



RICARDO ABAD

**52 Ironman en 52 semanas:
historia de un desafío solidario**

LIBROS CÚPULA

**52
IRON
MAN**

RICARDO ABAD

52 IM

**52 Ironman en 52 semanas:
historia de un desafío solidario**

LIBROS CÚPULA

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

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

© del texto: Ricardo Abad con Daniel Hareg

© de la fotografía de la cubierta: Ivana Gutiérrez

© de las fotografías del interior: Ricardo Abad, Ivana Gutiérrez

Primera edición: marzo de 2014

© Scyla Editores, S. A., 2014

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Editado por Timun Mas

Libros Cúpula es marca registrada por Scyla Editores, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-1891-7

Depósito legal: B. 217-2014

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Introducción	9
Génesis de un «hombre de hierro»	17
Ironman 1	29
Ironman 2	35
Ironman 3	39
Ironman 6	45
Ironman 9	49
Ironman 12: Tafalla-Burgos	53
Ironman 15: TRISUR	59
Ironman 20: Lanzarote	65
Ironman 26: A mitad de camino	69
Ironman 30: Challenge Vitoria	75
Ironman 32: Santander	81
Ironman 37: San Juan de Luz	85
Ironman 41: Igualando el récord	89
Ironman 44: Sorpresa de Halloween	93
Ironman 47: a cinco del final	101
Ironman 48: Cascante	107
Ironman 51: Zaragoza	111
Ironman 52: un sueño hecho realidad	115
Tabla resumen 52 IM	126
Acumulado mensual	129
Ricardo Abad: Método	131
Agradecimientos	155

GÉNESIS DE UN «HOMBRE DE HIERRO»

Siempre he creído que cuando alguien se plantea un reto, él mismo debe ser el primero en tener dudas de si será capaz de conseguirlo; de otra manera, no es realmente un reto. Los verdaderos retos son aquellos que te hacen ir más allá de tus límites, los que a priori parecen inalcanzables, los que sabes que te pondrán contra las cuerdas y te harán dar más de lo que crees que serás capaz.

Si algo me ha enseñado la vida es que los límites en realidad no existen, al menos no en términos absolutos. Cada persona tiene un límite pero, por lo general, éste se encuentra mucho más lejos de lo que creemos. Los límites en el deporte, así como en la vida, a veces sólo se encuentran en nuestro interior y basta con ponerlos a prueba para darse cuenta de que en el fondo no era «nuestro límite», sino simplemente una prueba más a vencer.

Durante gran parte de mi vida he peleado contra mí mismo con el sueño de conquistarme como persona y deportista. He perdido más batallas de las que recuerdo, pero también he ganado algunas: las suficientes para seguir intentándolo. Cuando me planteé el desafío de hacer 52 pruebas Ironman en un año era consciente de mi poco entrenamiento en la disciplina y, por tanto, de que el objetivo estaba más allá de lo que a priori era «posible». Muchos dudaban de mi capacidad para realizar este reto (yo mismo dudaba también). No obstante, sabía que esas dudas sólo se disiparían con el intento, no con la especulación.

Mi vida desde hace varios años se compone de estos ingredientes: imaginarme un reto e intentarlo. Esta «filosofía» nació en el año 1995, cuando el destino me hizo conocer a Pachi Costa, un buen amigo que a día de hoy aún conservo. Pachi era un chico de la misma ciu-

dad que yo, de Tafalla, y que, por decirlo de alguna manera, venía del mundo de la escalada y el montañismo. Hasta ese momento, lo único que yo había hecho en el ámbito deportivo era de vez en cuando andar en bici, inscribirme en algunas carreras locales y poco más. Pero Pachi, a diferencia de mí, ya había salido de España para hacer varias pruebas, y fue a raíz de conocerle que comenzamos a plantearnos los primeros retos en bicicleta.

El primero fue hacer Perpiñán-Irún: cruzamos todo el Pirineo e hicimos más de 500 kilómetros seguidos. Al concluir la prueba nos dimos cuenta de que la aventura nos había fascinado. Hacíamos un buen equipo. Tan pronto llegamos a casa tras esa primera experiencia, empezamos a planear la siguiente, que desembocaría en una travesía de 4.000 kilómetros por Estados Unidos en veinte días. Cruzamos los estados de California, Arizona, Utah y Nevada.

Aquel primer viaje fuera de España marcó mi vida para siempre, porque en él encontré lo que me llenaba; despertó mi pasión, me hizo abrir los ojos y empezar a soñar.

Y nuestro siguiente sueño se llamaría Australia.

Tan pronto llegamos y deshicimos las maletas, empezamos a pensar en la próxima aventura. Queríamos ir aún más lejos, hacer más kilómetros. Nos sentíamos un poco más preparados por la experiencia que acabábamos de vivir, y entonces empezamos a planificar un viaje para el siguiente año. Nuestra intención era cruzar de Darwin a Port Augusta, los dos grandes desiertos de Australia, para terminar en Sídney.

En el año 1996, el sueño se hizo realidad. Hicimos un recorrido de 5.500 kilómetros que duró treinta días con etapas diarias de casi trescientos kilómetros.

Si Estados Unidos había sido mi despertar como atleta, Australia se convirtió en la aventura que me hizo creer que cualquier cosa era

posible, que podía seguir intentando desafíos cada vez más grandes. La experiencia de estos dos viajes me sirvió para ir descubriendo mis capacidades y limitaciones, para ver cuáles eran mis errores y cómo superarlos. Entonces, con toda esa información, decidí que esto sería parte de mi vida.

Empezaba a creer en mí.

Regresamos de Australia con la ilusión de continuar probando nuevos retos que nos hicieran crecer. Pachi y yo decidimos dar un gran salto y nos trazamos para 1997 una aventura de dimensiones que, en ese momento, nos parecieron monstruosas: cruzar toda América desde Alaska hasta Tierra de Fuego, en Argentina, con ascensiones incluidas al monte Whitney, en Estados Unidos, el Chimborazo, en Ecuador, y, por último, el Aconcagua, en la cordillera de los Andes.

Queríamos hacer en seis meses lo que se conoce como la ruta Panamericana, un conjunto de carreteras que suman aproximadamente 25.800 kilómetros. La idea era empezar en junio desde arriba y terminar en invierno en la parte de abajo. Era un reto precioso para el cual nos preparamos durante muchas semanas. No obstante, detrás de esta gran aventura la vida me tenía preparada una prueba aún más complicada.

El destino siempre tiene cartas ocultas que, por lo general, juega en el momento en que menos te lo esperas. Conmigo jugaría algunas muy dolorosas que marcarían mi camino como persona y deportista.

La primera fue la muerte de Carlos, mi hermano mayor, en 1988. En aquel entonces yo tenía diecisiete años y él, veintiuno. Un accidente de coche nos lo arrebató a mis padres y a mí. El vacío que mi hermano dejó en mi vida fue enorme, no sólo por el amor que le tenía, sino porque él había sido siempre mi referente. A veces me

pregunto qué hubiera sido de mi vida si él estuviera todavía aquí con nosotros y entonces no puedo evitar tener una cierta sensación de vértigo al darme cuenta de que todo hubiera sido distinto. Por él me subí a una bicicleta, por él comencé a entrenar y también gracias a él maduré y entendí lo que es el sufrimiento, el dolor y la pérdida, algo básico, en mi opinión, para poder llegar a ser un buen atleta.

Nueve años después, con América como horizonte, la carta que el destino jugaría conmigo para cambiar el rumbo de mi vida iba a volver de nuevo en forma de un accidente de coche. Nuestro avión salía un lunes de junio de 1997 (no recuerdo el día exacto) y el viernes anterior subimos a Pamplona en coche a por el equipo y las herramientas que nos hacían falta para el viaje. En el trayecto, un camión nos sacó de la carretera y terminé con la vértebra L2 fisurada, lo cual me mantuvo en cama prácticamente inmóvil durante cuarenta y cinco días.

El viaje de mi vida lo pasé en cama y, aunque en el momento resultó difícil asimilarlo, ahí encontré otras herramientas que serían vitales para lo que el futuro me iba a deparar. Puse a prueba mi madurez psicológica, mi concentración; aprendí a estar en soledad y, sobre todo, a relativizar lo que muchas veces tildamos de tragedia.

Estaba en cama, sí, y todo cuanto había trabajado, planificado y entrenado se había ido por el triste desagüe de las ilusiones rotas. No iría a América ni escalaría esas montañas, pero estaba vivo, respiraba. Además, ese estado en el que me encontraba no sería eterno. Si el destino me había jugado una mala pasada y me había hecho caer en una vuelta, tenía que levantarme, apretar los puños y continuar. En medio de mis lamentos, curiosamente aprendí que lamentarse no sirve de nada, que sólo nos vuelve más débiles y hace que corramos el alto riesgo de asumir el fracaso como un modo de vida.

Con el tiempo mi espalda se recuperó, pero el camino que me esperaba era muy diferente al que había venido recorriendo. Hasta ese momento, todos los grandes retos los había hecho acompañado de Pachi; sin embargo, a raíz del accidente, cada uno tomaría un rumbo distinto. Yo había pedido una excedencia de seis meses en el trabajo para poder hacer la ruta Panamericana, y cuando supieron de mi accidente, me hicieron el gran favor de transformar la excedencia en baja y de reincorporarme tan pronto estuve recuperado. Por ello, cuando regresé a mis labores, pedir de nuevo otra excedencia de medio año no me pareció nada serio.

—Hubiera sido un viaje fantástico, pero no ha podido ser —le dije a Pachi un día en casa, mientras él intentaba convencerme de retomar el reto.

Entonces nos despedimos y cada uno tomó su camino; él continuó con la bicicleta de aventura y yo, por mi parte, decidí dedicarme a realizar pruebas de larga resistencia en solitario.

La primera que hice fue la Ruta de la Plata, de 550 kilómetros. La recorrí como preparación para un objetivo que tenía en mente desde hacía ya varios años: hacer el Camino de Santiago en bicicleta. Este reto lo había intentado en dos ocasiones previas con más personas a mi lado, pero había sido incapaz de terminarlo, ya fuera por temas de logística o por pinchazos en las ruedas. No fue hasta 1998 cuando finalmente conseguí recorrer ochocientos kilómetros en treinta horas, lo cual supuso un récord que se mantuvo vigente hasta 2007.

Al año siguiente de hacer el Camino de Santiago, en 1999, mi vida volvió a dar un giro inesperado. En esta ocasión no fueron caídas ni accidentes lo que el destino me trajo sino algo muchísimo más importante: conocí a Ivana, mi mujer. A partir de ese momento fui aparcando los grandes viajes para poder estar más tiempo con ella y

decidí dedicarme exclusivamente a competiciones cicloturistas que no requiriesen grandes salidas. En el año 2005, después de competir durante seis años en varias carreras, entre las que pude hacer doce Quebrantahuesos, decidí abandonar la bicicleta.

Esta decisión la tomé por varias razones, la más poderosa de las cuales fue el nacimiento de mi hija Ainhoa. Desde que supe que Ivana estaba embarazada entendí que mi vida necesitaba un cambio importante. La bicicleta me encantaba; de hecho, se había convertido en una especie de obsesión para mí. La sensación de hacer una carrera y llegar entre los primeros lugares, disputar los últimos metros sabiendo que puedes ganar y cruzar la meta con decenas de personas esperando a que te bajes para felicitarte es algo que para un atleta se traduce en una satisfacción tan grande que, a la larga, parece que no puedes vivir sin ello.

No obstante, pese a todo lo que la bicicleta me aportaba, también me había dejado dos clavículas rotas, muchas caídas e infinidad de sustos. Las carreteras y las competiciones siempre tienen una dosis de peligro y, con una bebé en brazos, no podía darme el lujo de seguir corriéndolo.

—Dejo la bicicleta —les dije a los colegas con los que solía entrenar—. De hecho, si os interesa, os vendo la que tengo.

Todos se quedaron con una cara de incredulidad que, hasta el día de hoy, aún recuerdo.

En el 2005 dejé la bicicleta, pero no el deporte. Al poco tiempo de concluir la última Quebrantahuesos, me compré mis primeras zapatillas con la ilusión de cambiar, de empezar una nueva vida junto a mi hija y mi esposa. Una vida en la que pudiéramos pasar más tiempo juntos, con menos riesgos y, a la vez, con retos que alimentaran mi cuerpo y mi mente.

Ese mismo año corrí mi primer maratón.

Los comienzos fueron duros: desde joven siempre me había costado mucho correr pero, tan pronto mi cuerpo se fue acostumbrando, descubrí una disciplina que me llenó tanto o más que la bicicleta. El atletismo me requería menos tiempo de entrenamiento (tal vez unas dos o tres horas al día como mucho), podía estar más en casa y había menos riesgo de caídas. Pero no sólo esto: si algo me atrajo mucho de esta nueva disciplina fue el compañerismo.

En el mundo de la bicicleta sentía que había «peor rollo»; siempre hay malas caras, más tensión. En el atletismo popular, por el contrario, vas hablando con el de al lado, te preguntas cosas y, en general, hay más complicidad. Creo que esto ocurre porque, a diferencia de lo que sucede en el ciclismo, en el atletismo cada uno hace su carrera. En una prueba ciclista uno mira mucho el puesto, pero en un maratón casi nunca se hace, simplemente intentas batir tus propias marcas.

Con el atletismo aprendí a competir conmigo mismo: no mirar a los demás, no pensar si eres mejor o peor y simplemente intentar dar lo mejor de ti para superarte.

En 2006 hice cinco maratones y, para el 2007, intenté incluir más kilómetros con el objetivo de hacer mis primeras travesías. En ese año completé ocho maratones, crucé las dos Bardenas Reales y los Monegros, e hice la travesía de Navarra por todo el eje de la Nacional 121 empezando desde Guipúzcoa. También participé por primera vez en las 24h de TV3 (una carrera en pista cerrada) y quedé en cuarto lugar en la primera Xtreme Trail en 2007.

Al final del año, en total, había hecho más de mil kilómetros a pie. Una cifra que dibujó en mi mente el reto más grande de mi vida hasta ese momento: cruzar España corriendo desde Tarifa hasta San Sebastián para el 2008.

Cruzar España de mar a mar era un reto grande y complicado, y más si lo quería conseguir en sólo dos semanas. Este límite temporal me exigiría correr dos maratones por día, es decir, algo así como noventa kilómetros diarios. Hasta ese momento, todas las pruebas que había hecho relacionadas con el atletismo no habían superado los «cientos» de kilómetros ni tampoco me habían exigido un esfuerzo continuo de varios días; este reto sí lo haría, y por eso lo tomé.

Tenía que hacer más de 1.200 kilómetros en dos semanas, y eso, evidentemente, requería mucha preparación.

Empecé el año corriendo la cañada de Roncaleses: corrí 170 kilómetros en 22 horas y 45 minutos. «¿Todo seguido?», me preguntaron algunos amigos. «Sí, todo seguido.» Sólo me paraba para ir al baño, tomar agua y comer un poco de fruta o un bocadillo para no desmayarme.

Empezaba a parecerme a Forrest Gump.

Después de hacer la cañada, quise dar un salto que me acercara al reto que quería conquistar, y decidí hacer treinta maratones en treinta días durante el mes de agosto. La distancia de treinta maratones era similar a la que haría al cruzar España pero en el doble de tiempo. Al finalizarlos con éxito sentí que estaba listo para la prueba, y así fue.

El 14 de septiembre del 2008 salí de Tarifa junto con mi equipo (Pedro Miguel Torrano, Jesús Mari Lizarraga e Ignacio Caballero) y catorce días y cinco horas después estábamos en San Sebastián con más de 1.200 kilómetros a nuestras espaldas y etapas diarias de más de doce horas. Este reto me valió el Premio Deporte con Corazón 2008, ya que, detrás de hacer muchos kilómetros diarios, estaba también el objetivo de recaudar dinero para Aldeas Infantiles SOS.

A partir del año 2008 mi vida dio un giro tremendo. Saber que era capaz de correr miles de kilómetros hizo que mis horizontes se

expandieran. Por ello, para el año 2009 me impuse dos retos titánicos: 150 maratones en 150 días y correr toda la península Ibérica.

Hacer 150 maratones en 150 días ha sido probablemente la prueba más dolorosa a la que me he sometido. Yo no sabía lo que era correr a diario durante casi medio año. La primera vez, como suele decirse, no fue muy bien. Mi vida se trastocó no solamente a nivel deportivo, sino también a nivel familiar y personal. A diferencia de lo que muchas personas pueden llegar a suponer, yo no me dedico sólo a realizar retos deportivos. Tengo un trabajo de cuarenta horas a la semana por turnos, además de gastos y compromisos familiares como cualquier persona. Por ello, compatibilizar mi trabajo con las pruebas y tener tiempo para estar con mi esposa y mi hija se convirtió en el verdadero reto.

Más que reto, en ocasiones era un infierno.

En esta prueba aprendí a desarrollar lo que yo llamo la capacidad de sufrimiento: salir a realizar tus retos aun cuando no quieres y tu cuerpo parece estar indispuerto. Muchas mañanas me levantaba con fiebre o con dolor de estómago, veía que estaba lloviendo, sabía que tenía que hacer un maratón, después llegar a casa, cambiarme e irme a trabajar ocho horas para, al día siguiente, hacer lo mismo. Ante este panorama fueron muchas las veces en las que, antes de salir a correr, me metía en el lavabo de casa y lloraba. Era un llanto de impotencia, de verte superado, de decirte una y otra vez «esto hoy se termina, ya no puedo más, tengo que parar».

Entonces, justo en esos momentos, es cuando tiene que aparecer el verdadero coraje, ese que trasciende el dolor o el malestar, y te tienes que decir a ti mismo: «Éste es mi reto, éste es mi sueño y yo puedo conseguirlo». Cuando lo haces, cuando vas más allá de tus propios límites y te vences, te embarga una satisfacción que no se puede comprar con nada.

Los 150 maratones terminaron en mayo del 2009 y el reto de correr toda la Península ya estaba a la vuelta de la esquina; lo queríamos empezar en septiembre. La idea era salir de Tafalla, cruzar los Pirineos, bajar por toda la costa del Mediterráneo (Barcelona, Valencia, etcétera, hasta Andalucía), después subir por la costa de Portugal y bajar por el Cantábrico. Una vuelta de más o menos 3.500 kilómetros. El desafío era precioso, pero mi equipo y yo nos encontramos con el pequeño gran problema de que correr toda la península Ibérica nos llevaría algo así como un par de meses completos, un tiempo del cual nadie disponía por cuestiones laborales. Por ello, decidimos realizarla en dos partes. Un recorrido en 2009 y otro en 2010.

Este reto fue bautizado como Península Solidaria, porque lo organicé junto con ANFAS, una sociedad navarra que trabaja con personas con discapacidad intelectual y con la que, hasta la fecha, todavía colaboro. Lo organicé con ellos porque era una manera de agradecerles la ayuda que le habían brindado a mi hija Ainhoa. Mi hija tiene una pequeña discapacidad intelectual y los compañeros de ANFAS, desde que ella era muy pequeñita, la ayudaron con sus programas de atención temprana. Mi esfuerzo era una manera de pagarles toda esa ayuda que nos habían prestado.

La primera parte del reto empezó en septiembre de 2009 y la hicimos en veintitrés días. El recorrido de la primera parte de la Península fue Tafalla-Gerona-Motril (1.750 kilómetros). Ya en 2010, la segunda parte de la Península la hicimos en veintiséis días y el recorrido fue Motril-Portugal-Cornisa Cantábrica (2.000 kilómetros). Para cuando concluí el reto, ya tenía una nueva prueba en mente para el año siguiente: *The Year of the Marathon*, tal como la bauticé.

La idea era hacer un año completo de maratones: 365 maratones en 365 días. Quería empezar en enero y terminar en diciembre de

2011. No obstante, recuerdo que un amigo me dijo que este reto ya lo había iniciado un belga llamado Stefan Engels ese mismo año. El 2010 aún no terminaba y, como no quería hacer justamente el mismo reto que Stefan, decidí empezar el 1 de octubre del 2010, tres meses antes, para así concluir el 2011 con 457 maratones.

«¿457 maratones?» El número no me gustaba y decidí subirlo a 500, entre otras cosas porque en esta ocasión corrí con la gran suerte de tener más patrocinadores que otras veces. Al enterarse de lo que quería hacer, me propusieron hacer un maratón en cada una de las provincias de España y todos los maratones oficiales del país.

«¿Estás seguro de querer hacer quinientas?», me preguntó mi mujer cuando se lo comenté. Ella sabía mejor que nadie lo que yo había sufrido haciendo las 150. Seguro estaba; sin embargo, de nuevo me vi atrapado en una rutina devastadora. A veces viajaba siete horas en coche, corría, me subía de nuevo al coche, regresaba para trabajar, dormía unas cuantas horas y volvía al coche. Cuando estaba a punto de llegar a los quinientos maratones, y después de todo el esfuerzo que había hecho, tomé la decisión de continuar hasta las mil. Sabía que probablemente jamás volvería a estar allí: quinientos maratones no se hacen de la noche a la mañana, y quería ver hasta dónde podía llegar.

El tope lo encontré en el maratón 607 por falta de recursos económicos. Mis patrocinadores no quisieron continuar después del reto 500 y yo no pude costearme por mis propios medios seguir a ese ritmo. El 30 de mayo del 2012 mi odisea de maratones terminó, lo cual supuso el inicio de otra aventura.

«Tal vez puedas hacer algo relacionado con mezclar disciplinas», me dije.