

CORRER EN GALICIA presenta

Concurso "Las Crónicas de la Vig-Bay" (Abril 2008)
por los foreros de **Correr en Galicia**

índices

Cronológico

JeffXavi ... 3
Moussambani ... 4
Runas ... 5
Epelper ... 6
Herniado ... 7
Etuxia ... 8
Enrique ... 9
Urko ... 10
Caracol ... 11
Mc6620002000 ... 13
Keniatablanca ... 15
Linneo ... 16
Khene ... 17
Picapiedra ... 20
Easywind ... 23
Uri ... 24
Helsinki ... 25
MapleLeafs ... 26
Gallego ... 29
Linkinpark ... 32
Chacal ... 35
MrDixie ... 36
Marola ... 37
Wottle ... 41
Cabuxa ... 42
Tom ... 43
Alex1983Alex ... 45
Kurty ... 46
Xoixe ... 47
Jeff ... 49
Bareixa ... 51
Banderas ... 53
Agüita ... 56
Sócrates ... 57
Piti ... 58

Alfabético

Agüita ... 56
Alex1983Alex ... 45
Banderas ... 53
Bareixa ... 51
Cabuxa ... 42
Caracol ... 41
Chacal ... 35
Easywind ... 23
Enrique ... 9
Epelper ... 6
Etuxia ... 8
Gallego ... 29
Helsinki ... 25
Herniado ... 7
Jeff ... 49
JeffXavi ... 3
Keniatablanca ... 15
Khene ... 17
Kurty ... 46
Linkinpark ... 32
Linneo ... 16
MapleLeafs ... 26
Marola ... 37
Mc6620002000 ... 13
Moussambani ... 4
MrDixie ... 36
Picapiedra ... 20
Piti ... 58
Runas ... 5
Sócrates ... 57
Tom ... 43
Uri ... 24
Urko ... 10
Wottle ... 41
Xoixe ... 47

Jeffxavi

Uffffff... antes de nada, lo mejor del día haber conocido a algunos de vosotros Marola, Piti, Picapiedra, Jabelo, Nacho, Xolinha... y los demás que no me acuerdo el nombre
Disculpame!!!!

Me encuentro bastante frustrado con la carrera que he realizado: no se que me ha ocurrido, porque en el km10 pasé en 42.34 a 4.15 y en el km15 en 1.03.55 a 4.16, ritmos asumibles para mi, pero a partir del km16 (después de la bajada hacia el paseo de bayona) pillé la pájara de mi vida!!!!...Las fuerzas me abandonaron de repente!!! Parciales para olvidar esos últimos: 4.30-4.30-4.45-5.02-5.39...los dos últimos km pensé en pararme, pero gracias a los ánimos de **NACHO** conseguí llegar (muchas gracias campeón) Tom, venías con Nacho verdad?? Al final 1h32m55seg que para mi suponen una pequeña decepción. Creo que el no haber echo entrenos de más de 14km lo he notado en la falta de fondo

A **JABELO** cuando me pasó en el km17 (como una bala el tío) no tuve ni fuerzas para saludarlo; **ETUXIA** ha sido ese sufridor que regula como nadie y casi baja de 1h30(enhorabuena) y **AGUITA** me hizo de liebre los últimos 300m

Mención a parte para los tiempazos de las chicas: **PITI** (que si bajó de 1h22m) ; **XOLINHA** con 1h27m "pelaos" (disculpa mi saludo tan soso en meta pero estaba muerto, muerto en la llegada; y fuera de foro mi pupila de entrenos del ACADEMIA POSTAL, Iria Fernandez, que por primera vez me ha ganau (la alumna ya supera al maestro)

Ahora lo único que me pide el cuerpo es una birra, meter las piernas en agua fría y no pensar en correr hasta un par de días!!!!...Si me recupero acudiré a Ordes

Saludos a tod@s!!!!



MOUSSambani

Hola a todos,

ya estoy en casa, en lugar de dos piernas parece que tengo dos bloques de hormigón...pero gracias a dios todo bien.

Perdonar a los que no he podido saludar, sí que me encontré en la carrera con el susodicho Jabelo y a la altura de Sayanes pasé a EasyWind, pero claro,entre el sufrimiento y las circunstancias de carrera no pude "identificarme" como debería haber sido.

La carrera bien, me uní a un grupeto de portugueses a la salida del cruce de Mide y casi fui con ellos hasta meta, pero lo peor fue al llegar a Bayona que era muy estrecho el paso para los atletas y se hacía un poco incómodo para todos, más que nada porque vas cegado por el cansancio y cuesta más de la cuenta.

En meta el crono marcaba 1h29´14", aunque según el mío (puesto en la salida al paso por la misma) me dio 1h 28´44".

Ah,otra cosa que me llamó la atención. Por el forerunner, me han salido 21kms350mts, repito, puesto en la misma línea de salida.

Ahora mismo a echarme un rato en el sofá...

saludos, ha sido un día maravilloso.



RUNAS

Hola buenas de nuevo a todos. Veo que seguís los de siempre corriendo por estas tierras y algún fichaje nuevo más. Por mi parte estoy algo desaparecido de las populares porque ahora vivo en Euskadi, así que lo de venirme a correr aquí pues como que lo tengo un poco a desmano, aún así la vig-bay no podía perdérmela y como me venía estupenda de cara a la preparación del MAPOMA aquí me tenéis de nuevo dándolo todo.

El resultado pues 1:24:08 por el crono de meta y 1:23:56 por el mio, es decir, objetivo cumplido, a 4min/km como un reloj. Este año fue todo lo contrario al anterior, en esa ocasión las sensaciones no fueron buenas hasta el km 12, pero una vez ahí, cuando pensé que iba a tener el típico bajón hasta el km 17, sucedió todo lo contrario, me empecé a encontrar supercómodo y el ritmo renqueante de 4' lo mantenía superfácil, hasta me planteé hacer algún alarde, pero teniendo en cuenta que esta semana que entra tengo que hacer un rodaje largo, preferí seguir ahí y dejarme de tonterías para bajar, a fin de cuentas, 30 segundos.

Respecto de la carrera, pues me ha dejado un estupendo sabor de boca. La organización superándose cada año, el clima, yo diría que inmejorable, el ambiente más de lo mismo y si aún encima te acompañan los resultados jejejeje ¿qué más se puede pedir?....bueno que Elias hubiese ganado

Pues lo dicho, un saludo a todos y JEFFXAVI ánimo que la siguiente seguro que sale mucho mejor.



Epelper

Hola a todos. Aunque no participo mucho en el foro y no me apunté al concurso de las crónicas, espero que me disculpéis si coloco aquí mis comentarios sobre la carrera. Es que la crónica de JeffXavi refleja en gran medida lo que me ocurrió a mi. Un comienzo bastante aceptable, con tiempos bastante buenos para mi nivel, con ritmos entre 4 15 y 4 20 (excepto en la cuesta del km 7, que aflojé un poco) hasta el km 15 y a partir de ese momento ¡plaf!, las piernas que no van, en el repostaje me atraganto con el agua y pierdo el ritmo de la respiración, me cuesta un rato recuperarlo, pero los ritmos van siendo cada vez más lentos, 4 30, 4 35, el último a 4 40, pero con muchísimo sufrimiento, a punto de pararme unas cuantas veces, viendo como me pasaban un montón de corredores...recordé unos comentarios leídos unos días atrás sobre el perfil de la carrera, creo recordar que Marola (por cierto, enhorabuena por ese primer puesto de la categoría y el excelente tiempo conseguido) y algunos más decían que lo peor no eran las cuestas del principio, sino los últimos 3 ó 4 kilómetros, que no se acaban nunca...totalmente de acuerdo. De auténtica agonía.

Al final mi tiempo, aunque peor de lo esperado, tampoco fue catatrófico (1 h 33 m 41 s el oficial y 22 s el real) pero acabé muy descontento con las sensaciones tan malas del final. Creo que me pasa lo que a JeffXavi, necesito entrenamientos más largos para aguantar mejor esos últimos km.

Ah, Moussambani, mi Fore, y el de mi mujer (y no hicimos la carrera juntos) marcaron esta vez exactamente lo mismo: 21 km 330 m

Herniado

Mois boas, pois eu xa estou por aquí, a ver como vos conto o meu día.

Coma sempre non din chegado para facer a foto, cousa que me molesta porque tiña ganas de coñecervos pero en fin, a ver se na seguinte, iso sí vin a jeffxavi, etuxia e nun intre da carreira antes de patos pasei a easywind, o que só puider saudar cun tímido "veña os do foro". Comezamos pois:

A saída para min foi un descontrol, non tiña nin idea de que distancia percorría, nin a que ritmos, ata que puider ver a marca dos 3000 e me din conta de que levaba máis dun minuto de retraso do que me propuxera xa a esas alturas, así que tocou comezar a apretar un pouco, facendo km a 4'20'', 25'', así ata que rematou a subida, e ahí xa comecei un pouco máis forte, facendo un par deles a 4'05'' e controlando o terreo, en canto a estrada picaba un pouco pra riba, con calma, a 4'30'' se facía falla e logo no seguinte a recuperar.

Todo ben ata praia américa, que se me fixo interminable, pero cando retomamos de novo a estrada de baiona voltaron as boas sensacións, o paso pola ponte de ramallosa foi precioso, cheo de xente, co chan cheo de esponxas, todo dios animando, case se me saltan as bágoas, e de ahí a meta a sufrir, topeime con jeffxavi a falta de dous, e dou fe de que ía xodido, pero iso nin parou nin nada, sufrindo ate o final, coma un fenómeno, e logo o último km fíxose moi longo, os xemelgos estaban a piques de estuparme pero xa daba igual, o choio estaba feito e non puider evitar un par de bágoas no último 100, levantei os brazos, berrei ben a gusto e sentínme o tío máis feliz do mundo cando vin no meu reloxo 1h31'13'', obxectivo cumprido de sobra na miña primeira media, e nos meus primeiros 6 meses como corredor popular.

Despois topeime cun cento de amigos, exciclistas, xente de castrelos e o resto de xente do choio que se animou a correr, e entre todos eles non atopei a nadie que se queixara ou dixera que non voltaba, todo o contrario, todos tiñan unha risa de orella a orella e unha cara de satisfacción, que revelaba que ese fora un grandía, fose cal fose o tempo.

Menudo tostón, sintoo, só dicir que a organización bárbara (bendita masaxe), o día bárbaro, a xente barbaríiiiiisima e os calamares e o pulpo de despois...non teño palabras!!!!!!!

AJORA A POLA SEGUINTE, BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN, un saúdo!!!



EtUXia

Hola a todos, pois aquí estamos de volta. A verdade é que o día de hoxe pasou volando e eso que hubo madrugon incluído.

Despois de tanto entrenamiento, e tantos preparativos xa pasou o día D. A verdade que o mellor do día foi o poder coñecervos e sacar esa foto con vos.

A miña crónica é a seguinte: a verdade e que teño sensacións contradictorias xa que estou contento coa miña marca 1h 30:28, pero un pouco disgustado xa que creo que puiden baixar un minutíño mais ou menos xa que no km 3 desatouseme unha zapatilla, co que perdín polo menos 30 segundos, e tamén porque saín moi conservador, xa que o meu compañeiro JB meteume moito medo dicindo que a primeira parte era bastante dura (o cal non o discuto) e que regulara moito, pero penso que regulei demasiado xa que pasei os 10 km en 45:55.

A partir do km 12 ou 13, xa non me acordo, foi cando empecei a arrear facendo 6 ou 7 km a 4:00 e nos dous últimos a 3:50, pero bueno xa vos digo supercontento no meu debut, e impresionado polo ambiente que había en Bayona na chegada, fíxome recordar os meus tempos de ciclista.

Soamente un pero para a organización, a chegada a Bayona deixaban un carril superestreito para os corredores, e os que íamos remontando posicións tiñamos que meternos no carril dos coches.

Jeffxavi ánimo e a millorarse, e estate tranquilo que é a nosa primeira media e de todo se aprende.

Un saúdo e noraboa a todos.

Enrique

Si pudiera definir con una palabra mi carrera esa sería: DOLOR, el sábado había ido a jugar al fútbol y me llevé un fuerte golpe en el pie, después de dudar durante horas decidí acudir igual a la carrera, semejante preciosidad no podía perdérmela. Para dicha hazaña decidí usar una tobillera para intentar soportar el dolor que sufría.

En la salida me uní a un compañero de grupo y mis primeras sensaciones fueron buenas, el dolor era muy leve y los ritmos muy buenos a 4:15, pero claro, eso no podía durar...en el km7 llegaron los problemas, empecé a sufrir un dolor cada vez más intenso en el pie por lo que decidí dejar marchar a mi compañero y seguir a un ritmo menor.

Mis ritmos bajaron drásticamente y el desanimo se apoderó de mí al ver cómo me pasaban sin cesar corredores, además, para rematar la faena tuviera la genial idea de tomar un Biofrutas antes de la carrera y el resultado fueron: Gases, me empezó a doler el estomago y en el km10 estuve a punto de pararme pero tras mucho pensarlo decidí seguir.

En el km15 el dolor del pie era insoportable e incluso se me escaparon algunas lagrimas de dolor pero cuando pensaba que fuera capaz de hacer 15 de los 21 me animaba y seguía, mal pero seguía.

Tengo que reconocer una cosa, si acabé mucho fue gracias a otros corredores y a la gente, en mi equipación llevaba puesto KIKE y la gente al verme corriendo cojeando me animaba por mi nombre y eso me daba unos ánimos tremendos.

Los últimos 2kms fueron interminables pues para colmar mis males me empezaron a doler la rodillas y los gemelos por lo que pasé a correr a mas de 6min/km, finalmente llegué a meta a pesar de todas las que había pasado pero cuando me paré casi no daba andado, ahora aquí me tenéis tirado en cama lesionado y con un tiempo de 2:09 horroroso puesto que sin problemas hubiera hecho 1:40 o poco mas, eso sí PARA EL AÑO VOLVERÉ

Urko

En condicións normais debería estar escribindo sobre o estupendo ambiente na primaveral mañá que amenceu en Samil; dos foreiros atopados diante da fonte dos peixes; do ininmascarable cheiro a linimento...

En condicións normais debería estar falando do sufrimento nas subidas dos primeiros quilómetros; das dores de abductores a partires do quilómetro doce; da brisa na cara; das vistas sobre as Cíes e da extraordinaria animación en Praia América....

En condicións normais comentaría as sensacións de sacrificio psicolóxico que conlevaría a vista da costa baionesa que parece que nunca se remata; da ledicia de baixar o tempo do ano pasado; e dos ánimos dos compañeiros diante dunhas isotónicas...

Pero as condicións normais racháronse o mediodía do sábado, cando recibo a chamada de meu irmán. "Xa lle empezaron as volvoretas no estómago", pensei. El iba debutar nas medias maratóns. "Ou xa está pensando en como organizar a viaxe para Vigo". Pero a viaxe da que me falaba era moito máis longa....retrocedendo moitos anos atrás....todos o que teño: unha viaxe ás primeiras lembranzas; mellor dito: a tódalas lembranzas da miña nenez e adolescencia; e aínda a moitas das ligadas á miña madurez. Unha viaxe a un cariño moi forte. "Morreu a abuela".

A abuela era moi maior. O seu corpo estaba marchito, pero a súa mente funcionara, hasta facía pouco, razoablemente ben. Nos últimos tempos decía que perdía a memoria. E eu xogaba con esa tara para capear os chaparróns que me botaba porque non a visitaba tanto como ela quería. "Pero abuela, ¿cómo que fai tres semanas que non veño a verte?. ¿E logo non te lembrás que aínda estiven aquí fai catro días?" E ela clavaba en mín aqueles olliños pequenos e vivarachos, como intentando escrutar algún xesto na miña faciana que lle fixese ver que a estaba enganando. Sacudía a cabeza e calaba....

Co voso permiso, vou intentar enganala por última vez, aproveitando esas lagoas da memoria, a ver si hai sorte e non se lembra que acabamos de chegar do seu enterro: "Abuela, acabo de chegar de correr unha carreira fermosísima...tanta xente!...tanta ledicia!...entre Vigo e Baiona...."



caracol

EL MONSTRUO DE LA VIG-BAY Y MIS PROPIOS FANTASMAS

Vaya forma mas derrotista de titular una crónica, pero creo que define bastante mi carrera. Dicen que a la tercera va la vencida, pero no fue así, dicen que el hombre es el único animal que tropieza dos veces en la misma piedra, pero en mi caso son tres ya los tropezones.

Pero bueno, empecemos la crónica desde el principio.

El sábado salimos para Bayona, tomamos posesión de la habitación del hotel, una preciosidad, estamos en la recta de meta en una habitación de un ático y que pienso que va a ser muy tranquila para descansar esa noche. Vamos a Vigo a por nuestros dorsales y los de algunos amigos que no se pueden acercar, nos encontramos con unos colegas y damos un largo paseo por la playa charlando y contándoles como es el recorrido, ya que ellos es la primera vez que van. Nos volvemos para Bayona, cenamos algo y nos vamos a dormir, descansar ja!!, primero me dan las 3 de la mañana con ciertos "nervios" y cuando parecía que me vencía Morfeo, resulta que nuestra habitación da a la plaza donde se celebra al botellón del pueblo, total que entre la "fiesta" y la visita posterior de los servicios de limpieza nos dan las 6 de la mañana y a las 7 ya despiertos y en pie. Desayuno, autobús para Samil, no voy a la foto del grupo, porque tengo que hacer el último pis y hay mucha cola en los baños. Calentamos unos minutitos y a la línea de salida, suena la pistola y a correr.

Había puesto mi objetivo en 1.51 y me había marcado, para cumplirlo, unos tiempos de paso intermedios, así que, sin mirar el tiempo total, voy mirando los pasos de cada Km, los primeros alrededor de 5.05, llegamos al Km 5 y cumplimos, 25.33, enfilamos el Km de subida fuerte y vamos bien, ese Km los hacemos a unos tranquilos 5.30, para llegar al Km 10 en 52.40, seguimos en las previsiones y además con buenas sensaciones, vamos consumiendo algun Km mas y entonces sobre al 13 empiezan las malas sensaciones, no me duele nada pero no voy bien, al pasar el 14 ya me doy cuenta de que voy mal, no consigo recuperarme en toda la bajada a playa America, con lo que le digo a Caracolita que en el avituallamiento voy a pararme a beber con calma y a recuperarme, pero bebo, camino durante mas de 100 m y no consigo recuperarme, es mas, intento arrancar y estoy con las piernas completamente bloqueadas, Caracolita intenta animarme, yo intento que se vaya ella sola y me deje con mi desesperación, pero ninguno de los dos consigue su proposito, ella me dice que mejor abandonamos y yo le digo que como si tengo que hacer el resto andando. Total que cuando salimos de la playa, nos ponemos a trotar a 5.40 con la idea de llegar hasta las esponjas del 12.5 porque es todo cuesta abajo, me empiezan a dar calambres en las piernas, pero poco a poco voy manteniendo el ritmo y pasadas las esponjas consigo seguir a este trote hasta el Km 19, ahí ya no me queda mas remedio que parar otra vez, camino casi 1 Km y un poco antes del 20 me digo que no se puede llegar de esa manera y me pongo a trotar para

entrar en meta, tiempo final 2.02, por cierto mi Fore también marcó 21.350, curioso.

No sé que determinación tomar, tengo 1 año para pensarlo, puede que no esté bien físicamente, puede que sea un problema de mi coco con esta carrera, pero tengo que analizarlo. Mis tres participaciones tienen películas muy parecidas. Hace tres años, la primera vez que la hice (2.05), achaqué el resultado a que estaba empezando en esto y que tenía poco entrenamiento. El año pasado (2.08) a que no hacía rodajes largos. Este año conseguí acabar mi primera media sin pararme en Ferrol en, para mí, un digno tiempo de 1.54, además, con el parentesis de las 4 semanas parado por la rotura de fibras, los entrenos fueron bastante buenos. Le echaré la culpa al calor, pero es curioso que mis desplomes no son graduales, son de golpe, estoy mas o menos bien, y de repente no puedo mover las piernas, por eso creo que es un problema mental mas que otra cosa.

Por eso creo que aunque esta crónica puede parecer un poco pesimista yo soy muy cabezón, y un "participante" nato, por eso me da que el año que viene volveré, no se si a vencer por fin al monstruo de la Vig-Bay o a que me devore otra vez, pero creo que volveré. De momento, en principio, tengo pensado intentar quitarme la espinita en Villagarcía, siempre que recupere mis maltrechas piernas, el coco espero vencerlo.

Pido disculpas por el "ladrillo" que os he largado, pero mas que hacer una crónica pretendía ser una especie de terapia de desahogo.

Saludos



MC6620002000

Hola Runners,

Ya estamos de vuelta de la Vig-Bay, por lo que he podido leer en general todos estáis bastante contentos, ese es el primer objetivo de esta carrera. Lo primero de todo mi más sincero pésame a Urko, habrá más Vig-Bay y seguramente se lo podrás dedicar. Animo y a seguir!!!!

Como Bien os decía mi objetivo era acercarme a la 1h15, pero finalmente me quede en 1h16'32'' y 32 en la general.

Muy contento y emocionado, hacia años después de mi retirada del atletismo con 24 años que no me reencontraba con estas sensaciones. Como le dije a mis amigos, ayer, ya cercano a los 42 años, volví a ser atleta.

Antes de hacerlos un descripción de cómo fue mi carrera quiero dedicarle la carrera de ayer a mi mujer, mi hijo de 8 años. Dedicárselo por dejarme y apoyarme durante estos 10 meses de preparación, han sufrido junto a mi todo el tiempo invertido en entrenar y que se lo he tenido que sacar al tiempo que se debe de dedicar a la familia. Para ellos va esta carrera.!!!!!!

Y no me olvido del resto de la gente de Cástrelos que DIA a DIA me han dado ánimos para que poco a poco me vaya reencontrando con este deporte que tanto me apasiona, aunque lo haya dejado a una edad muy trepana.

El último agradecimiento va para mis tres grandes amigos:

Elías Domínguez (el Crack) donde sigo aprendiendo mucho de el sobre todo por su condición humana.

Santi Perez (nuestro marchador Olímpico), quiero decir sobre Santi que siente gran admiración por toda la gente que ve correr a diario en Cástrelos, me comenta que le parece digno de admiración la ilusión que le pone la gente y la cantidad de colegeo que desprende. Y por ultimo:

Vidal, mi compi durante estos meses de aventura, sufrimientos, dudas y demás, esto sin ti no me hubiera salido!!.

Ayer cuando vi la meta me acorde lo mucho que luchamos estos meses en los éntrenos, lo que me has mentalizado para creerme que podría volver a hacer estas cosas y la palizas de Gimnasio a las que nos sometió nuestro amigo Lence (otra parte fundamental de nuestra preparación) y que tu me ayudabas a acabarlas.

Sinceramente Vidal muchas gracias por tu apoyo y tu amistad, estamos en el camino y creo que los dos ayer nos pegamos un carreron. Tu marca de ayer de 1h15, fantastica, pero todos sabemos que vales menos, así que no te relajés.

Después de estos extensos pero necesarios agradecimientos creo que ya adivinareis lo que opino sobre mi carrera de ayer.

El sábado durante todo el DIA hidratándome bien para el Domingo, a la tarde a por el dorsal y a rodar 25' por la hierba de Samil, unos estiramientos y sus progresivos correspondientes. BUENAS SENSACIONES, tenía mis dudas ya que los últimos 12 días no tenía mis mejores momentos entrenando.

Llega el gran DIA, me levanto con las ilusiones de un juvenil cuando tiene su primera gran competición. Ayer era mi revalida. Después de Santiago (bien), San Martiño(regular) y el fracaso de domingo anterior en los 10km universitarios.

K eniatabLanco

llegada a samil, recogida de dorsal y foto con el equipo de vieirasa, saludos a los componentes del car de santiago, charli, aguita e rapidamente a calentar. objetivo era no llegar a 170 pm ya q podia pasarme lo q me paso en padron. salida tranquila y hago unos metros con la gran PITI dandole unos modestos consejos (q sepas u metete en la cabeza, q tienes en las piernas menos de 1h20) a medida q transcurren los km voi cojiendo ritmo pero controlado. en el km 10 paso en 35m y poco las pulsaciones son de 155,60 todo va segun lo previsto. en el km 12 primera parada para orinar ya q las pastillas de marras me hacen ir bastantes veces al baño. vuelbo a cojer ritmo otra vez y en el 15 me lanzo a por el grupo q llevaba delante, tengo mucho calor del 15 al 16 hago un mil a 3,18 y el pulsometro me avisa 174 pulsaciones freno en seco y hago un km a 3,55 para bajar las pulsaciones a 155, de ahí a meta ritmo de 3,36 a 165 pulsaciones picando un tiempo de 1h15m50seg, con la seguridad de cuanto todo vuelba a estar bien y poder llegar a 180pm volvere a estar en 1h11 o 12, despues la mayor alegria q lleve es el 3 puesto de piti, la sensacional carrera de solinha, los buenos tiempos de los componentes del car de santiago. espero q pronto me recupere y el proximo año correr en igualdad de condiciones para poder estar en puestos cabeceros. un saludo y enhorabuena a tod@s

Linneo

O primeiro que fixen ao chegar ao ordenador onte pola noite foi mirar os km que fixen neste 2008: bastantes menos de 300 (menos de 25 semanais de media non parecen suficientes, jejeje); o resultado final, bo entonces, aínda que esperara algún minutíño menos...

Todo comezou o sábado, tirando de Ourense para a festa da Ostra en Arcade, e, claro, lacarneesdébil, vermú, comida, vinitos, pitillitos, licorcitos... ata que a media tarde baixan os efluvios e decido parar e tratar de chegar o mellor posible a Baiona, onde ía durmir, e cear dacordo co que se viña encima...

Chegar, cear, durmir..., joder xa son as 2 da mañá... acordar 6 horas despois, almorzar un tazón de cereais e ir polo autobús. En Vigo coller o dorsal e trotar para ver se era necesario voltar ir ao baño... Non fixo falta...

Pouco antes da saída encóntrome con MrDixie, temos obxectivos parellos e decidimos irmos xuntos... Saímos bastante atrás e regulando bastante ben, non creo que puidera facela máis rápida... algo por debaixo dos 5[´]/km ao principio e sobre os 4:30 a partir da metade e ata que faltan 3 km. Non ía moi ben pero a auga de A Ramallosa resucítame e decido sufrir ata o final facendo tempos pertiño dos 4, saúdo a Marola en Sabarís e sigo tirando, MrDixie aguanta o tirón e entra xusto detrás. Ao final 1:37 e bastante, neto, tres minutíños máis do que quería pero bastante é. Ah, e dicir tamén que pasei moito calor DeNuestroSeñor...

En definitiva moi contento, coma sempre. Sufrín ao final pero ben, agora a seguir sufrindo coas maniotas e a ver se as dores miñas (cada un sofre do seu) pasan coas novas plantillas, que non levei porsiascaso, e podo aumentar kilometraxes pouco a pouco...

Ánimo e forza a todos, aos que remataron ben, mal, regular... puideran ou non ir... ÁNIMO URKO



Khene

Omitiré todo lo que todos sabemos y hacemos antes de una carrera y arrancaré mi historia ya sentadito en el coche, con mi mujer al volante y los niños en el asiento de atrás.

Primer obstáculo: policía municipal y carretera cortada en la rotonda del Amor de Dios. Le pregunto al guardia por dónde ir y, como iba a correr, me dejó pasar (le mostré todo ufano el dorsal) .

Segundo obstáculo: 500 metros más abajo la carretera volvía a estar cortada y sólo podía pasar la prensa. El municipal nos desvió por unos caminejos pero conseguimos aparcar a 300 metros de la playa.

Superados los obstáculos, me «tecnifico» (podómetro, crono, Ipod) y salgo trotando con 15 minutos de margen hacia la salida. A la altura de la rotonda con la estatua del rapto de Europa, una mujer me dice que me quite los cascos, que me van a descalificar . Yo le contesto: «Pues que me descalifiquen»

Me coloco en la salida en mi posición natural (más bien hacia atrás) y me encuentro con **Banderas**. Me quedo charlando con él y se nos acerca **Manolovich** al que no conocía. Poco después saludamos a **Picapiedra**. Cuando oímos su objetivo lo mandamos para adelante, no nos fuera a arrollar cuando escalara posiciones

¡Salida!... andando, como no. Como no había calentado nada, quería salir muy despacio, pero **Banderas** (que me decía que estaba muy mal, que no sabía si terminaría y que a ver si aguantaba mi ritmo) salió como una moto .

Cuando estaba dando la primera vuelta a Samil vi a una chica rubia y a un chico con barba que me estaban animando ¡**Mafalda** y **Makoki**! Creía que no los iba a volver a ver. Di la vuelta, troté un poco en sentido contrario (por el arcén, para no molestar) y fui a dar un beso a la susodicha y un abrazo al interfecto ¡Qué alegría verlos allí! Me dieron ganas de pasar de la carrera y quedarme charlando con ellos, pero ellos me animaron a seguir corriendo y volví a la carrera. De **Banderas** ni rastro. Ya sabía que no lo iba a alcanzar (y así fue, que me sacó dos minutos)

Pasé la cuesta del Lagares y me encuentro con un ciclista que se dirige hacia mí y me dice que no se puede ir con cascos, que me van a descalificar. No se identifica y no le hago caso. Al poco me lo vuelve a decir y le hago el mismo caso. A la tercera dice mi número de dorsal y me repite lo mismo. Como le di la callada por respuesta, detuvo la bici y anotó mi número de dorsal Entiendo que este personaje perteneciera a la organización debería identificarse para no confundirlo con un tarado en bicicleta.

Seguí corriendo a mi ritmo y llegué a la cuesta de Canido. En la cima había un montón de personas animando y, un poco más allá, una mujer (también sin identificar) que me dijo que no podía correr con cascos y que me iban a descalificar. ¡Qué

pesados! Que me descalifiquen y punto. Que no den más la tabarra. Pero el asunto no era la descalificación en sí, sino el amedrentar a los corredores. Eso se llama abuso de poder

A partir de la mitad del recorrido (allá por la famosa cuesta de Mide) comencé a apretar un poco. Hacía un día precioso, las Cíes vigilándonos desde el horizonte y el aroma de los pinos, los eucaliptos y las glicinias acompañándonos en algunos tramos. Las piernas me respondían y fui adelantando a un montón de corredores.

La parte negativa de la carrera fue un compañero caído y un ciclista auxiliándolo. Unos metros más adelante una ambulancia arrancaba llevando a un compañero que se había abierto la cabeza contra el asfalto. También me hablaron de un hombre que llegó a meta desorientado.

Por fin, Playa América (tras rebasar al niño que estaba anotando los dorsales de los que íbamos con música: ¿explotación infantil? ¿juez junior?). Bajé por la amplia avenida que lleva a la playa gozando de cada una de las zancadas. Al fondo, el mar azul, la arena y un cielo despejado donde jugueteaban unos jirones de nubes. La gente animaba y hasta nos decían que aún podíamos alcanzar a Elías.

Al volver a la carretera me volvieron a decir lo de los cascos y la descalificación. Ya harto, me los enganché en la parte de atrás de la gorra y seguí sin música.

Pronto llegamos a la Ramallosa donde había muchísima gente animando. Un ciclista nos recomendó ir por la playa, aprovechando que había marea baja y que acortaríamos un par de kilómetros. En el puente, saludo a los padres de **Banderas**, que casi no me reconocen con mi imagen actual.

Ya queda poco. El final me lo tomé con calma y me sentía de buen humor. Iba bien de fuerzas y seguía adelantando puestos. Un compañero me dijo que se habían equivocado con el parte del tiempo, por lo que supongo que es un voyeur del foro

En la última recta estaba el hombre de la barba anotando dorsales. Miró para mi Ipod, miró para mí, miró para mis orejas y...¡sorpresa! no llevaba los cascos puestos. Trató de ver dónde terminaban los cables que salían del Ipod pero estaban camuflados en la gorra. Me pareció verle cara de decepción

Por fin la meta. Subo el ritmo para llegar como si fuera un atleta de verdad y llego como un campeón. Se terminó la carrera.

Paso con mi chip amarillo sin pararme en los auxiliares que estaban quitando los chips de alquiler y recojo un botellín de agua, un plátano y un trozo de roscón. Saludo a **Jotaeme**, a **Mr. Dixie** y voy en busca de mi familia.

Todo parecía ir a cámara lenta. La gran aglomeración de personas, los coches atascados, el paso lento frente al ritmo de mi corazón que todavía latía medio desbocado. Por fin me

reencuentro con mi familia y comparto con los niños el botellín de agua.

Veo y saludo a **Jabelo** y a **Marola**. Poco después me encuentro con **Manwe** y **Ferrolano**, que también habían venido a darse un garbeo por Baiona.

Más tarde, cuando ya había pasado un buen rato, me acerqué a ver las clasificaciones, por ver si algún conocido había subido al podio (y de paso ver si yo estaba descalificado) y, ¡sorpresa!, **Marola** había quedado de primera de su categoría (bueno, mucha sorpresa no). También habían conseguido trofeo **Piti** y **Xolinha** (¡vaya máquinas!). Mientras estaba viendo las clasificaciones oigo el nombre de **Marola** por megafonía. Me acerco y la veo radiante, con un vestido blanco con topos rojos, guapísima. Cuando bajó del podio la felicité y me encontré con **Elyana** y **Wottle**, a los que también saludé.

Y así terminó mi Vig-Bay. Seguro que me olvido de un montón de gente con la que estuve pero mi memoria no da para más (voy a tener que hacerme una ampliación). Para mí fue un entreno, más que una carrera, aunque nunca hubiera imaginado que una carrera de 21 km la pudiera considerar un entrenamiento. Este año tardé 5 minutos más que el pasado (algo más de 1h 50') pero ya habrá más ediciones para mejorar tiempos. Ya estoy pensando en el 2009 donde pienso bajar de 1h 40'

Un abrazo a todos



Picapietra

Me toca...

A ver que os puedo contar...

Llegada junto con mi esposa a Vigo ciudad siguiendo a **Easywind, Aficionado, Lentoperosejuro y Marieta**. Callejeando nos encontramos en otro coche a **Amalia, Xolinha y Bibi**. Nos marcamos un 'rally', con cante de ruedas incluido. Estas chicas corren de lo lindo incluso fuera de carrera

Recogida de dorsales, entrega de bolsa para duchas junto con **Marola, Piti y Jabelo**.

Cola para pipi, cola para café...

Rápido, rápido para la foto del foro...

Me pongo de acuerdo con **JM** en ir juntos para llegar en menos de 1:35:00

Corriendo a llevar mochila al coche (**Nacho_r** me pilla de lejos y me 'inmortaliza' Fotos de un despistado

Intento de calentamiento. Me había propuesto un calentamiento de calidad antes de esta carrera y buscar buena posición en la 'parrilla de salida'... Ha sido como las demás ...

calientamiento con el pistoletazo de salida desde el final de la parrilla ...

En medio de tanto corredor saludo a **Banderas** y a **Khene** y comentamos lo de ir con cascos.

Comienza la carrera, zigzageo para progresar e intentar localizar a **JM**. Hago así la vuelta y media a Samil. Lo veo a lo lejos, pero decido no continuar 'apretando' para no pasarme y lo dejo ir a unos 30-40 m.

Intento hacer mi carrera, ir cómodo, pero ligero...

Continuo adelantando a corredores. Paso a lado de **Marola**, con la que también podría ir para hacer 1:35:00, pero ella me aconseja que siga adelante porque tiene un 'punto' en el costado.

Comienza la subida del km 7-8-9, sé que aun llegando a la 'cima' luego continua una recta con ligera pendiente, acorto zancada y me inclino ligeramente hacia adelante.

Km 10, uno de los mas rapidos. Llego al km 11 con 45 seg. de ventaja con mi compañero virtual que he programado para un tiempo de 1:34:30.

Pasamos por donde un corredor se ha hecho daño... estas cosas no deberían suceder ... parece que no nos llega el asfalto...

Vuelvo a mirar el Forerunner y me doy cuenta que en cada avituallamiento y en cruzar la zona de la caída ... he perdido, mas o menos, 1 minuto. Que fastidio.

Bajada a playa América, comienza lo mas duro.

Km 15, por fin reconozco a **Nacho_r** haciendo fotos, pero ya he pasado por su lado y no me ha dado tiempo ha hacer pose. Se vuelve a cebar conmigo, esta vez haciendo gargaras Que cara, madre mia ...

Termina playa América y comienza la agonía. Los últimos 3 km los hice por debajo de 4:30 ... pero de aquí al final perderé todo lo ganado.

km 16. 4:46

km 17. 4:44

km 18. 4:47

km 19. 4:41 En este km pillo a **JM**, eso me da ánimos, pero claro, es que él se había parado a hacer pipi ... jo
Como el 1:35:00 ya es imposible, él va relajado. Le digo que me acompañe, que voy a tirar todo lo que pueda. No sé si lo hace, creo que se queda un poco atrás....

km 20. 4:42

km 21. 4:58 'Pájara' definitiva, **JM** me adelanta, y como un caballero que es, no me deja y casi me da la mano. Yo voy arrastrándome por orgullo, que es lo único que me queda en la bolsa....

km 21,097 1:36:44 se para mi Forerunner, he hecho media maratón ... pero ¿ y la meta ?, en donde está... Dios mio...!!!!

Aun me queda un buen trecho ... señor ... que calor ... y esa bisera tan chula que nos han regalado en el coche ... será posible.

Los brazos me hormigean ... 'no siento las piernas'. Me paro o continuo???? ... no me gusta sufrir ... pero me puede el orgullo.

Llego a meta. No me puedo parar, si lo hago me caeré ... me abro paso entre los corredores que se paran a coger agua ...

Veo el bizcocho ... que rico ... agarro el trozo más grande que puedo ver ... tengo muucha hambre y sed . Eso es algo rarísimo en mí...

Sigo corriendo a por agua, me muero de sed y el bizcocho se me ha hecho una bola en la boca ...

Al final me trago 4 botellines de agua, 2 bizcochos y un plátano (lo siento si alguien se quedó sin bizcocho...)

Tiempo oficial **1:37:59** ... que pena de esos 3 minutejos...

Charla con los compañeros, ducha y vuelta para Vigo.

Y ahora que?, bueno, parece que mi físico está ya en su límite. Ir a 4:20 4:30 me suponen 180 ppm. Eso durante 1h30m es muucho.

Intentaré entrenamientos para bajar pulsaciones, y volveré a probarme en Villagarcía o Betanzos.

El año que viene, si Dios quiere, Vig-Bay estará en mi calendario, pero con otra estrategia...

Lo mejor de la carrera ... las medallas conseguidas por nuestras (que pretencioso ...) chicas. **Marola**, como siempre ... **Piti**, jarta de medallas ... y **Xolinha**, muy muy merecidas y avisando de lo fuerte que está a las que tiene por delante. Sois grandes chicas.

Mis compañeros también han obtenido buenos tiempos, y sin gran esfuerzo me consta. **Aficionado** ha logrado objetivo, **Lentoperosejuro** .. a pesar de algún problemilla que a los demás

nos haría parar ... llega comodo y con buen crono. **Gallego** en su linea, pero confirmando que muscularmente ya está bien. **Jabelo** tambien con buen crono, pero quiza aun con cansancio del maratón de Barcelona (creo yo). **Barrachina** idem Ambos en Villagarcia podrán mejorar sin duda. De **Keniatablanca** que decir... con ese problemilla que no le permite ir al 100%, parandose a pipi, y se marca un tiempazo ... si es que donde hay ... hay. **Easywind** ha sufrido..., ahora es mejor mirar hacia adelante y a reiniciarse para Villagarcia. **Cabuxa**, aunque no se nada de ella más que el crono, creo que bien, pues ultimamente no esta entrenando todo lo que ella quisiera. De **Aguita** no tengo crono, pero yo creo que llegó como una rosa por debajo de 1:30:00. **Charly, Banderas, Khene** ... ya hemos leído sus crónicas.

Y de los que me olvido... perdonadme compañeros.

Nos vemos en Villagarcia, Ferreirua o Betanzos.



EasyWind

Ayer salí con el objetivo de hacer menos de 1h30'. A este paso, lo mío y lo de esta marca va a resultar ya un clásico del foro. Tomando prestado aquel famoso anuncio de fabada en lata que finalizaba con la frase; *Y el Madrid qué, otra vez campeón de Europa, no?* Podría modificarlo un poco y titular mi crónica del siguiente modo: **y easywind qué, otra vez sub 1h30', no?** Y otra vez más, y ya van algunas, debo contestar que no, que sigo sin conseguirlo.

Quería correr la media en 89 minutos pero supongo que en el fondo sabía que no lo iba a conseguir y digo esto porque una vez que pasé el Km. 10 en 42,30 (los datos oficiales reflejan otro paso pero es erróneo, mi chip no funcionó bien porque es imposible que tenga el mismo neto de oficial porque tardé como mínimo 30 seg. en cruzar línea de salida) me hundi estrepitosamente, sin embargo no sufrí ni padecí, tampoco me enfadé; era como si me lo esperase. Supongo que esto merecerá otra reflexión, seguramente de índole psicológico, pero lo cierto es que así fue.

La verdad es que, salvo que la analítica que me debo hacer y haré me de una explicación, no sé a que obedece tamaño descalabro. Es más no tengo nada claro que lo que me dio ayer sea una pájara; a lo mejor resulta que a mi cerebro no le apetecía sufrir o es que intuyendo que no lo iba a conseguir opté por autoengañarme, puede ocurrir también que tenga miedo a ganar como los tenistas. Aunque a decir verdad, estas tres ultimas explicaciones suenan a manual de autoayuda de cualquier revista semanal.

Lo único que tengo claro son dos cosas: primera, no lo dejo. Ayer lo pensaba, cuando ríos de corredores me adelantaban. Es mas debo agradecerle mucho al atletismo. A lo mejor algún día hasta soy sub. 1h30 y todo. Segundo, no sé quien fue el perdedor al que se le ocurrió la estupidez de glosar la estética de la derrota, pero seguro que estaba cansado de ganar.

El año que viene volveré y seguro que me ahorro la crónica. Bastara con que busque en históricos y me autocine, es posible que esta crónica todavía no haya caducado.



Uri

Enhorabuena a todos los que habeis participado independientemente si lograsteis vuestras marcas o no.

Reconozco que me siento como un infiltrado leyendo vuestras crónicas, ya que no me puedo considerar ni siquiera corredor y por descontado mucho menos atleta.

Creo que pertenezco a un grupode gente cada vez más numeroso, de más de treinta años, que hizo otros deportes y acaba corriendo por mantenerse en forma y de repente le coge el gusto a lo de las carreras populares.

Ayer fue mi debut en una media maratón. Me pareció una eternidad. Fui muy conservador porque le tenía miedo a la distancia. Nunca había pasado de 15 km entrenando. Puedo decir que disfruté mucho en los 10 primeros km, las vistas, la cantidad de gente corriendo, los animos del público, los avituallamientos, las esponjas (me venían a la cabeza las retransmisiones de la tele en los maratones)...

Al llegar al km 15, justo después de la bajada a Playa America, cuando en mi cabeza estaba empezar a apretar empecé a sentir que mis piernas no estaban preparadas para tanta distancia.

Ahora entiendo los comentarios de que era la zona más dura de la carrera lo que a priori no entendí.

Pasé por las esponjas del 17,5 y no tenía fuerzas para esquivarlas ni tan siquiera superarlas de lo que me dolían los cuádriceps, las pasé a patadas.

Una vez allí había que llegar a la meta como fuese, así que mirada al suelo y gracias a los animos del público, que una hora después de que pasara la elite seguían animando a todos los que teniamos como objetivo simplemente llegar, conseguí entrar en meta con un discreto tiempo de 2 horas y 3 minutos.

Conclusiones: me encantó la carrera, creo que supe dosificarme porque en ningún momento tuve agobio en la respiración, el año que viene vuelvo con más entrenamiento y quizas más ilusión y menos miedo a la distancia.

El público, los voluntarios, los guardarropas,...todos los que de alguna manera colaboran en la carrera, la organización y por supuesto los participantes venidos de todos los puntos de Galicia y Portugal,....CHAPEAU

Por cierto cuando yo entré ya no quedaba ni plátanos ni bizcocho, pero si agua abundante que algo es algo.



HELSINKI

Acostumbradas como están las gaviotas de Samil, a todo tipo de grandes espectáculos, no prestaban el domingo a la mañana, ningún interés especial por lo que sucedía unos cuantos metros más abajo; pero cuando a las diez y media sonó el disparo de salida y aquella maraña uniforme de colores variopintos comenzó a moverse y a estirarse hasta irse desgranando a lo largo de la costa, no pudieron mirar hacia otro objetivo que no fuese el del propio recorrido de la prueba.

Ventiún kilómetros y noventa y ocho metros larguísimos de esfuerzo y sacrificio. Varios miles de sufridas zancadas y entrecortados jadeos. Mares de sudor empapando de ilusión el asfalto. Casi tres mil corazones desconocidos entre sí, unidos por un mismo latido: participar en la Vig Bay y sentir sus sensaciones. Gentes anónimas llegadas de todos los confines con el anhelo de alcanzar la meta... una meta desprovista para la gran mayoría, de otras glorias que no sean las de la propia satisfacción interior.. Correr por el placer de correr. Llegar más lejos. Sentir que somos capaces de derrotar no sólo las distancias, sino también nuestras propias limitaciones: la rutina, el trabajo, los problemas...

Tú, vienes de lejos. Aquel, tardará más de dos horas. La otra, es una madre que entrena cada noche después de acostar a sus hijos pequeños. Ese de más allá, ha cambiado hoy el mono de la fábrica por la camiseta y el pantalón corto. ¡Son tantos nuestros colores!, ¡tan infinita la ilusión que llevamos prendida en la mirada!

Llevo ya demasiadas carreras en mi vida, croses, medias, maratones... Enganchado desde hace más de treinta y cinco años a este "veneno" del correr. Y pruebas como la Vig Bay, con todos sus defectos -que los tiene-, me estimulan cada año a seguir entrenado y participando con el afán de la primera vez. Aunque cada edición sea un poco más viejo y llegue un par de minutos más tarde. ¿No es estupendo?

Lo demás: escribir la crónica de esta carrera de forma oficial, sería como copiar la de cualquier otra: uno que llego primero, que otro segundo, que tardaron no sé cuanto, que hizo calor... ¿y a quién le importa?

Lo verdaderamente relevante es que este pasado domingo, a lo largo de la mañana, un bando enorme de gaviotas cambio su rumbo a la altura de Nigrán, camino de la dulce meta de Baiona. ¡Enhorabuena a todos!

MAPLELEAFS

Aquí va mi crónica....

Mi "experiencia" VIG-BAY 2008 empieza al acostarme la noche del viernes a sábado ya que, por culpa de una diarrea, pasé más tiempo en el servicio que en cama, que, aún por encima se me acabó a las 4:30 de la mañana debido a que a las 7:00 tenía que coger un avión. Al mediodía quedada familiar en La Coruña y por la tarde viaje de vuelta a Vigo con el estomago todavía revuelto.

Cené algo de arroz blanco y bebí algo de agua/te con limón antes de acostarme – nada de mi querida cena típica pre-carrera (pasta) y nada de una hidratación acorde con las temperaturas esperadas.

Aún así, dormí bien y me levanté pensando en como cambiar mi táctica de carrera.....

Pues nada, tenía como objetivo bajar de 1:40 horas en mi primera Vig-Bay y llevé semanas dándole vueltas por lo de los parciales en cada sector de carrera y escoger la mejor estrategia, etc., y al final..... estaba contento de poder salir.

A las 10:00 de la mañana aparezco en el punto de encuentro para la foto „familiar“ y tengo la oportunidad de conocer a muchos foreros que no conocía personalmente como **Barrachina**, **JM**, un amigo que no fui capaz de quedarme con su nombre ya que para un guiri como yo era muy complicado pronunciarlo (xoixe - puede ser?? - si lees esto, !lo siento!), poder volver a saludar a **Bareixa**, **Picapietra**, **Gallego**, **Jeff**, poner cara al nick „**Franki**“ (a ver como sale finalmente lo de la media de Coia), y a los amigos del CAR de Vigo (**Banderas**, **Aguita** y **Charly**).

Seguro que me salté alguno pero tenéis que disculpar – con las prisas y la emoción se me fue un poquito la cabeza.

Junto con **Jeff** empiezo a calentar muy brevemente para situarme en el ultimo cuarto de la fila. Se inicia la carrera y los primeros 3 km nos dedicamos a buscar huecos entre las vallas humanas que aparecen una tras otra delante nuestra. Dejando la avenida de Samil detrás, la cosa se relaja y con un ritmo de 4:39 llegamos a la subida. Gracias a los entrenamientos del CAR Marisqueiro conocía el perfil de la carrera por lo que sabia lo que me esperaba – y afronté la cuesta con la suficiente precaución.

Aún así, ya estoy notando que de fuerzas ando algo limitado y en vez de empezar a apretar después de la cuesta decido „recuperarme“.

Nos cruzamos con **Silvia** de Santiago, a la que conocí justo en la previa de la Vig-Bay hace tres semanas, y después de intercambiar unas palabras decidimos finalmente apretar un poquito para acercarnos ya al ritmo final.

Sobre el km 13 vemos a **Charly** y tras una breve charla **Jeff** y yo volvemos a seguir aunque pronto me di cuenta que Jeff estaba mucho mas fuerte que yo ya que no podía apretar tanto como habia planificado, por lo que le avisé de que me estaba convirtiendo en un freno para él y que apretaba lo que pudiera.

A partir de este momento empezó ya mi lucha contra mi. Además de quedarme sin gasolina, me molestaban mucho las temperaturas y durante bastantes minutos me entretuve con pillar algunos flecos de sombra sobre el asfalto y calcular las distancia para el siguiente avituallamiento....

!Por fin!, pensé cuando llegó la bajada a Playa America - por lo menos se podía cambiar un poco de la monotonía de la carretera. Sobre esta altura de carrera empecé a darme cuenta que igual no llegaba a tiempo para bajar de 1:40 y por unos momentos dudé en si apretar o marcarme los 1:45 como nueva meta y relajarme. Incluso pensé en tomarme un gel energético y así intentar repostar algo de fuerza y hacer un último esfuerzo pero finalmente decidí no arriesgar ya que mi estomago no estaba para mas aventuras.

De todas formas me temia que en caso de fijarme un nuevo objetivo bastante por encima de mi antiguo (bajar de 1:45 en vez de 1:40) me relajaría tanto que después ni sería capaz de aguantar corriendo...sisi - a estas alturas de la carrera uno ya no es dueño de su mente....

Finalmente opté por seguir mi ritmo inicial (hasta donde pudiera). Apretando los dientes llegué al último stand de esponjas y con este refresquito y ante la animación del publico crucé el puente para pasar la rotonda y afrontar ya la recta final. El último-último-último intento de conseguir la marca se frustra antes de la recta final en un tramo de carrera super-estrecho. Estaba claro (bueno, ahora si que esta claro - durante la carrera no tanto) que no podia bajar de los 1:40 a no ser poder hacer el último km en 2:30 minutos pero en fin, este tramo estrecho es el que menos me gusto del recorrido ya que al tener dos corredores delante tuya tenias que irte al carril de los coches para adelantar - y esto - sobre todo después de correr 20 km y andar ya algo tocado físicamente - me parece muy arriesgado.

En la recta final sigo con mi ritmo, ni sprint final ni aflojar y cruzo la meta con un tiempo neto de 1:41:48 horas.

A pesar de quedarme a las puertas de mi objetivo, estoy muy contento con la carrera. El sábado pensé que la carrera iba a ser un desastre para mi y aunque he sufrido mas de la cuenta en la segunda parte, aguanté y fui capaz de finalizarla. Igual en mejores condiciones hubiera hecho 1:39:59 y no me hubiera alegrado tanto.

Para mi ha sido la primera VIG-BAY y no cabe duda que no va a ser la última, si las lesiones me respetan. Me pareció bien organizada (como debe de ser una carrera „nacional“).

Muchas gracias a toda la gente que se acercó a animar y muchas gracias **a los muchos voluntarios** – que habéis hecho un gran trabajo. También **a los fisios y protección civil.**

And last but not least – muchas gracias **a todos los que participasteis por crear este gran ambiente.**



GALLEGO

Cronica de la Vig-Bay.

Antes de nada, un breve repaso a la semana anterior.

Domingo: Carrera de Ordes

Lunes: 35 minutos de trote tranquilito

Martes: 20 minutos de rodaje + 5 rectas con recuperacion de 3 minutos rodando

Miércoles: Gimnasio + hidratación en la sede del Car Santiago

Jueves: 2 vueltas a las facultades a un ritmo exigente, que con lo cansado que estaba, se me atragantaba bastante.

Viernes: "descanso"

Sabado: 20 minutos de bici con Gallego junior

Y aquí comienza la carrera, consigo meterme a las 21:00 horas en cama, para mi descanso particular, peeeero, contratiempo, no consigo dormir (cosa rara en mi), a pesar de estar cansado, lo que pasa es que creo que estaba algo nerviosillo, y el gusanillo de la carrera ya andaba ahí (creo que le paso a mas de uno), eran las 23:00 horas y me empece a agobiar, porque sabia que a las 04:00 me tenia que levantar para trabajar y no dormiria mas, y ya llevaba 2 dias con menos de 5 horas por dia, pero al fin sobre las 24:00 horas me quede dormido, a las 03:55 toca el despertador, me levanto, y a trabajar,..... A las 8:00 estoy de vuelta en casa, ducha rapida, como una chirimoya, meto un platan, unos frutos secos, y un acuarios en una bolsa, y arrancando. Mi mujer que es una santa, (y ya esta acostumbrada a nuestras manias) me va pasando el desayuno en la autopista, (esta es una mania adquirida, porque ahora casi me daria tiempo a desayunar en casa y salir desayunado, pero eso, costumbres que coge uno).

Llego a Vigo sobre las 9:20, voy a recoger el dorsal (felicitar a la organización por lo bien que lo tienen montado), después a tomar el cafecito (gracias Amalia), y directos al sitio de la prekedada para la foto, sacamos una foto y espantada, unos al coche otros a calentar, otros intentar tirar muros, (los baños eran inaccesibles), vuelvo al sitio de la prekedada y sorpresa agradable, me encuentro a Makoki y a Mafalda, que vinieron a animar.

Salimos a calentar Lentoperosejuro y yo, pero nada, sobre 5 minutos y ya llamaron a los primeros 200 dorsales (es la primera vez que entro ahí, y la verdad que estas bastante tiempo parado, pero te da un subidon de la hostia, porque ves que estas con la elite, a pesar que una vez que se da la salida, cada uno se va por su camino. Se da la salida y estamos un grupete formado por Lentoperosejuro, Kurty, Tucho (mi liebre en la primera media que baje de 1:25:00, y con un trabajo genial), y yo, junto con algunos compañeros de Kurty y Tucho), creo que con una idea de bajar de 1:25:00 , y salimos a un ritmo que se iba cantando de entre 4:00 y 4:05, particularmente creo que eran unos segundos mas, porque iba demasiado comodo, en el Km. 2 primer contratiempo, empiezo a notar la zapatilla izquierda floja, y por suerte se desato de todo, pare para atarla y aprieto un poquito para pillar el grupete sin dificultad, seguimos, nos pasa aficionado, al que le grito que prudencia, pero evidentemente el se encuentra muy bien y es muy

difícil contenerse (al final hizo un carreron, aunque personalmente, creo que, todavía le queda bastante margen de mejora), y me pongo a llevar la iniciativa, ya que voy mas comodo de lo que pensaba, subimos la primera cuesta, y genial, veo que Kurty y Lentoperosejuro van bien pero Tucho no tiene su dia. Cuando llegamos al Km. 4 a mi ya no me empezaron a salir las cuentas porque ibamos en 17:06, Moncho creo que tambien se dio cuenta y empezo a tirar algo, y a partir de aquí si empezamos a poner un ritmo de 4:00 mas o menos, pasando el Km. 10 en 41:22, el Km. 11 en 45:26, y a partir de ahí Moncho cogio un poco la batuta y el 12 lo pasamos en 49:18 (ritmo de 3:51), empezaba a calentar motores y notaba que la carrera comenzaba cuando de pronto noto que Lento se queda, (habia algo que no me cuadraba, y es que hace nada iba el marcando el ritmo, y de repente se quede, en un crack como el no lo entendia, lo achaque a molestias musculares, pero después me explico que el intestino le jugo una mala pasada y a ese ritmo se movia demasiado.intente bajar un poco, pero poco le falto a Lento darnos unas vareadas a Kurty y a mi para que sigueramos, ese Km. de indecisión bajamos a 4:07, a partir de ese reves, Kurty y yo aprovechando la bajada hicimos un 3000 15:51 pasando el Km. 16 en 1:05:17, tampoco forzaba demasiado porque no habia muchos dias que en la Pre vig-bay me tuviera que parar faltando 2 Km. y pensando en que Kurty el año pasado sufriera un mundo a partir del 15, y seguimos pasando el 17 a 3:58, el 18 a 4:00, aquí vi a Xolinha, (reconozco que me lleve una tremenda sorpresa) y dude si quedarme o seguir con Kurty, como vi que iba muy bien acompañada de Amalia, no abandone a mi compañero de fatigas, ademas en este momento, la cabeza todavía no se habia dado cuenta de que no iba a bajar de 1h:25:00, a falta de 2km. sorprendentemente vi que muscularmente iba mil veces mejor de lo que esperaba y que Kurty, tambien iba genial, y empece a tirar , para intentar acabar el ultimo mil fuerte y bajar sobradamente de 1h:26, pero en el ultimo Km. se me puso un punto (primero tan fuerte en mi corta vida de corredor) que no me impidio a base de sufrir mantener un ritmo un poquito por debajo de 4, pero no nos permitio bajar de 1h:26. pero lo mejor para mi fueron las sensaciones de comodidad y muscularmente llegar tan entero, algo que me viene dando la lata desde la preparación del Mapoma.

Yo hice como Picapiedra, cogi 2 trozos de rosca, porque estaba buenisima y un aquarius. Reunion con el grupo y faltaba alguien (Easywind), con el que no nos cuadraban las cuentas, todos decian que lo habian adelantado, y me empece a acordar de mi calvario en el Mapoma del año pasado, pero después ya llego, y creo que bastante entero, eso denota, que quizas no tuvo el dia, pero tranquilo, algun dia llegara y particularmente no creo que tarde mucho (esa marca ya hace tiempo que la tienes en las piernas). Nos vamos a las duchas (este año genial), alguna incluso tuvo ducha con mampara y todo. Lo dicho a pesar de no mejorar mi mejor marca (tampoco era mi objetivo en esta carrera), mejore 30 segundos la marca del año pasado, y las sensaciones fueron mucho mejores, y eso lo denota las ganas que tenia de una cervecita bien fria, y asi fue, nos vinimos a Vigo, Lento, Manuel, Easywind, y yo, nos tomamos un book de cerveza, algo de charla y andando que todavía quedaba lo mejor. "la kedada que nos tenian muy amablemente organizada los del fondo sur"(Charly, Banderas, Aguita....gracias), esto se

prolongo hasta las 21:00, por lo que podeis deducir, que nos lo pasamos genial.

No voy a dar muchos mas nombres, porque seguramente olvidaria a alguno, pero si felicitar a todos por sus carreras (cada uno estoy seguro que se esforzo lo que pudo, o disfruto lo que pudo), pero destaco a las 3 chicas del car santiago,

Piti.- No se donde tendra el limite.

Xolinha.- que avisa, y como se duerman las de arriba, ojito.

Marola.- que vamos a decir de esta campeona. Mas bien creo que lo va a contar ella en Villagarcia.

Tambien felicitar a Bibi, que a pesar de que no acabo demasiado contenta, poco a poco nos va sorprendiendo a todos.

En el tema de los jueces, por lo que comentais, me da que alguien, que por nerviosismo o prepotencia no actuo de la mejor manera en una fiesta de populares, pero, salvo estos hechos aislados, para mi, la organizacion bien (y el ambiente de carrera, sigo diciendo, que junto con la popular de Santiago, de lo mejorcito de galicia.)

Saludos.

LinkinPark

..... en primer lugar me gustaria felicitar a la familia de **correr en galicia**.....y enhorabuena a tod@s....independientemente de vuestras marcas o de su cumplisteis vuestr@s objetivos.....me quito el sombrero....

..... claro esta, felicitar tambien a quien toco " chapa ".....esas impresionantes corredoras que tenemos por compañeras.....**Piti,Xolinha y Marola**...de verdad...he visto correr a muchas mujeres (algunas muy buenas)...pero lo de las forer@s....." chapeau "....a seguir progresando chicas....

.... en lo personal,y sin que sirva de excusa,las condiciones en las que me presentaba este año a la Vig-Bay no eran lo que podia llamarse como ideales precisamente.....mas de 15 dias sin salir a rodar ni un misero km...por falta de tiempo.....esta ultima semana incluyendo dos viajes de ida y vuelta a Barcelona (uno en coche y el otro llegando el sabado mismo)....asi que todo hacia presagiar que la carrera podria acabar siendo un calvario.....

.....domingo por la mañana..Samil..10:15 hrs....

...mi chica me lleva hasta Samil con la hora pegada al culo (habiamos estado trabajando hasta las 22:30 de la noche anterior).....cansadisimo pero con ilusion y ganas de correr (quiza no tantos como 21 kms..)....y algo apenado por no haber llegado a la foto oficial....sorry !! chic@s....la verdad es que solo tuve tiempo para hacer un carrerita desde donde cortaban la carretera hasta la salida.....2 minutos de estiramientos mal hechos...y colocarme en la salida....cuando me dirijo a la " jaula " veo a **Piti** colocada en la salida... y su mirada ya presagiaba que iba a hacer algo grande...eso pense yo cuando la vi.....me busco mi sitio..y cuando llevaba tres o cuatro minutos me llaman..me giro y veo a **CHARLY, Aguita, aficionado, easywind, Jotaeme, Jabelo** y alguno mas (perdonad si me olvido de alguien)....comentamos como vamos a frontar " el tema " y enseguida dan la salida.....puesta en marcha del cronometro.....

.... mientras damos las preceptivas vueltas por Samil,charlo un poco con Jotaeme y le doy animos para el MAPOMA...(por cierto,le vi muy bien de forma..).....en la segunda vuelta veo que por el otro lado viene **banderas** y nos saludamos.....en el km 4 empiezo a sudar.....

..... en la famosa subida del km 7 me encuentro a quien,por fortuna para mi,seria mi compañera de fatiga durante el resto de la carrera.....**Marola**.....yo llego por detras y le pregunto que tal va y me responde que mal...que no va nada bien...y que tire adelante.....(y yo pienso : linkin....ahi esta tu oportunidad de llegar a Baiona medio decentemente).....asi que le respondo que vamos juntos hasta el final.....(si **Marola** se encuentra en condiciones buenas no le aguanto el ritmo ni de coña).....por lo que se puede decir (que me corrija ella si me equivoco)....que creamos un dueto colaborador muy beneficioso para los dos.....ya que ibamos jodidos.....pues mejor apoyarnos entre nosotr@s,apretar los

dientes y mirar al frente....no hay otra.....y la rendicion no entra dentro de nuestras opciones,verdad,Marina ?.....

.... tendriais que habernos vistos como nos lanzabamos en los avituallamientos por agua.....deshidratados como ibamos,eran autenticos oasis en el desierto de asfalto que se convirtio la carretera el domingo.....la calor apretaba de lo lindo...la humedad era elevada y las sombras (las que habia) eran un pequeño balsamo que no se podia despreciar.....

.... nos llevamos un sobresalto cuando vemos a un compañero de fatigas tumbado en el suelo,ensangrentado.....yo suponí que por un sobreesfuerzo.....eso nos recuerda que somos mas fragiles de lo que a veces nos creemos y que cualquiera puede pasar mala experiencia....espero y deseo que se reuperara bien.....

.... en el km 11-12 empiezo a notar que mi musculatura (cuadriceps de la pierna izq. y gemelos de la derecha) se resiente y me recuerda que iban a pasarme factura por no haberles ofrecido la preparacion que un evento de esta magnitud requieren....y que pensaba en cobrarcelo caro....empiezo a preocuparme....se lo comento a **Marola**...le digo:

...." voy muscularmente mal....y voy a tener que tirar hasta el final del fondo del baul (por fortuna,eso si...ese rinconcito lo he sudado a lo largo de los años y creo que ,modestamente,lo tengo merecido).....no se si podre aguantar tu ritmo hasta el final....pero lo intentare ".....

....ella me responde que sigue igual....y acordamos que con el ritmo que llevamos ya nos llega.....como iriamos de mal, que en medio de una bajada comentamos que nos parecia mas bien que subiamos....y nos echamos unas risas.....

..... a partir del 17 los kms empiezan a parecerme eternos....y aunque muscularmente no he empeorado y de fondo fisico me encuentro bien..la vista de baiona al fondo me parece un " pais muy,muy,muy lejano ".....y me amonesto a mi mismo :"...venga joder.....no te quejes tanto y mueve las asics como se merecen
".....**Marola**,impasible...pim,pam,pim,pam.....(sin una queja,siempre adelante.....impresionante).....vemos a **easywind** y le animamos a que se pegue a nosotros..pero nos responde que va fundido.....creo que fue una acertada decision **easywind**....(ese momento, a veces,uno debe lidiarlo con uno mismo...es mi opinion)....

....en el km 19 miro el reloj y aun vislumbro la posibilidad de bajar de 1:40...se lo comento a " mi socia "....y aunque no me responde verbalmente,su gesto fue de : ¿¿¿ acaso lo dudas ???.....

.....finalmente encaramos lo que me parecio una eternisima recta de meta.....bastante gente animando (muy bien).....y el reloj oficial nos registra con 1:39:57.....(segun mi reloj,y confirmado con el neto de championchip 1:39:34).....asi que despues de todo (y a pesar de haber desmejorado

7 minutos respecto al 2007debido a las condiciones personales,me siento satisfecho...que no contento).....

.....que no se me olvide....muchas gracias a **Marola**.....creo que hicimos un buen trabajo !!!!!.....
"pofesional.....mu pofesional " como diria Manquiña.....

.... en la llegada voy encontrando compañer@s forer@s....**gallego.aficionado,bareixa** (fenomeno)...**CHARLY,aguita**...etc.....y nos emplazamos para la comida.....

.....Bouzas.....15:00 hrs.....

..... la comida organizada por el maestro **CHARLY**....como siempre,salio de cine.....y aunque no pude charlar con tod@s,el ambiente era genial y disfrute un monton.....**elyana** tan agradable como siempre y el compañero **mr dixie**...un crack...como siempre tambien....buena charla,buena comida...en fin...genial.....por cierto.....los del " fondo norte " copando los premios...como siempre.... ..menos uno !... ..ese no lo quereis,verdad chic@s ??... ..en serio,enhorabuena.....sois un fenomenos..... a los de la parte sur no nos queda otra que trabajar.... ..a ver si el año que viene os ofrecemos un poco mas de competencia !!

.....siento de corazon no nombrar a algun@s compañeros presentes,de verdad...a algunos no los reconozco.....lo siento... ..y tambien siento no poder haber saludado a lestrove y a nuestro campeon,keniatablanco...espero veros pronto.....se os echo de menos.....

...para acabar el toston.....(sorry !!)..... algunas cosillas :

.. la carrera ,debe comenzar mas pronto (como minimo media hora antes...ya !!!!)

.... la entrada a baiona es estrechisima...la gente llega cansada y los coches estan muy cerca...no quiero imaginarme un desmayo ahi.....

... el año pasado..tallaje escaso ...este año ,amplio....joder con las camisetas (son chulas,eso si)...en fin,es una chorrada....

....en los avituallamientos deberia haber bebida isotonicas...almenos a partir del km 10.....

.....y la **banda de mr dixie animando la carrera !!!!!!!!!!!**

....saludos,compañer@s y amig@s.....



Chacal

Hola amigos. Es muy tarde y escribo muy poco: estaba en Vigo desde el día anterior porque tenía un torneo de billar que acabó para mí regular y dormí en casa de mis suegros muy bien y así no tuve que conducir casi nada,. Me levanto a las 09.00, desayuno, me ducho y a Samil. Llego a las 10.00, aparco, recojo mi dorsal algo tarde eso sí y a la carrera. Pero aquí estuvo mi principal problema del día: no me dejaron colocarme delante, tuve que irme muy atrás y he perdido casi un minuto solo en la salida, más el tiempo que perdí al adelantar a corredores lentos que estaban delante, fue una pena. La carrera me gustó, iba bien bastante fuerte a l principio y sobre todo al final donde pude adelantar a mucha gente, entre ellos a Matias Regueira Boo, un crack, este tío, a Xolinha que iba como una moto,etc.. lo que pasa es que me queda un sabor un poco agri dulce de hacer una marca de 1:25,35 real y que en la carrera me pongan 1:26,28 , pero es lo que hay, porque con esta marca hasta adelantaba a Gallego y Kurty, dos corredores precisamente muy kurtydos en eso de correr, jeje, pues nada luego la vuelta a a Samil, un bañito en la playa y a descansar y hoy ya vuelta al rueda, 12 kms de bici estática a un buen ritmo que no tenía más tiempo, hay que trabajar, jeje, saludos

MrDixie

Hola estimados amigos, ante nada decir que siempre es un chispazo de alegría, un placer verlos a tod@s, la verdad, que haríamos los unos sin los otros????, qué buena onda!!!!, lo del día antes no lo cuento porque ya aburre, (juev, viern y sáb pa mi son la muerte)

Domingo 6 de abril, llego muy justo y casi tarde pa la foto del foro, veo a **JM, Charly** y mil disculpas de los otros, no me acuerdo, luego me encuentro con el gran Linneo y se nos dió por largar juntos, para mí fuè la salvaciòn porque solo no hubiese tirado y ir a dño creo que nos ayudò a ambos, es màs, podríamos haber sufrido un pelín +, de todas formas hicimos una carrera muy buena e inteligente porque fuimos de menos a màs y el con su super repulsòmetro iba comentando c/tanto, desde el kilòmetro 9 empezamos a pasar gente y yo creo que a nosotros solamente las bicis y las motos de control, que linda carrera, la verdad que me gustò como la hemos hecho y que grande es correr acompañado, cosa que no estoy acostumbrado y se echa mucho de menos no entrenar con un grupito, envidia sana con los de Vigo y Santiago, volviendo a la Vig-Bay, creo que fuè en el 18 que le digo a Linneo que se vaya que està mejor que yo (aunque no muy convencido de quedar solo) y se va pero muy discretamente, ahì me lo pienso y digo si este se me aleja ahora, en una de esas yo me superquedo, entonces optè por levantar el ritmo y no dejar que se vaya mucho para no perder el paso que llevabamos juntos, en definitiva que no pude bajar de 1:37:44 que es lo que queria, (hacer 1:35) pero fuè el mismo crono personal que en el 2005, tendrè que empezar a hacer series, saludos a **elyana, aguila, gallego, lentoperosejuro, linkinpark, easywind, picapiedra, piti, vic-man**, un gustazo verlos y charlar con todos ellos y conocer al que no conocia y disculpas a los que no tengo el placer de conocer aún o me olvido de los nombres
Salute la barra



Marola

Quizás debiera esperar a hacer la crónica un par de días y reflexionar sobre mi carrera de antes de ayer, si os preguntáis el por qué, es por la incoherencia de estar hoy más desilusionada que atrás sobre lo sucedido este domingo. Seguro que más de uno pensará que soy una quejica y que tampoco me fue tan mal, y probablemente tenga razón, pero esa sensación de mal estar, o malas sensaciones en nuestro argot particular, que tuve ayer desde el principio es lo que hace que hoy no me sienta excesivamente satisfecha. Ni fue mi peor carrera, ni hice mi peor tiempo, ni fue en la que peor llegué, pero ni lo pasé bien, ni la disfruté y eso le resta, para mi, además de encanto, muchísimos puntos. Creo que como mucha más gente, todavía tengo que pillarle el truco a esta carrera, por lo menos para no sufrirla.

Mirando hacia atrás, el día ya no fue bien desde el principio, ¿verdad **Gabriel?**, a pesar de llegar con tiempo de sobra, al final, seguramente por los nervios, todo empezó a liarse desde que bajé del coche; si ya de entrada me olvidaba de poner el dorsal, al meter la mochila en la furgoneta, con ella se fueron las gafas de sol y fore... (adiós, adiós y cara de idiota cuando me di cuenta)... así que otra vez a correr sin reloj, ni pulsómetro, ni na de na... (al final corrí con el de **Piti** que resultó estar sin batería y me midió 14,6 km de modo nadie me pregunte por este tema)

Lo mejor de estos momentos previos, la charla con los compañeros, los comentarios sobre dolencias múltiples, las risas, cotilleos y chistes varios y el no café (demasiada cola) en el punto de reunión. Luego tocó la visita inevitable al baño, y la foto con los más madrugadores del foro; después y ya, con el tiempo justo, carrerita a sacarse el chándal y colocarse el dorsal. La cosa quedó tan apretada, que según acabé de desvestirme ya oímos por megafonía que mandaban pasar a los primeros por la cámara de llamadas, así que, en nada, se esfumó el calentamiento que pensaba hacer, lo poco que hice consistió en ir corriendo desde el parking a la parte izquierda de la salida, donde dejaron un pasillo para las mujeres. Me coloqué en él, y como éramos pocas, prácticamente delante de todo, dudando entre quedarme allí o irme hacia más atrás , al final me quedé, pensando que así, por lo menos, no tendría que andar tropezando con la gente, ya tropezarían conmigo ... eso sí haciendo un esfuerzo mental para, en la salida, no pasarme y dejarme llevar por el ritmo endiablado con que iba a salir toda esta gente , de modo que tomé como referencia a una chica de Vigo a la que conozco de vista y más o menos controlo como anda (mejor que yo la mayoría de las veces...).

Disparo de salida y a empezar a correr, pierdo de vista a las primeras chicas y trato de estabilizarme en un ritmo adecuado para mi, sin perder de vista la coleta de mi referencia; me adelantan, mientras damos la vuelta inicial de salida, montones de corredores, veo pasar a mi lado, zumbando, a **Jabelo**, al que saludo, también a **Khene** que desde el otro lado me anima a gritos... pero o anduve muy ciega o no vi a nadie más y eso que me debisteis de pasar casi todos... Así que en contra de mi

costumbre empecé sin tener con quien hablar, afortunadamente, como luego se verá, esto duró poco.

Y a partir de aquí, ya empecé a notar que no iba a ser mi día, no iba por el km tres y ya me encontré con molestias en ambos lados de la barriga (aún las noto hoy), señal inequívoca de que estoy y sigo cansada, y para colmo de males comencé a tener calor y sed; no puede ser, me digo, si llevo media semana hidratándome de libro..!!! pues sí que pudo ser..., esta sed fue una constante en la carrera , por primera vez en mi "larga" historia atlética medí las distancias por lo que faltaban para los avituallamientos, que si falta dos km para el 15, que si falta 1 para el 20... hasta paré para pillar las esponjas, restregándolas, por nuca, cuello, sobacos, la barriga.... , e incluso entre el 15 y el 20 aproveché para beber algo con una de ellas, eso sí valorando las posibilidades que tenía de pillar de nuevo otra alergia, me dio igual... cualquier cosa con tal de evitar un golpe de calor (si hasta me acordé de la viserita con hielo!!!).

Pero volvamos al km 3/4, seguí sola un rato, hasta que me pasan **Jotaeme** y después **Picapiedra**, los dos me animan a que los acompañe, a 1:35..!!!, me dice Dani..., ni de coña (estos chicos me miran bien?), sé perfectamente que para mí sería suicida, no puedo, ni debo intentarlo, me sobra cansancio y calor y me falta velocidad ... así que los despido amablemente y sigo a mi bola pensando que "tan sólo son 21km" ... un rodaje de domingo... y que ya va quedando menos. Veo a poca gente conocida (o tal vez no los veo), y empiezo a pensar que esta vez no voy a tener a quien arrimarme, además tampoco encuentro un grupo cómodo con el que ir, parece que todo el mundo va a su aire.

Por fin, aparece mi alma gemela en la carrera... me alcanza **Linkinpark** un poco antes de que empiece la subida; como a los anteriores, lo aviso de lo poco fina que voy y le digo que tire, que no soy buena compañía, afortunadamente para mí, no me hizo caso y argumentando que tampoco se encontraba nada bien se quedó conmigo poniendo al mal tiempo (es un decir) buena cara. Ya no nos separamos hasta el final de la carrera, o más bien debo decir que él no se separó de mí (Paco sigo pensando que tú ibas mejor). Juntos pasamos los km y los avituallamientos (mi nueva unidad del sistema métrico 1 avi = 5 km), vimos como atendían a un corredor inconsciente y que sangraba por la cara, oímos varias ambulancias y vimos a la que venía desde Bayona, nos preguntamos si habría algún incidente más de este tipo, y elucubramos que, aunque esta media parece fácil, puede ser complicada para alguien novato y no tan novato, vamos para cualquiera .

Nos alcanza, mediada la carrera, una pareja de Vigo a los que conocí en el Mapoma, después de una pequeña puesta al día sobre los mutuos objetivos (ellos vuelven a Madrid) me animan a que apriete un poco y siga con ellos, de nuevo tengo que decir que no, y yo, por mi parte, le repito a **Linkin**, que se vaya, que tienen una estupenda cadencia y lo llevarán muy bien, mi colega, como el desodorante, no me abandona; al final dejan de insistir y se van, no sin mirar varias veces hacia atrás para ver si nos animamos, unos encantos lástima de no coincidir en

más ocasiones con ellos...(no sé si nos leen, pero gracias chicos!!!) Seguimos mi compa y yo, sin charlar demasiado, ahora había que ahorrar energías, y buscando todas las sombras que podemos, echo mucho de menos mis gafas de sol. Me río cuando mi colega comenta, yendo cuesta abajo, hacia Playa América, que va tan mal que se siente como si fuésemos cuesta arriba, me acuerdo de la típica broma del falso llano, pero, como yo voy igual que él, no tengo ni fuerzas para contarla, así que sólo lo pienso y me quedo callada. Las zapatillas, experimento del día, me empiezan a dar la lata, la derecha me molesta en la planta del pie y noto que me equivoqué de calcetines, son demasiado gruesos y, a pesar de la vaselina, noto que me rozan y me ahogan los pies... a fastidiarse, que bien que me habían avisado e incluso ofrecido otro par.

Mientras tanto mi cabeza se puso en modo off, y le costó mucho esfuerzo centrarse en buscar esos pensamientos positivos que hacen que acabemos una carrera,... me volví a decir que era la última media que corría, que daba por terminada la temporada, que qué demonios hacía yo allí pasando un calor de narices y sufriendo como una tonta, de lo bien que estaría en una terraza tomando una caña... hasta me empezó a agrandar la idea de arrimarme a una ambulancia y quedarme, seguro que tenían agua... incluso pensé en si habría coche escoba y tendría parada... al final, menos mal, me reencontré conmigo misma, pensé en los compas que seguramente habían llegado y en los que nos estaban esperando, en que mi compañero lo estaba pasando igual de mal que yo y en que por lo menos a mí no me dolía nada, si excluía los pies; empecé a verlo todo menos negro y por fin me animé un poco.

Con estos pensamientos llegamos a la glorieta que anuncia lo cerca que está Bayona, pero no me emociono, **Linkin** y yo sabíamos que quedaba mucho más que tres km por delante. Mi cabeza funciona mejor y, por eso, paradójicamente, la dejo en encefalograma plano, procuro que no piense en lo que queda y se centre en mover las piernas, no quiero ni mirar para Bayona; sin embargo, ya voy mucho mejor, las peores sensaciones pasaron. Mi compañero me dice que a ese ritmo aún podemos bajar de 1:40, la verdad es que me da igual, yo ya daba por hecho que nos iríamos al 1:45, y no me lo creo demasiado. Entramos en Bayona y no veo los Arcos... ¿faltan los Arcos? o es que todavía queda más carrera... después de los otros años sufriendolos desconfío, miro las referencias de alrededor y efectivamente veo un único arco de llegada, que alivio, por fin la meta!!!, vemos el crono de lejos y es cierto llegamos por debajo del 1:40, sin matarnos demasiado nos marcamos un mini sprint y voila!!!, mi compa dice las damas primero, me deja pasar y hacemos un 1:39:57 que nos llegó de sobra y creo que nos dejó hasta contentos.

Y acabo lo que es la crónica en si con una aclaración, por si a alguien le interesa, el domingo lo pasé diez veces peor que hace un mes en Barcelona... ¿curioso, no?

PD:

1. Mis más sinceras felicitaciones a todos l@s ganadores, especialmente a mis compañeras **Piti, Xolinha y Teresa**. (Que sepan que soy su mejor fan)

2. Gracias a mi compañero **Linkinpark**, sin él, es posible que por primera vez abandonara una media. Efectivamente formamos un buen equipo!!!

3. Aunque decirlo sea una tontería mejoré un par de minutos mi marca en esta media... así que me consolaré con ello...



Wottle

La Bay-Vig

Jarto ya de no comerme un rosco en las olimpiadas , ni tan siquiera en las populares , decidí correr la célebre media maratón en sentido inverso , interesante experiencia que recomiendo a todos los participantes , a ver si un día os ponéis de acuerdo y así gano yo la Vig-Bay.

Km.21 : El crono a cero. Tranquilidad en la meta (la salida ,para mí). Los voluntarios trabajan en ultimar todos los detalles ,frutas , refrescos...

Por fín , el crono se pone a andar y empiezo mi carrera. Salgo primero. Nadie me empuja , nadie se cae , nadie se me cruza... nadie me anima .

La recta de salida está vacía ,toda para mí , hace calor y la gente en las terrazas me mira con cara de extrañeza , quizá por mi visera ó por las gafas ó sabe Dios ,no me paro a preguntarles.

Km.18 : Primer avituallamiento , primero esponja , más adelante agua , los voluntarios ponen la misma cara que los de la terraza , definitivamente debe ser por el color de mi pantalón.

Vienen motos de la Guardia Civil , deduzco que se acerca el primero de la Vig-Bay. A los pocos metros aparece el marroquí , nos cruzamos , lo saludo (es lo habitual entre líderes de pruebas inversas) , más tarde veo a los dos siguientes , Elías agazapado esperando su oportunidad de atacar.

Km. 18-15 : Goteo continuo de participantes. Veo a Piti , rapidísima , la saludo desde detrás de un arbusto (la vejiga...)

Pasan Jabelo , Easywind, sufriendo , Marola, sobrada como siempre.

Km 15-5 : Oleadas de participantes , ambulancias , desmayos ...la Vig-Bay en todo su esplendor . Yo , a lo mío , nadie me ataca , giro la cabeza y solo veo culos , todos van en dirección contraria.

Km 20 : Voy a ganar , no hay nadie en la meta pero no importa , tampoco había gente aplaudiendo cuando se conquistó el Polo Norte , esprinto para llegar asfixiado , como mandan los cánones.

Km 21 : GANÉ . De principio a fin , un paseo militar. No sé cuanto tardé porque me olvidé de encender el crono , pero es igual , es mi primera victoria en una media , me tiro al suelo , saludo a una señora que está en la terraza del Hotel Samil , me mira con cara...con la misma que los otros , seguro que es por el pantalón.

CLASIFICACIÓN I MEDIA MARATÓN BAY-VIG

1º .: Wottle ... 1h y pico.

Gracias por todo , sin vosotros no lo hubiera conseguido

Cabuxa

Aquí va mi crónica:

Después de unos meses más bien parada, primero por las lesiones (véase mi brasa en mensajes anteriores) y luego, mucho me temo, por la inercia de la vida, llegué a la VIII Vig-Bay con un historial de entrenos y una cantidad de kms en las piernas bastante bochornosos...Todos sabéis que no soy ningún crack, así que en mi caso ir tan floja es garantía de sufrimiento seguro...Mis planes de temporada eran hacer 1:40 en esta carrera, y al final me pasé más de 10 min... pero que conste que tampoco lo pasé tan mal.

Con la más que agradable compañía de uno de mis primos de Guipúzkoa, salí de Samil el domingo con la descabellada idea de intentar acercarme a la marca en cuestión...un primer km lentísimo (5:17), agobiada por la cantidad de gente (sinceramente, creo que para otros años tendrán que currarse un poco mejor la salida).

En el 2 ya nos ponemos al ritmo calculado (alrededor de 4 cuarenta y algo) hasta empezar la subida. Los km de subida, bien, pero a partir del 9...empiezo a darme cuenta de que, a pesar de picar para abajo, no soy capaz de bajar de 5'...las piernas, simplemente, no me responden...Intento coger un poco de chispa en Playa América, y casi lo consigo, hasta el km 17 que empiezo a fundirme poco a poco...y los tres últimos, descalabro total, llego a Bayona totalmente deshidratada y sin un gramo de fuerza...

Podría decir que fue el calor, pero con total sinceridad, lo que me faltan son muchos kms...Y de todos modos, que conste que me sigue pareciendo una carrera preciosa, y que la única pega fue no poder ir a la comida con muchos de vosotros.

Un placer enorme volver a ver fugazmente a **Makoki** y **Mafalda**. Enhorabuena a todos los que rachasteis con la pana (en especial a **Piti** y **Xolinha**) y muchos ánimos a los que lo pasásteis mal. Nos vemos en Vilagarcía



TOM

Todo comienza en un vestuario hace ahora más/menos un año. Yo Tom hasta ese momento persona semi-sedentaria, lo había probado casi todo en el mundo del deporte a pesar de ser asmático crónico..., sin embargo ninguna disciplina me aportaba sensaciones que compensará mi tiempo y la esmerada dedicación.

Pero volvamos al vestuario, lo típico entre machos IBERICOS como Dios nos trajo al mundo dos compañeros (corredores de elite y con más de 40 primaveras encima) me comentan que me adentre más y más... en el mundo del correr y poco a poco ahí estoy con mis primeras zapatillas (sin saber el significado del Punteo de Amortiguación, ni Gel, ni pisada pronadora ni supinador, "ni farrapos de gaita").

Después de la Fondo del Olmo en Junio del 07 (con el spray del asma a mano), vino la Media de Ferrol (1:42:52) y finalmente la Vig-Bay.

4 de Abril 16:00 salgo de Pontedeume destino Vigo (Hotel Hesperia, entra dentro de la promoción de la Organización 62 € noche + 8 € desayuno tipo buffet + 11 € /día aparcamiento ... total unos 170 €).

Mi acompañante es mi esposa María, nada más dejar las bolsas en el Hotel me comenta que le gustaría ir al Corte Ingles, pillamos un bus (el coche ya no se moverá del parking hasta el día de autos), después del Corte Ingles le siguen Breska, Máximo Tutti, Juan Blanco, Cortefiel ... Y una lista que pa qué.

Cena por el arenal (salteado de verduras y paella 40 €), cervezas en el Twenty Century Fox, la Estrella Galicia y tres o cuatro Pubs +, 4:35 de la mañana llegada al Hotel.

Sabado más de lo mismo más tiendas más centros Comerciales (Laxe, Gran Vía, la Piedra, Calle Principe...).

Cena por el arenal, menú pasta (en un Italiano 45 €).

Llegada al hotel a las 0:30 (en la planta anterior a mi habitación se celebra una boda, música a toda mecha hasta la 1:15 de la mañana), nervios, muchos nervios, el despertador no es necesario, 08:00 desayuno (piña, melón, naranja, muesli, yogurt, nueces, ciruelas...)

09:50 Llegada a Símil, no tengo donde aparcar (o eso es lo que me parece a mí), lo dejo delante de un Post-Venta de Auto Caravanas, caliente por la zona del Mc Donalds, no veo a nadie del foro (ni me entero de la Kedada, recordar que como soy de aldea no tengo Internet), me quito el chándal y se lo doy a María.

10:15 me voy acercando a la SALIDA, logro una buena POLE (a unos 5 o 6 metros de los de cabeza), PAM!! pistoletazo y comienzo a moverme, en mente : Tom sé CONSERVADOR que te ciegas y luego la cagas ...alguien me dijo alguna vez que tengo una forma de correr muy patosa, por lo que intento ir equilibrado, abdominales bien colocados y simplemente correr sin derrochar excesiva energía, rectas de Samil Geniales, ni me lo creo, distingo entre los de delante al colega **Chacal** (el hombre es una fiera, simplemente recoge el fruto de su cosecha, duros entrenamientos).

Las subidas me parecen rectas, coño pero si voy sobrado, y esto es la Vig- Bay ????

Paso el Km 10 con un tiempo de 42:13 , ¿molestias? Ninguna, ¿cansancio? Cero, venga vamos a por más ... llega el Km 15 tiempo 1:03:30 ni yo me lo creo, pero ... ojo un **EXTRAÑO** se avecina en el Km 17 no lo conozco, juro que jamás lo había visto antes, pero se apodera de mí muy rápidamente sin darme cuenta se adentra en mí interior, la respiración se hace cada vez más difícil, las piernas no me responden y los brazos dejan de bracear, mi cuerpo pesa lo doble, vuelvo a ser un PATOSO corriendo, atrás quedan los primero 16 Km's de elegancia, alegría y disfrute, ahora me siento más viejo, noto y sufro más el calor, me quedan **4 Km's** y no tengo combustible, esto se me fue de las manos ... bajo ritmo y de ir a 4 minutos escasos termino haciendo los últimos km's a casi **5 minutos**, al fin veo la Meta no miro ni el reloj, ahora en lo único que pienso es en llegar y parar de correr... al final, después de 1:32:42 mi participación ha terminado, miro el cielo y es azul, miro a la gente y ahora les veo las caras, me miro a mí y me digo, ¿pero tú POPULAR do CARALLO a dónde pensabas llegar?

Vig-Bay tan BONITA tan TRAICIONERA.
Memorias de Tom (popular más que novato)
Cordial Saludo para todos, unha preta.



ALEX1983ALEX

Ahi va mi cronica.....

Casi no duermo... no por la vig.bay en si... mas bien por una chica que conoci el viernes por la noche..... y que no pude dejar de pensar en ella. Bueno a lo que vamos. Me levanto a las 8, relajado, con el firme proposito de bajar de 1h20 en mi segunda media y mejorando asi mi otra marca en mas 37`.... "lo puedo conseguir, entrenado mucho y bien" me repito nervioso. Tengo que coger el bus, voi solo.... mis amig@s estan durmiendo la mona, no me comprenden, pero a mi me da igual.

Me confundo de bus y tengo que ir andando desde la calle castelao, casi se me da por ir corriendo, pero alfinal entro en razon. Llego a la salida y todo muy bien.... pero..... ¿COMO QUE 7 BAÑOS PARA 3000 personas aprox? enfin... me pongo en la linea de salida, la gente no me deja ir adelante..... toca apiñarse pero da igual que mas da l´mas..... TODO ES GENIAL.

Bueno y la carrera empieza..... arranco con la idea de ir reservon los 3 primeros km, pero se me calienta el morro y me tiro pa´lante, me noto como un toro. paso por el km 10 en algo menos de 40 y voy realmente sobrado en el km 11 me lo empiezo a creer y me preparo para en el ultimo tercio aumentar el ritmo, e intentar asi mi gran hazaña personal....

pero derrepente empiezo a oir a personas pidiendo una ambulancia, cuando llego veo a un chico bastante mal en el suelo entre un charco de sangre, me impresiono mucho y me planteo pararme. decido seguir bastante afectado. No voi cansado pero en el km 13(creo) me mareo... creo que por la impresion... ese chico no se me va de la cabeza. tengo que pararme, os prometo que me entran ganas de llorar, pienso que tengo que abandonar.... la gente me empieza a adelantar en masa, muchos me dan animos "vamos Poco a Poco" me dicen, esas palabras de alguien del que ni su nombre se, me hacen darme cuenta..... q mas da si llego en 2 horas... voi a llegar, me digo y mareado empizo a andar, al poco empiezo a trotar y asi hasta la meta, entro pletorico, descansado y con una sonrisa de oreja a oreja, en esto me fiijo en el tiempo...1h 36, vale, son 18m de mas.... pero que mas da son 20 menos que el año pasado y estoy nuevo. Ahora tengo mucha confianza y espero estar en Villagarcia

aver si alli lo consigo..... Saludos a tod@s y gracias por aguantar mi "tocho"

Kurty

Mi crónica es la de **gallego**, ya que refleja muy bien lo que fue nuestra carrera, pero tendré que ponerle algo de mi cosecha.

Esta es una carrera, que le tengo ganas y ahora después de mi 3ª participación le tengo cariño, por todo lo que la rodea y que la hace un referente en las medias en el Noroeste peninsular.

En esta ocasión debido a que mi estado de forma no es tan bueno, mi objetivo es rebajar el tiempo de mi anterior participación (en la que pinchara en los últimos 5Kms).

Después de un breve calentamiento oigo por megafonía, que llaman a los 200 primeros dorsales, ¡ VAYA SORPRESA SI ESTOY ENTRE ELLOS!, allí me empiezo a encontrar a conocidos, nos saludamos y nos quedamos juntos esperando a que den la salida **Gallego; Lentoperosejuro, Tucho y Vilas**, como todos tenemos un objetivo más o menos igual, salimos despacio y durante el tramo por playa Samil adelantamos y nos adelanta una marea humana.

Voy muy cómodo este tramo y paso la 1ª subidita muy bien. Al llegar al siguiente tramo de subida Gállego y Lento se van un poco, yo dudo si ir con ellos o quedarme, como los tiempos que marcábamos hasta ese momento eran superiores al "planing mental" que había trazado, me voy con ellos y me pongo a chupar rueda.

Pero a partir de que se retrasa Lento, también me pongo a tirar algo del grupo ya que me encontraba muy bien, pero a partir del 16 noté que el calor (mi gran enemigo) me empezaba a afectar y ya del 18 en adelante sufriendo bastante, pero sin bajar en exceso el ritmo, con la idea cada vez más remota de bajar de 1h26', marca que se nos escapa por 11 segundos oficial.

En resumen, muy contento ya que voy recuperando la forma y además rebajé en 30" mi marca en esta Media.

XOIXE

A eso de las 8:15 arranco desde Vilanova de Arousa para Vigo, a participar en mi primera vigbay. Una hora mas tarde llego y aparco sin problemas, con sitio de sobra y cerca de la salida de la carrera, como dice el refrán, a quien madruga Dios le apoya??? Mesmo al salir del coche, acaba de aparcar **JOTAEME** otro al que Dios tambien le apoya. Recojo la bolsa y vuelta al coche a cambiarme para el evento. Salgo para la fuente de los peces de piedra a por la foto de rigor, que aun no he visto por ningun lado, a ver quien se la ha quedado para sí. Para una vez que me retrato con el equipo y no la veo.

Allí mismo conocí a otros foreros como el giri, que no recuerdo su nick y no es rencor, ehhhh nada de eso pues decias que mi nick era dificil de pronunciar... AGUITA, CHARLY, y vosotros, los de siempre. La carrera era para hacerla en 1h25m o menos y al final 1h27 y GRACIAS... comencé fuerte, y fisicamente bien. Los 5 primeros kms a 3m53 - 3m55 muy bien. Al rebasar el km 10 mi crono marca 40m01seg y seguimos estando en la linea adecuada, a los 15 km 1h00m37seg y con un ritmo kilometrico de 4,02 ya firmaba yo el final de carrera, peeeeeeeeeero, esos 6 ultimos interminables kilometros los hice sufriendo mucho a 4m30seg, muy mal, muy mal.

A partir del 15 me empiezan a adelantar mas y mas peña. Que agradable es conocer a gente en carrera y saludar con un aprenton de manos sin parar de correr... conocí así a FRANKY que iba de amarillo y que aguante con el poco mas de 5 o 6 minutos, pues yo iba pinchado y es que en mis entrenamientos solo hago 12 km como mucho o 18 un domingo que no llueva, por eso me faltó la puntilla, me faltó un poco de fondo fisico para afrontar el ultimo tramo. Gallego, muy en su linea, me dio animos por el km 18 al rebasarme.

Yo la verdad, me moría de ganas de acabar ya de una vez, al no ir a gusto y fuera de mis tiempos, hasta me daban ganas de parar y llegar andando, pero no, tenía que sufrirlo, había que llegar con todas las consecuencias... en carrera y ya faltando 2 km VOUAMODO me dice que le siga rueda, pero XOIXE xa non pode nin cos co...ons. Intento aguantar el tiron pero Vouamodo que non ia tan a modo, alcanza a las dos chicas que en ese momento se estaban jugando el puesto 3ª y 4ª clasificada. Se le veía muy contento en medio de las dos atletas, a proposito Vouamodo, ¿en que puesto quedaste? ¿3ª 4ª ó 5ª clasificada? je,je,je,je... Buena carrera amigo, se te veía contento, feliz y con fuerza, es decir, fisicamente bien entrenado para el evento.

Al llegar a meta, un botellin de agua, un plátano, dos trozos de rosca con crema y 2 aquarios y si sigo allí un cuarto de hora mas los 2 kilos que perdí corriendo los recupero yo en un plis plás. Pues eso, que nos vemos en la próxima, saludos a todos los foreros que he nombrado y a los que no he nombrado tambien, porque a miña bacesiña non dá mais, e xa mo di sempre un compañeiro de traballo, -tes menos memoria que un gato de escaiola-. Que non é así, pero algo sempre se me olvida e que ningún se sinta discriminado por non nomealo, que xa pasamos de mil cento e pico de rexistros e calquera se acorda... Próxima media maraton en Vilagarcia, por eso de que está a 5 km de miña casa, xa caseque podo ir correndo e quentando o dia da proba...
SALUDOS AFICION

Jeff

Rollo-crónica de Jeff:

Toque de diana a las 7:30, nunca duermo bien la víspera de una carrera y esta vez no fue una excepción. Cita con el retrete (como no!), desayuno rápido y a las 8:15 cojo carretera hacia Vigo. El Sábado no pude recoger el dorsal, por lo que decido salir pronto para no andar con prisas. Llego a Samil sobre las 9 recojo la bolsa y me preparo con calma ya que me sobra tiempo.

Comienzo a calentar y al poco rato me encuentro con **Aguita**, con el que comparto unos minutos de calentamiento hasta llegar al punto de kedada, allí puedo saludar de nuevo a **Charly**, **MapleLeafs** y **Bareixa** y conocer a **Xoixe** y **Franki** con los que aun no había tenido el gusto de coincidir. Después de la foto continúo el calentamiento en compañía de **MapleLeafs**.

Sobre las 10:25 nos dirigimos hacia la salida, ya había mucha gente preparada por lo que salimos bastante retrasados, por un lado sin agobios, pero por otro nos cuesta mucho coger un ritmo bueno porque el grupo todavía iba muy compacto y había poco sitio para adelantar, aquí pagamos la novatada .

Ambos teníamos el mismo objetivo (bajar de 1:40), así que al igual que el día de la previa nos decidimos a tirar uno del otro. Encaramos las cuestas a buen ritmo, ya adelantando con fluidez y nos encontramos con **Bibi**, que iba con problemas por culpa de un incidente que tuvo en la salida, le damos ánimos y seguimos progresando. Al finalizar el último tramo de subida llegamos a la altura de **Charly**, que tampoco iba cómodo, pero lo peor ya había pasado y supo dosificarse hasta la meta. En ese momento llevábamos un ritmo medio de 4:50 desde la salida, por lo que aun teníamos que apretar un poco más para conseguir nuestro objetivo de bajar de 1:40. A la altura del Km 10-11 **MapleLeafs** decidió levantar el pie del pedal y seguir a su ritmo, una lástima esos problemas que tuvo la última semana, porque viendo su tiempo final seguro que hubiésemos llegado juntos hasta Baiona y conseguido los dos nuestro objetivo.

Ya en solitario y aprovechando el terreno en bajada subo un punto más el ritmo para seguir recuperando el tiempo perdido en la salida, y me mantengo muy entero hasta pasar Playa América, a partir de aquí me empieza a pasar factura el calor y las piernas ya no van tan bien como antes, así que me vienen a la cabeza los sabios consejos de los veteranos del foro avisando de la dureza del final (sobre todo psicológica) y decido bajar un poco el ritmo, ya tenía margen para bajar de 1:40 y no quería que el hombre del mazo viniera a estropearlo.

Cuando paso la rotonda de entrada en Baiona y ya se aleja el riesgo de la pájara, vuelvo a subir un poco el ritmo, consigo llegar a la altura de **linkinpark** y **Marola** que iban echando el resto ya muy cerca de la recta final, allí quiero dar el último cambio de ritmo pero las piernas ya no están para muchos alardes y llego a la meta un poco desfondado, pero feliz como unas castañuelas.

Mi tiempo neto fue de 1:37:58 (1:39:32 el oficial), así que doble objetivo cumplido: la marca y el habérmelo pasado bomba .

En la zona de llegada busco desesperadamente un Aquarius, que me bebo casi de penalti y un trozo de rosca para recuperar. Me acerco a saludar a **Aguita** y **gallego** que estaban estirando y también charlo un rato con **Picapiedra**, a quien justo estaba comentándole lo del calor que hizo al final cuando empiezo a encontrarme mal . Tengo que sentarme del mareo que me estaba entrando y al final acabo vomitando junto a un árbol, no sé si por culpa de la rosca, del Aquarius, del calor, o de las tres cosas, pero poco después ya me encuentro mejor y recupero con otro Aquarius (lo siento por los que se quedaron sin él) que ya me bebo con más calma.

Ya recuperado pude hablar un rato con **Charly** (que me alegro que superara sus molestias al final), **keniatablanco** (que vaya carrerón se marcó para no subir de 170 pulsaciones) y **banderas** (felizmente recuperado de los problemas que tuvo el día de la previa).

También tuve el gusto de conocer a **Jabelo** y a **Marola**, con los que me encantó compartir las experiencias de Barcelona. Seguro que me olvido de alguno y tampoco me pude presentar a todos los que estaban por allí, pero éramos tantos que se hacía complicado, en otra ocasión será.

Y para finalizar esta novela querría felicitar a todos los foreros por su carrera, consiguieran o no sus objetivos, ya que sólo el esfuerzo de prepararla tiene mucho mérito.

Tampoco quiero terminar sin acordarme de **URKO**, que tuvo que ser un mal día para él y su familia. Seguro que la próxima Vig-Bay la correrá todavía con más ganas. Mucho ánimo.

Un saludo a tod@s.



Bareixa

Después de leer todas vuestras crónicas (que son muchas), y un par de días después de la fecha de autos, empiezo la mía. Por ponerle un título sería ¿quién pensaría que podría hacer esto? Parece mentira la importancia que le damos a las marcas, y lo que pensamos en ellas. En mi caso, ni los más optimistas podrían pensar en este último año y medio que haría mi 2ª Vig Bay con un crono de 1'25'33" (1'25'16" neto). El día anterior hablando con mi preparador decía que bajar de 1'30 estaba bien y que acercarse a 1'28 sería la leche...Total, que bajé 9 minutos la marca del año pasado y 4'45" mi marca de media. El que quiera seguir leyendo...

El relatorio de lo que sucedió: desayuno pronto, a las 8 (para mí, demasiado pronto y lo noté). A las 8.55 ya estoy en Samil recogiendo el dorsal, el chip y me encuentro a **Jotaeme** y a un amigo de él que ya me conoce. Al rato aparecen **Jabelo** y **Marola**, a quienes felicitamos por sus marcones de Barcelona. Después damos un paseito por Samil y tratamos de tomar un café y un agua. Con todo esto, me pierdo la foto de mi equipo y la 1ª parte de la foto forera. Afortunadamente, llego a la 2ª foto y tengo el placer de reencontrarme con **Charly**, **Aguita**, **Maple Leafs**, **Jeff**, **Banderas** (sin tarjeta de no se cuantos gb) y conocer a **Franki** por fin. Sorpresa, sorpresa, aparecen **Makoki** y **Mafalda** e immortalizamos el evento. Calentamiento de 10 minutitos, visita a un camino anexo a ya sabeis qué y me coloco, por una vez bien, para la salida.

Y salimos escopetados un compañero y yo. Kms de Samil a toda pastilla y pasamos por el Vao que ni me entero. Para mí la Vig Bay, tiene 3 partes de 7 kms. La 1ª con la salida y subidas de Canido, y Mide, la 2ª hasta la bajada a Playa América. La 3ª de Playa América a meta, para mí la más dura. Tratamos de regular en la subida de Canido y el km 7 lo pasamos a un ritmo global de 4'01. Muy rápido, demasiado. El inicio de las bajadas, las esponjas, la botella de agua...van pasando y sigo manteniendo el ritmo. Paso el 14 10" más rápido que en el 1º tramo de 7 kms (este 2º tramo de 7 me sale a 4'00) y enfilo Playa América a ritmo, pero algo cascadillo. A estas alturas ya veo que voy a bajar mi marca e incluso a acercarme a 1'25. Me cruzo con **Xolinha**. Cómo va esta chica. Pero desde que nos acercamos a la Ramallosa al final será un suplicio. Los kms pasan más lentos (a 4'10), el calor aprieta, la soledad también y tengo sed, hambre!!! y no me llega el final. Aún así, paso a alguna gente y llegamos a Bayona, en un pasillo minúsculo entre coches (penoso). Pasada la glorieta el camino anchea y me encuentro con un compañero de equipo que iba a por más marca pero que al no hacerla se deja ir... hasta que decide echarme una mano, porque voy desfalleciendo. Apretamos lo que puedo yo y vamos juntos hasta meta yo con la cara crispadísima y sufriendo a tope. Veo a mi hermano que me anima. Las piernas a estas alturas queman literalmente de abajo arriba. Llegamos en 1'25'33. Puesto 221.

Fantástico. Mejor imposible, bueno, casi: el último tramo de 7 km, me sale a 4'12. El más lento de los 3 tramos, con diferencia. Creo que a causa de que fui demasiado rápido al principio, me afectó el calor y me vi sin energía (deficiente

hidratación en la carrera, desayuno muy temprano, poco aporte energético en carrera...) Algo a mejorar en próximas carreras, desde luego. Me siento en una pequeña sombra y van llegando la gente del equipo. Casi todos contentos. También foreros: **Jabelo, Jotaeme, Aficionado, Aguita, Linkin Park...**Una cosa: no sé por qué pero me dio la sensación de que a la gente en la meta la vi más cansada aún que de costumbre. Como si el calor afectara mucho. Puede ser, a mí en mi caso, me lo pareció.

El nivel medio de la carrera sube. Con la marca del año pasado quedé de 470, este año andaré por el 630. Con la marca de este año, el año pasado quedaría de 184 y este año quedé de 221.

Del resto, poco que decir, me duché tarde, como siempre (esto tengo que mejorarlo).

Comida con los compañeros de equipo. Para el año que viene, otra vez iré a la comida foreira.

Hoy por fin se me van las agujetas. El esfuerzo se paga, desde luego. Ahora después de mi semana de gloria (37'51" en el CUVI y 1'25'16" netos en la Vig Bay) va el tercer objetivo de primavera: MAPOMA. No me veo bajando los 3'25 de Donosti, aunque no me veía con estas marcas tampoco. De todos modos, un maratón en primavera, con calor y cuestas, ante todo mucha calma.

Felicidades especiales a mis compañeros de Athletics. En especial a **mc6620002000**, a **Vidal**, y a **Collazo**, los 3 que puntuaron así de bien para la clasificación. Además, otro compañero en 1'21'57" y otros 6 que estuvimos entre 1'25 y 1'26 (entre ellos, **lemond19**)

Ánimos especiales para **French Mondariz**. Y felicidades a **quintin-copete** tras su 1ª media.

Y felicidades, y ánimo para todos. Enhorabuena por vuestras carreras, por vuestro esfuerzo, y vuestras crónicas. Gracias tb a los fotógraf@s.



Banderas

Crónica dun encontro afortunado.

Este domingo corrín a miña segunda media maratón **Vig-Bay** en condicións nas que ninguén debería participar nunha carreira. Menos mal que son un auténtico paquete que malamente sube das 170 pulsacións (o domingo só o fixen a partires do km.16) xa que doutro xeito tería roto algo no meu corpo.

Está visto que a confianza e a experiencia ás veces son malas conselleiras, xa que a arrogancia de ter feito anteriormente 5 medias maratóns fixo que me decidira a participar nesta con apenas 6 entrenos dende a miña participación na **Maratón de Barcelona** o día 2 de marzo pasado. Calquera toupeira sabe que para facer unha carreira de 21 kms. convén ter feito máis de 30 - 40 kms. á semana (como pouco) durante o mes anterior. Eu levaba apenas 50 no mes enteiro e moi mal repartidos: 11, 13, 16 e 19 de marzo e 1 e 3 de abril.

Ademáis, no entreno do día 16 de marzo rematei co cuádriceps femoral machacado e no do 3 de abril cos isquios e o abductor da perna esquerda collido con papel de fumar . Nesas condicións xa lle cometei ao colega **Khene** que non tiña todas comigo sobre as posibilidades reais de rematar a carreira o día seguinte.

O día da carreira foi rutinario ata o momento en que, xa chegado (tarde, para variar) ao lugar da kedada, vexo aparecer ao lonxe a unha parella de amplo e agradable sorriso: rubia e de ollos azuis como o mar que nos alonxa ela , moreno e coa súa habitual barba ben recortada él . **Mafalda** e **Makoki**, dous históricos do Foro e membros honorarios do CARMA dende practicamente o momento da súa fundación, fixeron que tivera a primeira alteración do meu ritmo cardíaco... pero é que por momentos así de agradables son capaz de casa calquera cousa. Volver a velos logo, saudando dende a beirarrúa en Samil e na Ramallosa, ou máis tarde, na comida do foro, foi unha sensación como de recuperación do tempo perdido que non ten prezo, como din os do famoso anuncio.

Logo dos rituais que cada quen ten antes das carreiras, comenza a aventura que supón enfrentarse a unha distancia tan longa como é a media maratón. A tensión nerviosa que se podería cortar nas primeiras filas transformase en suor frío e pánico nas derradeiras. Polo medio vamos quedando os que ni arre nin so, os que vamos a pasalo ben mentres o corpo aguante, os que agardamos chegar á meta coa satisfacción de ter outra carreira rematada.

Alguha xente conta as carreiras por victorias e derrotas, outros cóntanas por rematadas ou non. Eu son do grupo que conta as carreiras e valora o grado de divertimento e/ou sufrimento co que as rematou. Polo de agora aínda non me retirei de ningunha, por sorte ou por desgraza. Digo por sorte porque unha retirada só pode supor algún tipo de lesión ou accidente. Digo por desgraza porque unha retirada supón un esforzo suplementario na carreira que, polo que vexo, algúns somos incapaces de dar. Igual só é cousa da prudencia que outorga a

idade e me pide que non me convén forzar ata a lesión, pero igual é a cobardía ou a pereza que me levan a non arriscar máis.

Non contaréi con quen saín de Samil nen con quen cheguei a Baiona. Non falarei aquí das belidas paisaxes que vamos deixando mentres os kilómetros circulan debaixo das nosas pernas. Non falarei de avituallamentos sólidos ou líquidos, de xuíces malencarados e maleducados, ou de corredores egoístas que arramplan coas bananas, a bebida isotónica e maila rosca. Falarei da entrega sen preguntas. Falarei do compañerismo sen aviso e das persoas que saben selo.

O domingo, mentres quedaba no medio dunha morea de compañeiros e compañeiras aficionados ao atletismo popular como quen queda en terra de ninguén, apareceu da nada un home ao meu carón. As súas pernas levaban un ritmo bastante acompasado ao meu e no seu físico nada amosaba que tivera un pasado atlético digno de mención. Ao meu carón asomou un home que traballa na froitería do seu pai e que hai moitos anos tiña obxectivos cando se plantaba na saída dunha carreira. Ao meu carón corría un home que hai 15 anos fixera medias maratóns e maratóns enteiras nuns tempos que para min sempre serán inalcanzables. Ao meu carón suaba e apretaba os dentes un home que tivo que deixar de adestrar como lle gustaría por razóns laborais e familiares.

Ese home que se puxo onda min e seguíu onda min ate que case lle obrigo a marchar ao seu propio ritmo (aló polo kilómetro 19) fixo o que faría un compañeiro de equipo ou un amigo, pero non era nen unha cousa nen a outra... ata o domingo. Ese home crecido en anos, e kilos, e experiencias da vida foi quen de parar a cambiarlle a auga ao canario e voltar onda min (non contaba eu con tal cousa) para seguir alí collendo esponxas con auga fresquiña sen que eu tivera que achegarme, ofrecéndose a recoller auga no meu lugar, dándolle auga a outros corredores aos que non lles chegara a súa botella, baixando ou subindo o ritmo segundo me convida, dándome consellos nos primeiros momentos críticos para que non perdera o ritmo, orientándome sobre cómo recuperar o latexar correcto e cómo respirar axeitadamente. Ese home rexeitou varias veces un ofrecemento que melloraría a súa marca do día porque a miña chegada podería non ter sido a que foi.

Menos mal que, finalmente, abriu as súas ás e votou a voar en dirección a Baiona. A miña conciencia quedou deste xeito máis tranquila. Ese home sacoume 41 segundos de vantaxe oficial e 1'25'' de vantaxe neta baixo a pancarta de meta, pero eses 41 segundos poderían ser 4 ou 14 minutos se non fora porque o seu gran corazón decidíu que o domingo pola mañan sería o meu anxo da garda. Se chego a ir só, ou fago catro minutos máis ou rompo algo.

Francisco Tielas Tato foi o meu anxo da garda entre Vigo e Baiona, o meu adestrador e o meu amigo. Pode que dentro dun ano non lembre o seu nome e apelidos, pero neste día quero deixar constancia da súa presenza e do seu apoio desinteresado.

Hoxe quero facer constar que **Paco** é un home que fai que moitas das ideas negativas que un poida agochar no seu maxín sobre o

xénero humano desaparezan e no seu lugar xurda a esperanza nun mundo mellor.

Ritmos por km.

Km 1.----- 5' 37''
Km 2.----- 5' 21''
Km 3.----- 5' 18''
Km 4.----- 5' 03''
Km 5.----- 5' 11''
Km 6.----- 5' 12''
Km 7.----- 5' 27''
Km 8.----- 5' 25''
Km 9.----- 5' 20''
Km 10.----- 5' 03''
Km 11.----- 5' 00''
Km 12.----- 5' 02''
Km 13.----- 5' 04''
Km 14.----- 4' 51''
Km 15.----- 4' 47''
Km 16.----- 4' 55''
Km 17.----- 4' 54''
Km 18.----- 4' 53''
Km 19.----- 4' 54''
Km 20.----- 5' 10''
Km 21.----- 5' 13''
Metros fin. 5' 04''



Agüita

Bueno ahí va mi turno:

Comienzo el día D levantandome a las 7:45 para tomar un desayuno ligero y posterior preparación del material: sujetar bien el dorsal, poner chip en zapatilla derecha y food pod en zapatilla izquierda, llego con la familia a Samil sobre las 09:30, con tiempo para aparcar y dejarle el coche orientado hacia Bayona a la mujer, para que luego me pasaran a recoger.

En la cafetería me encuentro con los primeros foreros, gallego, marola, lentoperosejuro, jabelo, aficionado etc,etc, saludos varios y a trotar un rato antes de la foto, lo cual hago en compañía de Jeff; durante la sesión fotográfica la gran sorpresa, y lo mejor del día: Mafalda y Makoki, unos estiramientos y a la línea de salida rápidamente.

A partir de aquí comienza el 2º intento de bajar de 1:30:00 tenía en mente los tiempos, mas o menos, de paso de los kilómetros 5 y 10; salida apolonada, tengo a mi alrededor a varios compañeros: aficionado, charly, linkinpark y easywind, que tiene el mismo objetivo, aunque decido ir por libre, en los primeros metros voy zigzageado tratando de avanzar, cuando se empieza a despejar un poco el camino veo unos metros mas adelante a aficionado y easywind, voy sobre el ritmo esperado, saludos de Mafalda y Makoki en la parada del bus y de Khene desde el otro lado, el ritmo era el previsto hasta la llegada a la cuesta mas pronunciada y posterior recta de la gasolinera, km 7,5, e de decir que bebi, aunque no mucho, en todos los avituallamientos, llego al kilometro 10 y veo que el objetivo esta dificil, comienza a notarse el calor; entre el kilometro 11 y 12 paso a easywind, le veo bastante decaido y le doi animos, continuo en busca de mi meta, aunque el ritmo no es constante, noto que no voy bien, como me gustaria que el día fuese igual que la pre Vig-Bay, ligera lluvia y suave brisa, es lo que hay, me digo, y aunque se que no voy a bajar de 1:30, trato de mejorar mi marca; la recta de playa America y la entrada en la Ramallosa se me hacen largas, y a pesar de los animos del publico en el puente de la Ramallosa, las piernas no van, prueba de ello es que llego al ultimo kilometro con la intencion de subir el ritmo, pero solo lo consigo unos metros luego bajo y asi hasta tres veces hasta llegar a meta, en esto unos metros antes oigo los animos de mi mujer y mi hija, que me estaban esperando pendientes del crono para ver si llegaba en 1:30, tiempo final 1:32:56, 5 segundos mas que el año pasado.

En resumen: otra vez sera, lo positivo fue que este año mantuve un ritmo mas o menos constante, no como el año pasado que me hundi entre el km 10 y el 15.

Tengo que añadir que en carrera me saludaron Fojeteiro y Jeffxavi, espero veros en otra y tener mas tiempo para charlar. Hasta el proximo intento.

PD: Perdon por no mencionaros a tod@s, pero la lista seria interminable, gracias por compartir kilometros.



Sócrates

Hola a tod@s,

En primer lugar dar las gracias por los apoyos recibidos por parte de mi familia, hicieron que corriera un poquito más rápido si cabe. He de deciros que finalicé la prueba en 1h 53' 30", y para ser la primera vez creo que está bastante bien.

El día fue estupendo, calor y sol, quizás no son las mejores condiciones para mis características de "atleta", pero ahora todo el mundo me dice que tengo colorcillo... Realmente hacer un desglose de mis ritmos y sensaciones, siendo la primera vez que hacía una carrera tan larga, pues podría aburrir.

Dejad que os comente las no pocas incidencias relacionadas con la logística.... Me explico:

Las fotos. Encargué un "book" a mi familia y amigos, a los cuales había colocado en diferentes puntos del recorrido, pero por circunstancias inexplicables la cámara de mis hermanas falló ... Mis padres y mis amigos que estaban en la línea de meta, no me vieron llegar. A saber en qué estarían pensando..... o haciendo, probablemente tomándose alguna cervecita en la terracita.... Incluso mi tío, que vive en ramallosa y al que llamé para que me sacase alguna foto, pues allí estaba pero sin cámara. Mi primo se la había llevado a no se sabe dónde....

Puede que de la sensación de que todo fue organizado a última hora, pero os puedo asegurar que el Viernes estaba todo apalabrado....

Así que todo mi esfuerzo por tener documentos gráficos de esta para mí, gran hazaña, se quedará en la memoria. Me queda una última opción que es la organización de la carrera, que al parecer saca una foto a todos aquellos que cruzan la meta...

De todas formas os prometo que terminé la carrera!!! y estoy contentísimo por ello

Y preparaos que para el próximo año tengo intención de presentarme y bajar el registro alcanzado este año. La experiencia fue genial, el ambiente, la alegría al principio por salir y al final por llegar aún a pesar de los dolores en las piernas.

Me queda la pena de no haber conocido a la gente del foro en persona. No tenía ni idea que iba a haber una foto de los foreros.

Un saludo para tod@s



Piti

Bueno, después de todo lo que habéis dicho, ya poco me queda que añadir (típica frase del que quiere decir 4 cosas y "safar" de hacer crónica....¡¡¡pero no vale!!!).

En fin.... agarraos que allá vamos. Mmmmm , casi mejor que, como me conozco (y, lo que es peor, que conocéis mis tocho-crónicas), intentaré hacerla lo más resumida posible.

Antecedentes

No recuerdo la última vez que rodé más de 1h seguida (y tengo memoria de los últimos 7-8 meses), así que no tenía ninguna confianza en terminar la media. Eso+inflamación amígdalas+sin dormir+2,5h de camino hasta Vigo... en fin...

Vig-Bay

- Pre-salida

Llegada a Vigo, y ya empiezo a ver a los primeros foreros y conocidos. Sólo por eso, merece la pena el palizón. Se respira un ambiente impresionante (¡¡cada vez somos más, ¿no??). Recogida de dorsal rápida, aunque el estar en la berza casi hace que me coloque en la línea de salida sin dorsal y que meta la mochila equivocada en el bus, (pero bueno....éche o que hai). 1ª Visita al baño, más saludos, segundo intento de visita al baño (ahora sí que no pudo ser), y ya colocarse en la línea de salida!!.

- Aló imos:

buah!! esto es la caña!! No hay nervios (¿para qué?), y la canción de "don't stop the music" (que siempre la pongo para animarme), era un buen presagio. Atentos a la salida y....pump!!... allá vamos. Primera vuelta por Samil.... me sigue impresionando. Para mí es la parte más bonita de la carrera. Unas palabritas del mister antes de adelantarme, saludos de los amigos, sorpresa de ver a **Makoki** y **Mafalda** animando.... terminar no la terminaré, pero el tiempo que esté, lo pienso disfrutar a tope.

Un chico me pregunta a por qué marca voy, le digo que a terminarla (tengo escalofríos.... mierda de fiebre!!), él me dice que va para 1:24.... al ritmo que vas la consigues fijo.... ¿sí??... sí.... y va y se queda. ¡¡¡pero bueno!!! .. y luego hablan de sexo débil.

Salimos de Samil... fuera los escalofríos... esto funciona. Sigo a mi ritmo, sé que a partir del 10 voy a sufrir como nunca, pero bueno... que me quiten lo bailao. Veo a un ciclista que se incorpora a mi grupo....debe de ser colegui de alguno de estos.

ostrás!! acabo de adelantar a uno, y el ciclista también adelanta....mmmmmm.... o ha sido un flechazo y en pocos minutos me va a pedir en matrimonio....o es de la organización

- Km 5-10... Y ya llegó el 15

Sigo al mismo ritmo. Me encuentro bien, y no voy a comerme el tarro sobre lo de si sería mejor reservar. Ale!! Hasta que el cuerpo aguante... y después... ya tocará pensar. No encuentro un grupo, sino que voy dejando a gente, que luego me vuelve a coger, y cojo a alguna que luego dejo, pero... ¡¡ya estamos en el 15!!

Ostrís! Pasó rápido. Pero ahora me temo que llega lo peor. Pasamos Playa América, ¡¡que mira que cuesta!! Escucho algo como "venga chavalita, que estás fuerte como una leona" (je,je) que me dice una señora, y al ánimo de "venga Ferrol, demuestra esa fuerza" que me da mi ciclista, le contesto que no tengo fuerzas. ¿NO?? Venga, que ya estamos ahí.

- Se finí

Jooooooooooooopé!!!! Me acaba de pasar lo que sólo había vivido en sueños..... estar en una carrera, ver a un tío que se despelota a mi paso, y que me saluda efusivamente Mmmmm... o mis gafas de sol me engañan o... ¿no es wottle??

Con esa mezcla de emoción y susto, llego a meta. ¡¡¡Ostrás!! Más fácil de lo que pensaba, je,je

Y...ahora en serio: ¡¡ino me lo creo!!!! He mejorado en más de 2 minutos (casi 3, creo...) mi MMP, y en 6 mi marca de esta carrera, pero, lo mejor de todo, HE DISFRUTADO COMO UNA ENANA!!! , en una carrera que nunca pensé que terminaría.

Ale!! Ahí dejo el tocho.



Fin

Muchas gracias a todos por haber participado...

...hasta el año que viene.