los últimos kms a una temperatura de 27 grados y un tiempo seco para establecer mi mejor e histórica marca posiblemente de la Maratón en 3 h 23' 31" a 4' 39" el km y lo más curioso es que pasaría la mitad en 1 h 46' (seis minutos peor que en el 2005) pero la segunda mitad me salió bárbara y mientras que en Madrid con 26 ó 27 grados y soleado hice los últimos cinco kilómetros a 4' de Media en Vitoria, dos años después y con cuatro grados de temperatura fue todo al revés dando a entender que el tiempo soleado y seco y las temperaturas altas pero no extremas las aguanté mejor que el frío; al menos en aquellos tiempos. Bueno seguramente hoy en día también.

Otra de las anécdotas o curiosidades si ustedes quieren fue la siguiente: Mejor marca de la Media tres semanas después del Angliru (montaña) y mejor marca del Maratón cuatro semanas después de otra Media también dura claro, aunque no del calibre de la mítica montaña asturiana; estoy hablando de la Media de Béjar que tardé 1 h 34' 10". Las otras dos que realicé ese año fue la de Ávila un mes después de Madrid con 1 h 37' 25" y Tordesillas con 1 h 32' 27".

Entre las carreras cortas de ese año puedo destacar el Cross Fresno El Viejo con un tiempo de 35' 27" bajando a 3' 56" el km, el Cross de Don Bosco con una media de 3' 54" que también repetí en la Antigua al establecer en ambas carreras unos tiempos de 34' 44" y 32' 28" respectivamente. Y tampoco me puedo olvidar de la XX San Silvestre de Salamanca que sobre 8,1km de entonces hice 32' 49" y me salió a 4' 03" el km.

En el 2004 ya corrí menos carreras, un total de seis pero si hay tres que tengo que destacar éstas fueron: El Memorial Vidal Matarranz y la San Silvestre Salmantina con unos tiempos de 33' 22" y 32' 33" dando una media exacta en ambas de 4' 01" el km y sobre todo la I Carrera Popular de Parquesol que sobre un circuito de 6,8 km tardé únicamente 26' 12" a 3' 51" el km. Sin embargo ese año no pude disputar ninguna carrera larga ya que estuve de dos a tres meses prácticamente parado por una maldita periostitis que me causaron unas Nike Pegasus neutras y es ahí cuando aprendí ya no solo que necesitaba correr con plantillas sino que mi pisada era pronadora.

Tras este 2004 sin distancias largas, en el 2005 y a pesar de solo correr cinco carreras, tres de ellas fueron largas; la Maratón Internacional de Martín Fiz de la cual ya hemos hablado anteriormente y dos Medias por un lado, Zamora que me salió muy bien con 1h 30' 28" y Tordesillas con 1h 32' 52". Y respecto a las otras pruebas destacar sobre todo la Cross de San Antón y la V Legua Circuito de Valladolid siendo en esta última en la que batiría mi mejor marca en esta distancia al realizar 21' 12" lo que significó a 3' 48" el km.

En los dos últimos años de esta época dorada y por circunstancias principalmente laborales tan solo pude disputar la Media de Baltanás en mayo del 2006 pero como ya comenté con muy buena marca y en el mismo mes pero un año después la Maratón de Vitoria. Sin embargo, en otoño de ese año cuando enfilaba o comenzaba mi preparación para la temporada de 2008 y con la idea de participar en la Maratón de Madrid ocurrió un accidente o si quieren ustedes un incidente, una mala caja, una caja muy pesada, intento de levantarla en octubre, un mal movimiento, un chasquido y como consecuencia una hernia inguinal esto y posteriormente una grave lesión daría lugar a...

LA CRISIS DEPORTIVA 2008-2011 (PSICOLÓGICA Y FÍSICA)

Fíjense que si nos atenemos a los años anteriores desde 1995 hasta el 2007 incluido y sabiendo que ya en el 2006 y 2007 solo corrí una carrera por año por circunstancias no físicas, el total fue de 75 carreras pero ¿Qué es lo que pasaría para que en los siguientes cuatro años tan solo participase en dos y además tanto en el 2008 como en el 2009 estuviese en blanco? Bueno pues esto es lo que ocurrió y así os lo cuento.

Trasladémonos a octubre del 2007 que empezaba a preparar por entonces como dije anteriormente mi programa con vistas a la Maratón de Madrid de 2008. No pasaría ni dos semanas de mi comienzo de entrenamiento de la época de otoño cuando ocurrió el incidente de querer levantar una caja de catálogos muy pesada cuando sentí un chasquido que me hizo retroceder y no intentarlo por segunda vez y en ese momento no le di la menor importancia.



Sin embargo, cuando al día siguiente fui a entrenar noté algo raro en la ingle y pedí cita para ir al médico. El diagnóstico fue claro y conciso “Hernia inguinal derecha” y a partir de entonces tuve que parar los entrenamientos. ¿Cuánto tiempo fue el período de baja? Pues nada menos y nada más que unos 10 meses. ¿10 meses? y ¿Cómo cuanto? ¿10 meses por una hernia? Nos parece una barbaridad, seguramente es lo que estén pensando. Bueno ya saben que no somos ni Ronaldo ni Messi o que tampoco somos deportistas de élite y que la Seguridad Social va más lenta que la construcción de un palacio así pues, aunque me dijeron que tenía hernia inguinal a primeros de noviembre de 2007 no me dieron cita para operarme hasta el 11 de marzo del 2008 con lo cual cuento ustedes que estuve sin entrenar y sin hacer nada de deporte desde noviembre de 2007 hasta marzo de 2008 (tiempo de preoperatorio) desde el 11 de marzo de 2008 hasta el 11 de abril de ese año (tiempo de baja laboral) y desde el 11 de abril de 2008 hasta mediados de septiembre (ya con alta laboral pero con baja deportiva) sí es cierto que salí a entrenar dos días en julio pero aún no me encontraba bien y lo dejé.

Tras este largo período, hacia mediados de septiembre de 2008 volví a calzarme las zapatillas y salí a entrenar, con precaución poco a poco; es más, la primera semana únicamente caminaba y luego poco a poco hacía combinaciones de caminar y correr hasta intentar encontrar un ritmo adecuado sabiendo que había perdido la mayor parte de las virtudes de mi época dorada.

Esto fue hasta tal punto que ocurrió una cosa impensable quizás peor que el tiempo que estuve de baja, me refiero a la desmotivación con lo que me llevó a qué por ejemplo me olvidase por completo del Club Atletas Populares, que no renovase ninguna cuota, que lo poco que entrené en el 2009 lo hiciera con desgana, que nunca llevará un planteamiento serio de mis entrenamientos, que no sintiera el gusanillo de participar en alguna carrera, que no apuntase los kilómetros entrenados para saber si progresaba o si tenía que descansar, que a lo mejor una semana salía tres días y luego estaba dos sin entrenar y que en realidad ocurrió en mi mente algo así como: “Mí época dorada ha pasado”, “he estado mucho tiempo sin entrenar”, “no volveré a ser el mismo” y “no encuentro ningún placer en correr”. Y esto fue la verdadera crisis psicológica de este 2009 en la que no encontraba motivación ni ganas alguna.

Pero queridos colegas no nos pongamos tan dramáticos pues llegaría el último domingo del año del 2009 y encontrándome ese día en Salamanca vi ante mí a corredores que pasaban por las calles disputando la San Silvestre famosa de mi ciudad y fue quizás ese momento y sobre todo los recuerdos vividos en las carreras disputadas en años anteriores cuando al ver a ese grupo de gente con tanto entusiasmo cada uno a su ritmo, se despertó en mí de nuevo la ilusión de correr. ¡Vamos David! en el 2010 tienes que volver. Has estado dos años prácticamente parado por unos motivos o por otros, tienes que encontrar un aliciente que te lleve de nuevo al gusto de correr. Y así con esa ilusión empecé el 2010 pero si la crisis psicológica ya había pasado llegaría a continuación una grave lesión física.

Pasados los años ahora me pregunto ¿Por qué me lancé como un venado hacia delante y empecé a entrenar para disputar una Media en el 2010? ¿No hubiera sido mejor plantearme carreras más cortas ese año y luego dar el paso en el 2011 sabiendo que entre el 2008 y 2009 había perdido más del 80% de mi forma física y apenas había entrenado? Bueno estas son preguntas que me hago ahora pero que no las reflexioné entonces.

Así pues, comencé el año 2010 con el objetivo de participar en la Media de Zamora que se celebraba el 6 de junio y empecé a entrenar desde el primer mes. Los tres primeros meses fueron de maravilla, me sentía como un toro y vi que progresaba rápidamente pero otro error, seguía sin apuntar los kms y no preveía si debía o no descansar pero como me sentía bien, seguía y seguía como las pilas duracel; pero ya se sabe que hasta la pilas alcalinas se acaban. Finales de marzo hice un entrenamiento de 18 km y de maravilla. ¡Qué bien, David...qué bien! me decía a mi mismo.

Todo esto ocurría mientras que llovía y llovía y no dejaba de llover en ningún momento en un invierno del 2009-2010 en la que se me ocurrió el famoso refrán “De noviembre a mayo paraguas en mano salvo que te quieras coger un catarro a todo trapo” Catarro no cogí pero esa maldita lluvia que nunca me ha gustado hizo estragos en mis articulaciones principalmente en la rodilla izquierda y entonces fue cuando a partir de abril del 2010 empecé a sentir dolores en la zona de la rótula lo que hizo que comenzara a reducir los entrenamientos.



Estando entonces ese año en Zamora trabajando fui al médico; al principio intenté ir a alguna clínica de allí que estuviese relacionada con la Federación al igual que fui en el 2000 a la clínica San Marcos de Salamanca pero no encontré ninguna así pues pedí cita por la Seguridad Social. Esta vez no tardaron mucho en atenderme (menos mal) y me citaron para hacerme una ecografía de la parte isquiotibial y de la rodilla izquierda. El diagnóstico fue: "Condromalacia rotuliana e inflamación de la grasa Hoffa" Y tras esto me citaron para que fuera durante tres semanas al mediodía para sesiones de ultrasonido y rehabilitación con la fisioterapeuta.

Todo esto ocurría a la vez que seguía con mi empeño de participar en la Media de Zamora aunque ahora ya sí con el propósito únicamente de terminarla cosa que logré con un tiempo de 2h 18' 27" a un ritmo suave para que la rodilla me respondiese hasta el final aunque también debo decir que como iba llegando de los últimos por los pasos marcados llegó un momento que me despisté, no vi a ningún organizador y en lugar de hacer 21 km hice dos más.

Bueno, objetivo cumplido y ahora qué. Tras esta Media, decidí descansar unos días para luego retornar los entrenamientos pues no había terminado cansado y pensé que las sesiones de ultrasonido que ya habían acabado había solventado definitivamente el problema. Pero he aquí compañero de fatigas que ocurrió todo lo contrario puesto que el primer día que salí a entrenar a mediados de junio de 2010 y tan solo con un par de km en mis piernas y a un ritmo de 6' o 6' 30" pues picotazo o puntazo muy fuerte en el lateral externo de la rodilla izquierda lo que me obligo a volver a casa andando.

A partir de entonces, la cosa no mejoraba ni nadie me daba solución alguna. Por ejemplo, fui al Centro Regional de Medicina Deportiva y me dijeron lo que yo ya sabía pero no me hablaron ni de rehabilitación ni de tomar alguna medida. También me acerqué a la Ortopedia Cañamares que había sido fiel a sus plantillas con los cambios y remodelaciones oportunas desde el 2000 para conocer si la causa principal de la lesión era su desgaste y si era necesario que me hicieran otras necesitaban pero las miraron por encima un segundo y me dijeron que estaban bien e incluso les conté mi problema y les dije si podían analizarme de nuevo la pisada pero no quisieron (nunca más volví)

También fui a otro podólogo de Valladolid que me atendió muy bien y que al principio pensé que las plantillas que me había confeccionado era la solución pero cuando llegaba a los 20 o 25 minutos de entrenamiento corriendo y eso que partía desde cero y alternando andar con correr volvía a sentir los dolores fuertes en la rodilla.

Y hasta fui a un Traumatólogo que me habló una vecina diciéndome que era el mejor de Valladolid pero de cuyo nombre y lugar de trabajo (clínica privada) no quiero acordarme; no me gustó nada ya no solo por el robo de la resonancia de la rodilla sino por como me atendió estuvo conmigo un minuto para decirme textualmente "Tienes una rodilla de 70 años, mejor que dejes de correr" ¡Toma ya! Me encanta como me animó, menos mal que no me pilló en el 2009.

Tras esto seguía buscando pero no daba con la tecla perfecta y claro a medida que iban pasando los días ya del 2011 cada vez entrenaba menos pues los dolores iban en aumento hasta que llegó un día de principios de septiembre de ese año que yendo caminando hacia mi casa sentí un fuerte pinchazo en la rodilla. Me asusté de inmediato debido a que me ocurría por vez primera andando y no corriendo. Solo falta que esto vaya a más y que incluso me impida andar pensé; debo encontrar una solución ya; estamos en septiembre y entre pinto y valdemoro desde hace mucho tiempo no he vuelto a disfrutar.

Como loco me puse a buscar por internet clínicas, fisioterapeutas pero eso sí especialistas en el tratamiento de la rodilla y de repente encontré en Valladolid: "Clínica del dolor neuromuscular" en la calle Platerías; entré en su página on line y me gustó lo que vi y me lancé bastante desesperado a llamar por teléfono para ver si me podían atender con urgencia.

El fisioterapeuta que respondió a mi llamada me dijo que sí, que cuando saliera de trabajar fuese para allá aunque fuera ya las nueve de la noche. Me acerqué y no vean compañeros lo bien que me sentí en esa primera sesión que para mí fue como si renovasen mi rodilla por completo, también me analizó la pisada y vio que sí era necesario unas plantillas nuevas pues las que llevaba estaban muy desgastadas pero me dijo que poco a poco que lo importante y prioritario entonces era intentar dar vida a mi rodilla.



Al principio iba todas las semanas (los lunes) y las tres primeras semanas a base de vendajes y no entrenar, luego a medida que me trataba y que iba viendo una leve pero pausada mejoría me recomendó empezar a entrenar lento, a ir al gimnasio pero con ejercicios suaves pues había perdido bastante musculatura en las piernas y a reducir eso sí los 7 a 10 kg que me sobraban (ya saben a mayor peso, más cargamos y más se resienten las rodillas) Poco a poco iba mejorando y cuando llevaba un par de meses con él y ya entrenaba unos cinco o siete km despacio pero sin dolores le hice la siguiente pregunta: ¿Crees que volveré a correr un año una Media Maratón? Su respuesta no fue: “Tienes unas rodillas de 70 años, retírate”. Su respuesta fue: “Seguro que sí pero no tengas prisa, prueba ahora con carreras más cortas. Creo que ahora es el momento que te pienses lo de las plantilla que hacemos pues las que tienes no sirven y no es para sacarte dinero pero pienso que la plantillas Podoactiva te irán muy bien, ya verás”. Dicho y eso, las pedí hacer mientras seguía entrenando, me las facilitó a finales de ese año 2011 y pensé ¡¡Uff!! a ver cómo responden en la Cross de las 12 Uvas que ya me había apuntado y aunque tan sólo pude entrenar con ellas un día antes de la carrera tengo que decir que acerté de lleno.

El tiempo de esa carrera del 31 de diciembre fue de 48' 46" muy lejos de los 41' del 2004 pero me sentí genial, sin dolores y solo ver que habían transcurrido 18 meses desde la Media de Zamora del 6 de junio de 2010 y sobre todo ir viéndome cada vez mejor eso hizo que comenzara después de este largo y tedioso suplicio...

LA RESURRECCIÓN (2012-2015)

Toda lesión tiene sus efectos colaterales y sobre todo la que yo viví y es que en realidad ha quedado en mí la huella del tiempo. No me refiero a lo vivido o a lo pasado sino más bien, al tiempo atmosférico. Es decir, a partir de dicha lesión o como coincidencia de ello soy uno más de los magos del tiempo, de esas personas que con días de antelación saben según los diversos dolores que tengan o no en las articulaciones si va a llover, si va a estar nublado, si va a hacer sol, si va a hacer un frío que pela o si va a hacer niebla. ¡Menuda suerte! pensarán seguramente, pueden hacer competencia a los meteorólogos.

Bueno como ya saben siempre me ha gustado más el verano que el invierno y más el otoño que no suele llover tanto (salvo el fiasco del 2009) que la primavera. Los meses que más odio por la humedad, el frío y las niebla son principalmente enero y febrero. De mayo a octubre me siento como rey en su trono; mientras que unos sufren con el calor de julio y agosto yo entrenando bien por la mañana (eso sí antes de la 10 o por la noche después de las 21 h) me siento de maravilla pero aunque lo haga al mediodía igual. Porque esos meses de tiempo seco estoy como Paco por su casa, ¡Viva los 35 grados! Sin embargo, muchas veces en primavera y sobre todo en invierno con las nieblas, mis articulaciones, mi rodilla, mi cadera, incluso a veces noto el gluteo se vuelven locas si está lloviendo muchos días seguidos aunque cuando más lo noto es antes de que la lluvia acontezca. O sea, si estamos en unos días de sol pero noto presión a la semana siguiente cambia el tiempo y empieza a llover y si está lloviendo y me siento de maravilla date por seguro que pronto llegará un anticiclón. Como medicina alterna eso sí, en las peores meses estoy tomando Colágeno, Glucosamina y Condroitina

Aparte de todo esto, al fisioterapeuta no he dejado de ir en ningún momento aunque ya no con tanta asiduidad como lo hacía al principio o mejor dicho como lo hice casi todo el año 2012 y sobre todo la primera mitad. Ahora voy una vez al mes o cada mes y medio y siempre y cuando se acerca una carrera, por mantenimiento para alinearme la cadera, para tratarme la rodilla o para lo que surja viendo la importancia que para mí tiene su tratamiento.

Por supuesto, que mi mejora física se ha visto también influida también por haber perdido esos kilos que me sobraban, por los ejercicios realizados en el gimnasio que sigo haciendo para ganar algo de musculatura en las piernas sin tener que ser Rambo aunque ya tenga prohibido hacer bicicleta (me viene mal por mi condromalacia, las veces que lo he intentado doy dos pasos para atrás en mi recuperación)

Así pues, con todo este conjunto de cosas se preguntarán ¿En qué carreras he participado en estos últimos años? Bueno vayamos por partes:

En el año 2012 sólo tres carreras (La Antigua, la Trotada y la Urbana Adidas de Palencia) entre 8 y 10 km con unos tiempos de 35' 20", 40' 30" y 51' 04" pero sin correr ninguna Media pues no quería cometer las imprudencias del pasado y además en la primera aún todavía corrí vendado.



En el año 2013 ya aumenté el número hasta 8 participaciones aunque bueno tres de ellas (1º Carrera del Pañuelo, I Legua Ciudad de Valladolid y II San Silvestre Ciudad de Valladolid) fueron cortas con tiempos de 22' 05", 30' 53" (me la tome con calma) y 30' 21" respectivamente. Al igual que también fue más corta que habitualmente la edición de ese año de la Antigua que tardé 31' 46". Las otras dos carreras que corrí con algo más de distancia pero similar fueron el Memorial Vidal Matarranz con una marca de 46' 41" y la Cross de las 12 Uvas que pasé de los casi 49' del año 2011 a realizar 42' 12".

Pero de este año falta una carrera más por comentar, una prueba que ya me vi con fuerzas y con ganas de empezar a entrenar a partir de octubre de 2012 y además ya sabía cómo iba siendo mi evolución pues ya desde el inicio del año 2012 volví a registrar mis entrenamientos esta vez ya no sobre papel como lo había hecho del 2000 al 2007 sino como usuario de Polar en la página Web de polarpersonaltrainer atendiendo al nombre de Ave Fénix Galáctico (que es el mismo que tengo en Polar Flow pero aún no lo he utilizado) que a partir de entonces me puse con el aliciente de auto motivarme. Y fue en mi ciudad, en ese domingo de 3 de marzo de 2013 cuando salí a la calle a disputar una prueba que no hacía desde el 2010 pero cuyo recuerdo quería olvidar y que terminé con un tiempo exacto de 1 h 48' 00" Sí ya sé que muy lejos de aquellos magníficos tiempos de mi época dorada y sobre todo de mi penúltima participación en el año 2006 en Baltanás pero también con una gran mejoría respecto al año 2010 y lo que es mejor sin dolores.

Esta prueba me dio un nuevo impulso a seguir avanzando en mi progreso y ya en el 2014 de las siete carreras disputadas dos fueron Medias (otra vez la de Salamanca en marzo y la de Valladolid en septiembre volviendo a ella doce años después) y cuyos tiempos fueron 1 h 44' 12" y 1 h 45' 39" mejor la primera que la segunda a pesar que la de Salamanca es más dura. Y entre las carreras cortas, de nuevo no falté a mi cita en los últimos años con la Antigua con un tiempo de 36'01", la legua de las Delicias (25' 21") la Cross de Parquesol (30' 25"), la San Silvestre de Valladolid que fui acompañado muy despacio disfrutando del ambiente y del día (43' 48") y claro está, unos meses antes la VI Carrera de La Ciencia de la cual ya no solo reflejar el tiempo de 58' 03" que es lo de menos sino las ganas de escribir la crónica de dicha carrera.

Y ya este año en el 2015 en el que se cumple 20 años llevo hasta el momento tres carreras que son: De nuevo la Media de Salamanca rebajando la marca a 1 h 40' 22", la Media Universitaria de Valladolid en la cual no participaba desde el 2003 haciendo un tiempo de 50' 43" y el pasado 3 de mayo otra vez y por cuatro año consecutivo la XXI Carrera Popular de La Antigua con un registro muy bueno de 34' 55".

Un total en estos cuatro últimos años (todavía estamos en el cuarto) de 21 carreras con una evolución totalmente satisfactoria y con la idea de seguir progresando y en mente por ejemplo este año de no solo participar en la Media de Valladolid otra vez por segundo año consecutivo sino también de salir después de ocho años (desde mayo de 2007) al exterior de Castilla y León y acercarme en octubre a Valencia a participar en una Media. Esto me llevaría en el 2015 a estar en tres Medias aunque muy posiblemente Valladolid un mes antes me lo tome como un entrenamiento y no busque marca. Eso sí, este año, este veinte Aniversario es un nuevo impulso con...

PROYECTO DE FUTURO (2015-2020)

Seguramente que si a usted querido lector le pregunto qué carreras va a correr dentro de tres, cuatro o cinco años me diga que no sabe cosa normal por otra parte ya que la temporadas se deben ir programando año a año. Por otra parte, quizás ya sepa las carreras en las que quiere participar en este 2015 y tal vez ya tenga en mente alguna del 2016 pero más lejos no. A mí me pasa lo mismo o sea, tengo idea de correr la Media de Valencia que es el 18 de octubre, digo la fecha por si alguien más se anima y el próximo año tal vez me decante por otra carrera mítica como es la Behobia-San Sebastian y que creo que todos los compañeros de mi Club que la han corrido a pesar de su dureza guardan muy buenos recuerdos.

Y luego tal vez me pregunten ustedes. ¿Nunca más volverás a correr una Maratón? Bueno, ya saben ustedes eso de..."Nunca digas, nunca jamás". Es más les confesaré una cosa: Cuando volví a retornar, a resurgir de entre las cenizas y a comenzar digamos de nuevo, solo tenía en mente progresar en principio, luego poco a poco ya di el salto a la Media pero ahora ya mi mente empieza a pensar en la prueba del Maratón ¿La haré? No lo sé ¿Cuándo la haré? Tampoco lo sé, no quiero dar un paso en falso ni precipitarme. Quizás, un buen año sea el 2017 con motivo de mi décimo aniversario sin hacer una carrera



de dichas características o a lo mejor, prefiera esperar al 2018; todo dependerá de los condicionantes del momento.

O a lo mejor incluso tanto ustedes como yo estemos juntos en los actos conmemorativos de mis bodas de plata atlética corriendo la famosa Maratón de Nueva York en noviembre de 2020 con motivo de mis 25 años y tal vez el próximo especial que escriba sea “De Valladolid a Nueva York una experiencia inolvidable”

Quién sabe... Todo está por llegar.

Esta ha sido mi autobiografía atlética ¿Te animas compañero a escribir tú propia historia?

ANEXO: TODAS MIS PRUEBAS

1995 (24-25 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
XVI ½ Maratón Universitaria	11km (aprox)	54' 40"	4'58"
II Legua Pryca	5.572m	26' aprox	4'39"

1996 (25-26 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
I Carrera para la salud fami	Sin datos	Sin datos	Sin datos
XVII ½ Maratón Universitaria	11km (aprox)	52' 10"	4'44"
Milla universitaria	1.609m	5' 50"	3'37"
III Legua Pryca	5.572m	Sin datos	Sin datos
XIII Cross de las 12 uvas	9km (aprox)	44' aprox	4'53"

1997 (26-27 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
V Cross de San Antón	Sin datos	39' aprox	Sin datos
XVIII ½ Maratón Universitari	11km (aprox)	47' 50"	4'20"
IV Legua Pryca	Sin datos	Sin datos	Sin datos
III Carrera pop La Antigua	8km (aprox)	35' aprox	4'22"
II ½ Maratón de Tordesillas	21,097km	1h 37' 40"	4'37"
XIV Cross de las 12 uvas	9km (aprox)	45' aprox	5'



1998 (27-28 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
IV Carrera pop La Antigua	8km (aprox)	34' 33"	4'19"
XV Cross de las 12 uvas	9km (aprox)	41' aprox	4'33"

1999 (28-29 años)

Carrera	DISTANCIA	Tiempo	Media/km
VII Cross de San Antón	Sin datos	40' aprox	Sin datos
I Carrera pop Airtel	Sin datos	18' 15" aprox	Sin datos
XIX ½ Maratón de Valladolid	21,097km	1h 38' 03"	4'38"
V Carrera pop La Antigua	8km (aprox)	35' aprox	4'22"
IV ½ Maratón de Tordesillas	21,097km	1h 39' 51"	4'43"
XVI Cross de las 12 uvas	8,828km	41' 03"	4'38"

Desde la XVI Cross de las 12 uvas empiezo a tomar registro de las carreras en cuanto a distancia y tiempo

2000 (29-30 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
VIII Cross de San Antón	9km	40' 53"	4'32"
III Carrera Don Bosco	9,2km	39' 44"	4'19"
XXIII Maratón de Madrid	42,195km	4h 25' 55"	6'18"
Legua Riaza	5,572km	24' 15"	4'21"
XX ½ Maratón de Valladolid	21,097km	1h 53' 18"	5'22"

En el Maratón de Madrid sufrí una importante lesión (distensión muscular cuádriceps derecho). En la ½ de Va, aun no recuperado. Debut Maratón 29 años



2001 (30-31 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
IX Cross de San Antón	9,5km	42' 44"	4'29"
IV Carrera Don Bosco	8,9km	38' 54"	4'22"
XVI Cross Villamuriel	9,9km	48'	4'50"
XVII ½ Maratón Baltanás	21,097km	1h 43' 05"	4'53"
IX Alba de Tormes	10,6km	51'20"	4'50"
IV Milla Noche de San Juan	1,609km	5' 46"	3'35"
XX Trotada pop Trotapinares	9,3km	40' 09"	4'19"
XVIII Carr Virgen del Villar	9,8km	43' 35"	4'26"
XVIII ½ M Babilafuente- SA	21,097km	1h 37' 08"	4'36"
VII Carrera pop La Antigua	8,308km	34' 57"	4'12"
VI ½ Maratón de Tordesillas	21,097km	1h 42' 19"	4'50"
XVIII Cross de las 12 uvas	9,6km	42' 16"	4'24"

2002 (31-32 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
X Cross de San Antón	10km	46' 13"	4'37"
Legua Villalón	5,572km	23' 26"	4'12"
Legua Serrada	5,572km	22' 30"	4'02"
Legua Quintanillas de Arriba	5,572km	22' 10"	3'58"
I Carrera Mayte Martínez	9km	37' 32"	4'10"
I Cross de verano Tordesillas	8'8km	36' 26"	4'08"
XIX carr Virgen del Villar	9,8km	41' 05"	4'11"
XXII ½ de Valladolid	21,097km	1h 29' 31"	4'14"
VIII carr pop La Antigua	8'3km	33' 29"	4'02"
II subida al Angliru	12,5km	1h 31' 12"	7'17"
VII ½ Maratón de Tordesillas	21,097km	1h 27' 17"	4'08"
XIX Cross de las 12 uvas	9,8km	41'	4'11"

Mejor marca Media 32 años



2003 (32-33 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
X Cross de San Antón	10,7 km	44' 58"	4'12"
Cross Fresno El Viejo	9	35'27"	3'56"
Cross Don Bosco	8,9km	34'44"	3'54"
XIV ½ de Béjar	21,097km	1h 34' 10"	4'27"
II Legua Circuito Valladolid	5,572km	23'12"	4'09"
XXVI Maratón de Madrid	42,195km	3h 23' 31"	4'39"
XXIV Media Universitaria	11,5km	49'55"	4'20"
VI ½ de Ávila	21,097	1h 37' 25"	4'37"
XXII Trotada pop Trota pinares	9,2km	39'21"	4'16"
IX carr pop La Antigua	8,3km	32'28"	3'54"
VIII ½ Maratón de Tordesillas	21,097km	1h 32' 27"	4'22"
XX San Silvestre Salmantina	8,1	32'49"	4'03"

Mejor marca MARATÓN (32 años)**2004 (33-34 años)**

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
Cross Don Bosco	8,9km	36'47"	4'07"
X carr pop La Antigua	8,3km	35'14"	4'14"
Memorial Vidal Matarranz	8,3km	33'22"	4'01"
I Carrera Popular Parquesol	6,8km	26'12"	3'51"
XXI San Silvestre Salmantina	8,1km	32'33"	4'01"
XXII Cross de las 12 uvas	9,8km	41'05"	4'11"

2005 (34-35 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
X Cross de San Antón	10,7km	44'32"	4'09"
XXI ½ Ciudad de Zamora	21,097km	1h 30' 28"	4'17"
III Maratón Internacional Martín Fiz	42,195km	3h 48'12"	5'24"
V Legua Circuito Valladolid	5,572km	21'12"	3'48"
X ½ Maratón de Tordesillas	21,097km	1h 32' 52"	4'25"

2006 (35-36 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
XXII ½ Maratón Baltanás	21,097km	1h 28'45"	4'12"

2ª mejor marca MEDIA (35 años)

2007 (36-37 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
V Maratón Internacional Martín Fiz	42,195km	3h 42'42"	5'16"

2ª mejor marca MARATÓN (36 años)

2008 y 2009 (37-39 años)

- Desde noviembre de 2007 a septiembre de 2008 de baja por operación hernia inguinal. El periodo fue muy largo pues el preoperatorio duró de noviembre de 2007 a marzo de 2008.
- En septiembre de 2008 comencé a correr (andar y correr) de forma muy suave. No participé en ninguna carrera en el 2009 pues no estaba motivado y entrenaba muy poco aunque estuve a punto de participar en la San Silvestre de Salamanca el último domingo del año.
- A primeros del 2010 empecé a preparar para la Media de Zamora pero todo se fue al traste cuando un mes antes de la celebración me lesioné de forma importante acarreando un período de recuperación muy largo.

2010 (39-40 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
XXVI ½ Ciudad de Zamora	21,097km	2h18'27"	6'33"

Peor marca Media (lesión rodilla+ 2kms extra) 39 años

2011 (40-41 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
XXVIII Cross de las 12 uvas	9,3km	48'46"	5'14"

Debut en una carrera después de 18 meses tratándome la rodilla (41 años)

2012 (41-42 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
XVIII Carrera Pop La Antigua	8 km	35'20"	4'25"
XXXI Trotada Popular	9,1km	40'30"	4'27"
VI Carr Urbana Adidas PMD	10km	51'04"	5'06"



2013 (42-43 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
II Media Maratón de Salamanca	21,097 km	1h 48'01"	5'07"
XIX Carrera Pop La Antigua	7 km	31'46"	4'33"
XXXII Trotada Popular	9,1km	41'41"	4'34"
1ª Carrera del Pañuelo	5km	22'05"	4'25"
I Legua Ciudad de Valladolid	5,5km	30'53"	5'37"
XVII Memorial Vidal Matarranz	10km	46'41"	4'40"
II San Silvestre Ciudad de Valladolid	6,5km	30'21"	4'40"
XXX Cross de las 12 uvas	9,3km	42'12"	4'32"

2014 (43-44 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
III Media Maratón de Salamanca	21,097 km	1h 44'12"	4'56"
XX Carrera Pop La Antigua	8,2km	36'01"	4'23"
VI Carrera de La Ciencia	12kn	58'03"	4'50"
V Legua Popular "Las Delicias"	5,850km	25'21"	4'19"
XXXVI Media Maratón de Valladolid	21,097 km	1h 45' 39"	05'00"
Cross Parquesol	6km	30' 25"	05'04"
III San Silvestre de Valladolid	6,5km	43'48"	6'44"

2015 (44-45 años)

Carrera	Distancia	Tiempo	Media/km
IV Media Maratón de Salamanca	21,097 km	1h 40'22"	4'45"
XXXVI Media Maratón Universitaria	10,5km	50'43"	4'52"
XXI Carrera Popular La Antigua	8,2 km	34'55"	4'16"

