

JOSEF AJRAM

NO SÉ DONDE ESTÁ
EL LÍMITE PERO SI
SÉ DONDE NO ESTÁ

#motivación

#esfuerzo

#superación

#objetivos

#preparación

PRÓLOGO DE SANTÍ MILLÁN

ePUB

Podría parecernos que es así, pero no. Nadie conseguirá convencer a Josef Ajram, ultrafondista y day trader de bolsa, de que encontró su límite en La Gomera en el mes de mayo de 2012, cuando una deshidratación producida por la calima le impidió alcanzar el reto de acabar siete ironmans seguidos durante siete días consecutivos. Para Ajram, al que han apodado como el profeta del esfuerzo, el fracaso sería no volver a intentarlo. Fracasar implica quedarse ahí lamentándose, algo

que él no ha hecho nunca ni hará jamás. Así lo demuestra día a día superando retos en todos los aspectos de su vida. Porque no tener objetivos en la vida es como no tener nada. En No sé dónde está el límite pero sí sé dónde no está, seguramente su libro más personal, nos desvela, a través de anécdotas y experiencias vitales, cuáles son sus claves para ir superándose cada día, su idea del fracaso y del éxito, y su concepción del esfuerzo, entre otros aspectos. La vida, cuenta Ajram, son dos días, «así que en lugar de quejarse, más vale

levantarse y volver a intentarlo con más fuerza».



eBooks con estilo

Josef Ajram

**No sé dónde está
el límite pero sí sé
dónde no está**

ePUB v1.0

5.8.13

más libros en epubgratis.me

Josef Ajram, 2012.

Imagen de la portada, Francesc Meseguer.

Imágenes de interior, Sebas Romero.

ePub base v2.1

PRÓLOGO

DÓNDE HABRÉ PUESTO MI LÍMITE...

Josef Ajram se pregunta dónde está el límite. Yo desconozco la respuesta. Sobre todo, desconozco dónde está el suyo. El mío sospecho que está un poco más cerca. Hoy mismo, después de correr dieciocho kilómetros me ha parecido verlo escondido tras una esquina al muy cabrón. A mi límite, quiero decir. Josef está mucho más lejos

porque está hecho de otra pasta. Le conocí hace dos años y me pareció un tío guay. Cercano, humilde, y sobre todo muy tatuado. Él fue uno de los responsables de que volviera a hacer deporte después de estar veinte años inactivo.

Todo empezó un poco antes, hace dos veranos, cuando alquilé una bicicleta de montaña en Menorca y, junto a unos amigos, hicimos algunas salidas por la isla. Cuando volví de vacaciones llamé a Josef y le pedí consejo. Le pregunté qué bici debía comprarme y qué tipo de entrenamiento debía seguir para mejorar mi

rendimiento. Y ahí la cagué. Me metí en la boca del lobo. Ya me lo decía mi madre: «No vayas con tíos tatuados».

Nos vimos por primera vez en un café del paseo de Gràcia, en Barcelona. Me regaló un pulsómetro de Where is the limit?, me explicó cuál era mi frecuencia cardíaca máxima, me apuntó en una servilleta los porcentajes a los que mi corazón debía trabajar para mejorar mi rendimiento y se ofreció para salir un día conmigo en bici. Más adelante, en Navidad, los Reyes me trajeron una BTT. Ése fue el punto de partida de un proceso que todavía no sé adónde llegará.

Con mi nueva bici en casa volví a llamar a Josef. Me llevó a Collserola. Aún recuerdo mi primera subida por la avenida del Tibidabo, siguiendo el recorrido ascendente del Tranvía Azul, con la lengua fuera y sin poder respirar. Pregunté a Josef cuántas eran sus pulsaciones. Me miró sonriente y dijo: «Eso no se pregunta». Pero no lo pudo evitar y acto seguido me confesó que tenía 114 pulsaciones por minuto. ¡Su puta madre! ¡Yo iba a casi 150! Ese día recorrimos treinta kilómetros en dos horas. Yo era patético con la bici, pero Josef me cuidó, me animó y, lo más importante, hizo que tuviera ganas de

volver.

Mucha gente me pregunta qué me ha llevado a pasar de la inactividad física casi absoluta a entrenarme cinco días a la semana. La verdad es que no tengo respuesta, o por lo menos, no tengo sólo una respuesta. Algunos dicen que podría ser la crisis de los cuarenta años. Es verdad que a partir de los cuarenta a muchos hombres les da por practicar deporte, sobre todo los que están casados y tienen hijos (mientras te entrenas, no estás en casa). Yo encajaría perfectamente en ese perfil. A mí me dio justo cuando iba a cumplir los cuarenta y dos, aunque nunca he tenido la sensación

de estar en crisis. No hago esto para demostrar nada a nadie. Era feliz y un día descubrí que me lo pasaba de puta madre yendo en bicicleta. Ahora, soy un poco más feliz.

Un día recibí un correo electrónico de un colega diciéndome que se había apuntado a una carrera de BTT llamada Selénica. Eran 107 kilómetros con un desnivel acumulado de 2.200 metros. En aquel momento, me pareció una locura intervenir en una carrera como aquélla y, por supuesto, me apunté. Tardé más de siete horas en terminar el recorrido. Lo más destacable de esa carrera fue que, en uno de los avituallamientos, me

encontré a Antonio Gassó, director general de Gaes y patrocinador de la Titan Desert. Antonio, enfundado en una licra ciclista, sudado y con un plátano en la boca, me preguntó si yo era Santi Millán y si quería irme con él al desierto. Esta escena, que hubiera funcionado perfectamente en una película porno-gay, fue un punto de inflexión en mi recién estrenada *carrera* deportiva y provocó que definitivamente empezara a tomarme en serio lo de la bicicleta.

Antonio me estaba invitando a una de las pruebas de bicicleta de montaña más duras del planeta, la Titan Desert.

Yo, en aquel momento, no tenía ni idea de lo que era la Titan y quizá por eso, una vez más, sin pensar y como buen inconsciente que soy, dije que sí.

Al llegar a casa comprendí la magnitud de la tragedia. La Titan Desert era una carrera con una distancia de casi setecientos kilómetros a través del desierto. Cuando lo leí en la pantalla del ordenador se me cayeron los huevos al suelo. Acababa de recorrer 107 kilómetros y estaba cansado y con el culo y las piernas doloridos. ¡Por qué me había comprometido a hacer setecientos durante seis días por el desierto! Ahora, más que nunca, si no

quería morir en el intento, tenía que entrenarme en serio.

Había algo bueno en todo aquello. Primero, faltaban cinco meses para ir al desierto. Segundo, Josef Ajram era uno de los participantes. Y tercero, Gaes contaba con Roberto Heras que se encargaba del entrenamiento del resto de los miembros del equipo. En el otro lado de la balanza, debía entrenarme cinco o seis días a la semana. Joder, ¿de dónde iba a sacar tiempo para dedicar tres horas diarias a la bicicleta! Para terminar de complicar la jugada, empecé la grabación de una serie para televisión en Madrid. Me levantaba a las 6.30, me

recogían a las 7.00, me devolvían a las 20.00, a las 20.30 iba al gimnasio y a las 23.00 llegaba a casa para cenar y estudiar las secuencias del día siguiente. El resto, dormía. No sé si lo habéis hecho alguna vez, pero pasarse dos horas sobre una bici de *spinning* es muy aburrido. Aun así, era la única alternativa que tenía. Salir en bici por la noche en Madrid no suponía una opción y el fin de semana era *only for family*.

Cuando concluyeron las grabaciones, me seguí entrenando, esta vez en Barcelona. Salía con Josef y otros miembros del equipo *Where is the limit?* Hubo días buenos y días malos,

días en los que te levantabas con ganas de salir a comerte el mundo y días en los que parecía que el mundo se te iba a comer a ti; días en los que sentías que estabas progresando y días en los que te daba la sensación de que todo volvía a empezar. Aun así, seguí dándole duro.

La Titan Desert pasó. Fue dura para el cuerpo, pero regeneradora para la mente. Es curioso cómo se puede encontrar placer en el sufrimiento (creo que entiendo un poco más a los masoquistas). Recuerdo estar pedaleando, agotado, mirar a mi alrededor y sentirme afortunado por poder estar allí, en medio del desierto,

haciendo precisamente una de las cosas que más me gustan en el mundo: ir en bicicleta. También debo confesar que si las etapas hubiesen sido más cortas, me habría sentido igual de privilegiado y seguramente menos agotado. Pero el sufrimiento da más mérito al reto. Cuanto más difícil, más hombre. Así somos, las cosas que logramos con facilidad, no tienen valor, y la Titan cuesta lo suyo.

Acabar la Titan me produjo una gran alegría, pero también un gran vacío. Había conseguido el reto, pero ¿ahora qué? Tenía que buscar un nuevo reto, un aliciente para seguir entrenándome, otra

meta a la que llegar, y, gracias a Josef, la encontré. Se trata de «El reto Immunactive», una medio *extreme man* que se celebra en septiembre en la isla de Menorca. En julio de 2012 empecé a prepararme para cubrir sus 1,9 kilómetros nadando, 90 kilómetros en bici y 21,1 kilómetros corriendo. Si no me ahogaba, ¡la acabaría seguro!

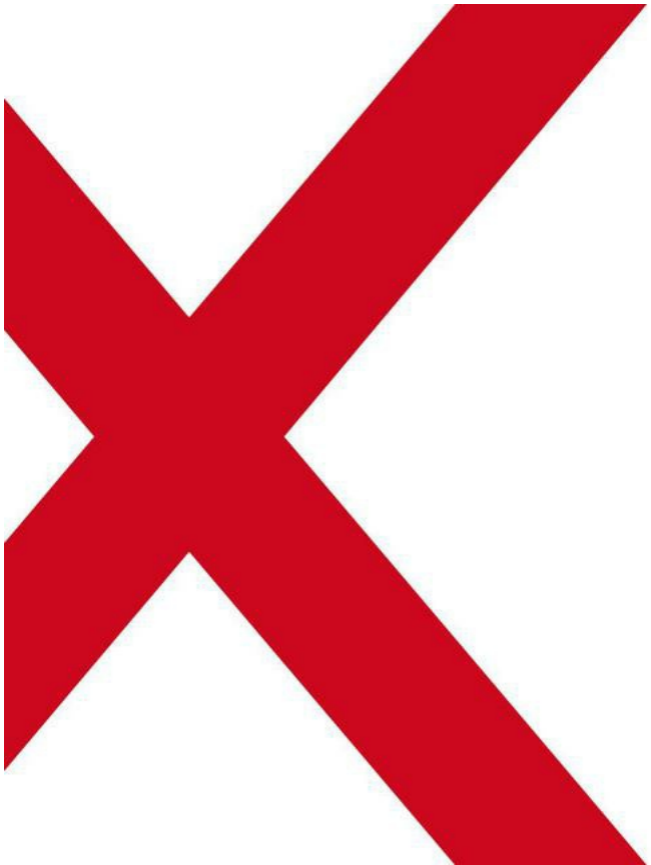
Otra vez gracias a Josef, conocí a la gente de Bioibérica. Ellos comercializan productos como Immunactive, que sirven para aumentar tus defensas en períodos de entrenamientos exigentes. Cuando Josef me los presentó, estaban buscando a un tipo «normal» para hacer de él un

extreme man. Yo respondía a ese perfil. Hablaron conmigo y, como no podía ser de otra manera, acepté el reto y empezó mi hábito. Ahora tengo el lujo de trabajar con dietistas, preparadores del Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) de Barcelona y, por supuesto, con Josef. Todos ellos tienen su propio reto personal: que yo termine la prueba conservando la dignidad, y ése sí que es un reto complicado.

La prueba será en Menorca, donde empecé a pedalear hace dos años. Será como cerrar un círculo y sólo espero que los círculos se comporten como las puertas, que cuando cierras una se abre

otra, porque aún no sé dónde está el límite. De hecho, no tengo ni puñetera idea de dónde lo dejé la última vez. ¡Qué le vamos a hacer! Siempre he sido muy despistado.

SANTI MILLÁN



1. DOBLEGAR EL HIERRO

Ya no hay marcha atrás. Todos estos meses de trabajo para intentar superar el mayor reto deportivo de mi vida tendrán desde hoy su recompensa, sea la que sea. Estar aquí en la isla de El Hierro ya es un premio, un honor. Hoy es domingo, 13 de mayo de 2012, y empieza el Red Bull 7 Islands: siete Ironman^[1] consecutivos en las siete islas Canarias. Si todo va bien, el sábado próximo estaré en Lanzarote, donde compartiré competición con cerca de 1.500

triatletas en el que, dicen, es el Ironman más duro del planeta. Yo llevaré seis en las piernas, y al menos tres habrán sido todavía más exigentes, con desniveles muy superiores a la media de este tipo de pruebas.

Nos hemos levantado a las cinco de la madrugada con el sonido de las olas martilleando las rocas de la playa volcánica. Es de noche y ya da la impresión de que va a ser un día caluroso, muy caluroso; con poco viento y mucho bochorno. He dormido bien, quizá gracias a la infusión que me preparó Sulaika. Mi fe en ella es infinita, así que me la tomé sin rechistar.

Cené rápidamente y no demasiado bien, tenía la sensación de que llevaba demasiados días sin hacer nada, sin mover las piernas. Algo de pasta, un poco de pan, agua y listos. La espera me agota mucho, me consume la mente, no estoy acostumbrado a estar parado, y mi cabeza da muchas más vueltas de lo normal. Parece que lleve en Canarias dos semanas y llegué hace poco más de veinticuatro horas. ¡Necesito empezar ya! Por la tarde, parte del equipo ha ido a comprobar el trayecto de mañana. Se han llevado un susto tremendo cuando la furgoneta ha empezado a desplazarse lateralmente en una zona arenosa.

Resulta que debajo había un precipicio de mucho cuidado. No ha pasado nada. Nervios del primer día.

Desayuno cereales con un poco de leche para remojarlos, un zumo de naranja y un cruasán pequeño. Suli no me quita ojo. «No te bebas la leche que igual te sienta mal y todos a correr», me riñe, en broma, para diluir este tenso silencio. Si además estuviera aquí mi madre, esto sería un festival de dar órdenes. No estoy muy hablador. No tanto por los nervios, que los tengo, sino por las tremendas ganas de hacer ejercicio. Empiezo a darme cuenta de que aunque tengo un equipo de veinte

personas que me acompañan, en el fondo estoy solo. Es la primera vez que compito sin la referencia de ningún otro atleta, y eso me empieza a inquietar. Siento mucha curiosidad por saber cómo reaccionaré ante un reto construido sólo para mí. En el desayuno siempre se suele hablar de lo que nos espera, de esa rampa con una pendiente brutal, de las olas del Atlántico o del maratón sobre asfalto que destroza los cuádriceps. A los deportistas, ese diálogo a veces vacío nos sirve para distendernos, es muy útil para expulsar nervios y para olvidar la responsabilidad del reto. Aquí es todo lo contrario. Estoy muy

bien acompañado, pero me falta ese plus de empatía, me falta poder comparar el material, la alimentación, la preparación para llegar hasta aquí; ese espaldarazo de «¡Joder!, qué fuerte te vi en la Quebrantahuesos», o «Menuda *pasada* la Paris-Roubaix de este año». Esto es nuevo para mí y no sé cómo reaccionaré. De momento, me siento extraño. Solo. Me viene a la cabeza la jaima del Sables, donde todas las mañanas me daba un hartón de reír a pesar de lo dura que es la prueba, o el Epic 5 de 2011, en el que, aunque sólo éramos cinco triatletas, todo se hacía mucho más llevadero. Intento evadirme, pero me

doy cuenta de que el diálogo es conmigo mismo. Qué importante es el deporte en grupo, cuánta satisfacción compartir los desafíos. Aunque cuando se da la salida cada uno coja su ritmo, sentirte arropado y notar el aliento delante y detrás aporta un plus de tranquilidad.

LAS MEDUSAS, UN MAL INVENTO

Repasamos todo el material y salimos del Parador Nacional rumbo a la bahía de las Playas, al sureste de la isla,

donde se encuentra el Roque de la Bonanza, una espectacular piedra que se alza verticalmente doscientos metros sobre el suelo oceánico y que es una de las postales más reconocibles de El Hierro. Esta roca agujereada funcionará como boya para el recorrido a nado. La inmensa falda escarpada sirve de refugio a este enclave conocido como mar de la Bonanza, nombre que hace honor a la tranquilidad de sus aguas. Me pongo vaselina en la espalda y las extremidades para evitar el roce del traje de neopreno. Suli dice que me lo ve un poco pequeño. Yo le digo que no, más que nada porque si le doy la razón

igual me cae una bronca nada más empezar. Un tercero desempata y se pone de su lado. Mal asunto. Por si no tuviera suficiente presión encima, ahora, además, podrían avecinarse problemas con el material. Me dicen que no me preocupe, que ya pediremos una talla más para el resto de los días. Luego veremos si deja marca. La verdad es que una llaga sería fatal. No es una lesión grave, pero molesta y es muy dolorosa. En cada brazada notas la piel en carne viva y el contacto de la camiseta tampoco es muy agradable.

Me meto en el agua y a pesar del calor de las siete de la mañana la noto

más fría de lo que cabría esperar. No hay ninguna sirena para que marque la salida. Aquí yo pongo los tiempos, yo soy quien dice cuándo hay que pulsar el cronómetro. Qué raro me resulta todo esto. Todos pendientes de mí, incluida la televisión canaria, que acaba de llegar. Miro al océano, me lanzo y rompo la cinta del 7 Islands: a nadar mis primeros 3,8 kilómetros de la semana. El recorrido entre tres boyas tiene cerca de cuatrocientos metros. En la primera vuelta, ¡zas!, una maldita medusa se agarra a mi tobillo derecho. De una patada la suelto, pero ya me ha picado. Tengo que admitir que estos asquerosos

bichos me dan tanto asco como pánico. Me he encontrado con ellos demasiadas veces, y me han marcado en demasiadas ocasiones como para relativizar su presencia a mi alrededor. Ayer alguien tuvo el detalle de enseñarme una noticia en la que se veía un barco retirando toneladas de medusas de una playa de Gran Canaria. Gracias, pensé. Hablo con Nacho, mi mánager, y le pido que pueda evitar la roca, que es la zona donde parece que se han instalado para pasar el domingo. Como llevamos GPS, no hay problema con la distancia. Hacemos el trazado más corto, pero tendré que dar más vueltas. Me siento

bien, el pie apenas me pica y cojo un ritmo conservador. Es curioso, no sé si voy rápido o lento, no veo a nadie nadar junto a mí, nadie me pasa y yo no paso a nadie. Sólo están Javi y el equipo de vídeo, que navega en un barco que parece tener más de doscientos años y a duras penas flota. Mientras doy giros me acuerdo de las ballenas que vimos ayer cuando llegamos al diminuto aeropuerto de El Hierro. Impactante estampa la del chorro de agua elevándose unos metros.

La natación siempre ha sido un trámite para mí. También para la mayoría de los triatletas. Un trámite no porque sea fácil o no suponga un

esfuerzo considerable, sino porque al ser la primera de las tres disciplinas, te la tomas quizá con más calma, consciente de que todo se decidirá en la bici y, sobre todo, en el maratón. Aquí no se decide nada, lo sé, pero del mismo modo, como además nunca me gustó la natación, doy brazadas largas, tranquilas, aguantando estoicamente en el mar como un niño en misa.

Salgo del agua y Sebas, mi fotógrafo de referencia y buen amigo, ha preparado un pequeño plató con focos en un rincón de arena entre las rocas. «¡Párate justo ahí!», me grita alguien. Tras una hora y media de nadar, sales

del agua algo atontado. Entre eso y la demanda de posar para la cámara, mi extraña sensación matinal se incrementa. Pero da igual, por Sebas, lo que haga falta, y además se acerca la bici, mi especialidad, mi deporte favorito. Me tiene ahí cinco minutos y siento que estoy en un sueño. «Ahora mira al foco, ahora al suelo.» Sebas me da órdenes y yo las acato. Cuando me estoy cambiando, charlo con la gente de la televisión canaria. Es un detallazo que hayan venido hasta aquí, pero me resulta raro. Imaginad a Messi o a Cristiano Ronaldo, justo antes de tirar una falta, atendiendo a un periodista y

detallándole cómo ha visto el partido hasta ese minuto. Pero bueno, esto también es parte del reto y seguro que a la larga me dará fortaleza mental para superar momentos de presión. Por si hubiera pocas novedades, por primera vez decido ponerme crema solar. Participé poco más de una semana antes en la Titan Desert (el Dakar en bicicleta) y sufrí una leve insolación que incluso me causó algo de fiebre. Noté que el sol me afectaba más de lo habitual. Nunca, ni en el Marathon des Sables ni en el Ultraman de Hawái, me había tenido que barnizar el cuerpo con protector solar. No sé muy bien por qué,

pero nunca me he quemado. Mi piel absorbe el sol de maravilla, pero esta vez prefiero no arriesgarme, hay demasiado en juego.

UN SILLÍN CON VIDA PROPIA

Ya estoy sobre la Orbea. Menuda máquina. La han fabricado especialmente para mí y es preciosa. Se grabó un vídeo sobre la construcción que era increíble. Me tiene un poco inquieto porque no he tenido ocasión de

probarla, pero da igual, no le doy más vueltas, la marca conoce mis medidas y todo irá bien. Son casi las nueve de la mañana y me esperan 180 kilómetros por la isla de El Hierro. Tengo muchas ganas de conocer esta preciosa Reserva de la Biosfera de la Unesco a golpe de pedal. Cuando participé en el Ironman de Lanzarote me hablaron mucho y muy bien de este lugar, y siempre me quedé con las ganas de visitarlo. Ahora es el momento.

Empiezo a rodar. Tengo la duda de la rodilla izquierda, que en la Titan noté más de la cuenta. Esta semana ha respondido favorablemente, el reposo

me ha venido bien y confío en que no haya recaída. Pedaleo solo, de nuevo la sensación de desamparo a pesar de que tengo una moto que no se despega de mí, con el ruido del motor que es como un martillo hasta que te acostumbras y ya pasa inadvertido. Dos fotógrafos, los seis miembros de la genial productora La Caña Brothers, que se encarga del vídeo para Red Bull, mi equipo de asistencia..., estoy muy bien rodeado, sí, pero avanzo sin compañía. Por suerte, voy sobre una bici. No me falta nada. Me acuerdo, sin embargo, de las largas charlas que solía tener en el Sables con otros corredores. Se te pone al lado un

francés o un inglés y empiezas a hablar de cosas tan triviales como el color de las dunas, el viento de la noche anterior o las ganas de llegar a casa y comer una buena pizza.

Todo va bien hasta el kilómetro decimoquinto. A partir de ese punto, noto que el sillín se ha bajado. Son sólo un par de centímetros, pero resultan suficientes para que la posición no sea correcta y ponga en peligro mis piernas y mis rodillas. Paro a media rampa y mi equipo le echa una ojeada con total incredulidad. Podía fallar el cambio, tener un pinchazo, un mal anclaje en el pedal, pero ¿el sillín? Nadie se lo puede

creer. Jacob, el masajista canario que nos acompaña, rodea la tija con esparadrapo para que entre en el cuadro y evite la pérdida de presión. Invertimos quince minutos en toda la maniobra, tiempo durante el cual casi nadie se atreve a articular palabra. Vuelvo a montar en la Orbea y a los pocos kilómetros estamos otra vez con lo mismo. Estoy nervioso; aunque no compita contra nadie, sí necesito estar concentrado, notar que lo único que puede fallar soy yo, ¡y no la pieza sobre la que pongo el culo! Suli insinúa que la pintura que han usado pueda estar causando el problema, como si el calor

la estuviera derritiendo y mi peso hiciera el resto desplazando el sillín. Paramos de nuevo, mido con el metro y veo que hemos perdido tres centímetros. Lo estampo contra el suelo y lo reviento. Pierdo los nervios, me veo en la calle por algo imperdonable, por algo que no puede pasar ni en una película cómica. Nacho y Jacob añaden esparadrapo, volvemos a subirlo y de nuevo en carrera. La cabeza no para de darme vueltas. «Cómo puede ser, no es posible que esto esté pasando», me repito. Tiro de piernas e intento alienar el coco. Busco algo de optimismo y llego a la conclusión de que es mejor que estas

cosas pasen el primer día, cuando estoy en plenas condiciones físicas. Si esto pasara el cuarto día, creo que mental y físicamente no sería capaz de superarlo.

No me lo puedo creer. El sillín sigue bajándose. Esto es increíble, inexplicable. Se lo comento a mi equipo y empiezan a buscar soluciones a la desesperada. Uno de los voluntarios que nos ayudan a guiarnos por la isla es aficionado al ciclismo y tiene una buena bici de carbono. También un guardia civil de El Hierro dice que traerá la suya. Mientras todo el mundo va de culo buscando una salida, yo voy dando vueltas a un bucle de unos diez

kilómetros en los alrededores de Valverde, forzando una posición que en los próximos días me puede salir muy cara. En el kilómetro 32 paro, les digo que así no podemos continuar. Ellos ya han preparado una de las dos bicis. Le han puesto mis ruedas de repuesto y ahora le colocaremos los pedales. Me siento en la acera, como un bocadillo de jamón y contemplo a una veintena de personas trabajando para que esto no se vaya a la mierda. No puedo quedarme contemplando. A pesar de que no tengo la cabeza muy fina, me levanto para echarles una mano, para decidir entre todos cuál es la mejor opción. Con

tantas manos tocando las máquinas llega la desgracia. Se rompen anclajes de las dos bicis. Ahora sólo tenemos la Orbea del sillín jodido. De nuevo me veo fuera. Hasta que Roque, un miembro del equipo, tiene una idea brillante. Detrás de nosotros, junto a la carretera, hay un solar en obras en el que se están construyendo unos pisos. Si el sillín baja sólo por culpa de la pintura, lo que haremos será agujerear el cuadro, introducir un clavo de acero y falcar la base vertical, de manera que no pase de ese punto. Es una operación muy delicada. Prefiero no mirar. Se llevan la bici. Bebo agua, estoy seco por los

nervios. Vuelven con la cirugía hecha y con el éxito en la sonrisa. «Ahora seguro que no baja. Ahora ya no se mueve aunque te pongas a saltar.» No veo el clavo, lo han rodeado de esparadrapo, pero me da igual. Me fío ciegamente de esta gente que lo está dando todo por el proyecto. «Tío, acabas de salvar el Red Bull 7 Islands», le digo a Roque, que para mayor épica se ha hecho un profundo corte en un dedo de la mano derecha. El resto me mira con alivio, también ellos han invertido mucho tiempo y esfuerzo para que yo pueda estar aquí. Les suelto una broma para distender el momento y vuelvo a

montarme sobre la Orbea agujereada.

He perdido más de una hora. ¿Me pasará factura física? Mental seguro que sí. Cada vez que paro para orinar o para comer algo me acuerdo del sillín. Intentan calmarme, pero estas cosas no pueden ocurrir. Tendría que haber probado antes la bicicleta en Barcelona. No fue así, se mandó directamente a las islas y eso fue una cagada. Josef, espabila, la bicicleta está perfecta; ¡despierta, joder! Se me rompen todos los esquemas. Tengo una metodología muy concreta. Me gusta pensar en el recorrido, en que me quedan tantos kilómetros para alcanzar el puerto, en

que detrás de aquella cuesta viene un agradable descenso. No pienso en nada de eso, sólo me viene a la mente el maldito sillín.

Subimos hasta 1.500 metros de altitud para llegar a la zona de San Andrés. El calor es asfixiante, pero voy bien, siempre lo he soportado mejor que el frío. Las carreteras me recuerdan algunas etapas del Tour de Francia. ¡Menudas rampas! Voy cómodo, aunque con la mala experiencia flotando en mi cerebro. Me queda poco para llegar a La Frontera, donde está la meta, pero todavía me faltan cuatro kilómetros para cubrir los 180. Paso por debajo del

hinchable de Red Bull mientras todos me animan. Menuda sensación la de superar la llegada y saber que todavía te quedan unos minutos más. El GPS manda, así que toca superar un último repecho y volver a bajar. Cuando me faltan sólo unos metros, una consejera del Ayuntamiento me da un refresco y me pide una foto. Esto es tan divertido como delirante. Es un pueblo precioso, en la falda de un acantilado de más de mil metros sobre el que he pedaleado unas horas antes. Alcanzo la llegada y me saco de encima la bici mientras pido a Nacho por favor que no haya más contratiempos desagradables. Me dice

que cuente con ello, que ya ha hablado con Orbea y que están trabajando en ello.

UNACAÍDA TERAPÉUTICA

Hora de correr. Por suerte, ayer modificaron el recorrido porque la idea inicial era cubrirlo todo sobre asfalto. Con este calor, habría sido fatal para mis pies. Podré hacer casi todo el maratón sobre tierra en un trazado muy parecido a la carretera de las Aigües, un

camino que recorre Collserola de punta a punta y que todos los corredores de Barcelona conocemos perfectamente. El hecho de acordarme de mi casa me ayuda a relajarme, pues en ese camino desde el que se ve toda la ciudad empecé a correr cuando descubrí el triatlón. Todavía hoy sigue siendo mi rincón preferido para salir a trotar. Intento evadirme, pero continúo dando vueltas al asunto de la bici mientras me cambio de ropa en el maletero de la furgoneta. «Deja de pensar porque esto no ha hecho más que empezar y seguro que tendremos nuevos problemas de los que ocuparnos», me aconseja un

miembro del equipo. De verdad que lo intento. Miro hacia delante, quedan seis días y hay que ser responsable, pensar que no ha sido más que un pequeño traspiés. Pero también miro hacia atrás, los meses de entrenamientos, la gente que ha venido expresamente hasta Canarias, el compromiso de los patrocinadores, el esfuerzo de Red Bull. Empiezo los 42,195 kilómetros en bajada y pronto alcanzamos el camino. Me siguen en bici Suli y Nacho, quienes llevan todo lo que necesitaré para soportar los cerca de 35 grados que marca el termómetro. Doy cuatro vueltas de ocho kilómetros en un terreno sin

sombras. De ida tiene un leve descenso, pero de vuelta habré completado dieciséis kilómetros de ascenso que son un buen azote para mis piernas. En el último giro, poco antes de llegar al punto de avituallamiento donde se han adelantado Suli y Nacho para cargar bebida y comida, pierdo el equilibrio y me voy al suelo. Parece mentira, pero al verles y contárselo, con el brazo magullado, me doy cuenta de que es la primera vez que sonrío en todo el día. Buena señal, el primer Ironman se acerca a su fin. Es curioso que lo que debería ser una señal de alarma, como es una caída, se acaba convirtiendo en el

momento más distendido de la jornada. Esto me demuestra que ha sido un día raro, lleno de imprevistos que me han consumido.

Ya veo el hinchable de la meta. Llevo trece horas y media sudando y doce horas *comiéndome* el coco. Distingo el Hotel Punta Grande, curioso nombre para el que, dicen, es el hotel más pequeño del mundo. Está situado en Las Puntas, al noroeste de la isla, sobre un antiguo y solitario embarcadero. Han venido medio centenar de vecinos, menudo gustazo verles ahí, espero no haberles hecho esperar demasiado. Me aplauden y les devuelvo el saludo.

Parece mentira que esta gente haya oído hablar de Josef Ajram. Se me acercan dos cargos políticos —me disculparán si no recuerdo sus nombres ni sus cargos — y me hacen entrega de varios regalos. Son alimentos típicos de la isla y me arrancan la segunda sonrisa de la tarde. Esto es muy auténtico, me encanta esta gente.

Ahora todo son risas, pero no podemos dejar de lado que en el kilómetro 30 de bici he dado un cabezazo al coche en un ataque de rabia. Si esto se acaba por mi culpa, lo asumiré con mi tristeza y mi decepción, pero si el 7 Islands llega a su fin por una

cuestión ridícula... Hay demasiado en juego, y no es la victoria, sino la ilusión puesta en el reto, la satisfacción de dar un paso más, el deseo de dejar atrás este límite para empezar a buscar otro.

Subimos a la furgoneta y nos espera casi una hora de trayecto. Cae el sol y reconozco muchos parajes por los que he pedaleado. Qué bonita isla El Hierro, qué gente tan maravillosa. No se me borrará la imagen del guardia civil con las manos llenas de grasa intentando arreglar la Orbea, o la mirada de Roque con el dedo ensangrentado por un corte fruto de los nervios, o el tono moreno de albañil de Nacho, rubio como pocos,

que se ha *casado* un maratón en bici y no se ha puesto crema de protección solar. Y cómo no, la sonrisa de Sulaika, la eterna optimista, siempre a mi lado. Primer reto superado, quedan seis. Seguiremos paso a paso, intentando que no haya más sorpresas desagradables y sin olvidar que este tipo de desafíos sólo pueden superarse si se tiene la motivación necesaria. Me prometo que seré optimista, que intentaré olvidar el mal rato pasado. He seguido al pie de la letra mi filosofía: ir paso a paso, superar pequeñas barreras, fraccionar objetivos para no agobiarme con todo lo que queda y apoyarme en el equipo. Y

todo, gracias a la ilusión por llevar a cabo este tipo de desafíos. Si no hay ganas, no hay fuerzas. Si sales a correr y no te lo pasas bien durante los primeros diez minutos, más vale que regreses a casa. Hasta la fecha, nunca he vuelto.

En el hotel no estoy para muchos trotes. Mañana a las ocho volamos a Gomera, donde espera el segundo Ironman. Una hora de masaje con Jacob —¡menudo descubrimiento este canario! —, un plato de pasta y a dormir. Mañana más, y esperemos que mejor. Buenas noches.

2. «SEÑORA AJRAM, BUSQUE COLEGIO»

Mi madre me mira de reojo. Voy por la tercera lata de refresco y atisbo en sus ojos la advertencia: que sea la última. Es viernes, mañana me voy a la Titan Desert 2012 y ceno en casa de mis padres. Nos vemos menos de lo que me gustaría, seguramente por culpa de la locura en la que se ha convertido mi vida. Nos ponemos al día, pero rara es la ocasión en la que hay tiempo para profundizar; supongo que lo importante es vernos y comprobar que estamos

bien, que seguimos pensando los unos en los otros. Hoy, sin embargo, es distinto. Nos da por hablar más de lo habitual. Más vale que sea así porque mamá Tarés parece que ha preparado comida para quinientas personas y no va a ser nada fácil acabar con todo. Croquetas, tortilla de patatas, jamón del bueno, chuletón, patatas fritas, pan con tomate, un poco de ensalada para disimular..., nada muy complicado, pero todo exquisito, como todas las cenas que las madres preparan cuando sus hijos vuelven a su primer hogar. Ahora me marcho a Marruecos para participar en el Dakar de la *mountain bike*, con 680

kilómetros en seis etapas, y dentro de dos semanas vuelo a Canarias para enfrentarme al reto deportivo de mi vida: el Red Bull 7 Islands. Quizá por eso, porque se avecinan acontecimientos importantes, nos da por echar la mirada atrás, repasar el pasado para saber cómo hemos llegado hasta aquí. Tengo treinta y cuatro años y esta noche estoy descubriendo detalles de mi propia vida que no conocía. Da gusto ver cómo tus padres hablan de ti, cómo se sienten orgullosos, cómo te analizan y te desnudan con precisión suiza, cómo sientes su preocupación por los momentos malos, cómo en todas sus

palabras te vas viendo reflejado. Sus vidas, al fin y al cabo, son el origen de la mía. Y sus experiencias, sus retos, sus inquietudes, sus decisiones pasadas y su empuje en momentos decisivos son la semilla sobre la que se creó mi persona, tanto en lo bueno como en lo malo. Me fijo en los gestos de mi padre y me veo cruzando las manos sobre el pecho. Escucho la tozudez de mi madre y ahí estoy yo, un tipo terco y orgulloso.

Jamil Ajram y Rosa María Tarés son mis padres. Él es sirio. Un tipo de estatura imponente. Ella es más menuda, con cara de no haber roto un plato en su vida. Ambos son pediatras y trabajan en

Barcelona. Su condición de médicos les genera un plus de sudoración cada vez que tomo un avión para, como lo llaman ellos, «hacer una locura» de las mías. Admito que debería escucharles un poco más, aunque sea para calmar un poco la ansiedad que les debe de crear tenerme lejos y tan expuesto a posibles complicaciones físicas. Les digo que también te puedes caer en la ducha, que cualquier deporte tiene sus riesgos, pero no cuela, mis argumentos son demasiado primarios. «¿Crees que nacimos ayer o que somos tontos?», sueltan, con una ceja subida. Y acabo optando por callar, por admitir que no debe de ser fácil

estar en su pellejo. Bajo la cabeza, miro el plato, engullo y aguanto sus comentarios sobre el riesgo de correr dos maratones seguidos o el sinsentido de nadar diez kilómetros sin parar.

Ambos practicaron deporte en sus años mozos, hasta que llegó un momento en el que el ejercicio ya no requería vestirse de corto. Para ponerse en forma, bastaba con ir detrás de mí y de mi hermano pequeño, Jacinto, cuatro años menor que yo. Mi madre jugó al tenis. Me cuenta que tuvo profesor desde muy pequeña y que jugaban en Comaruga, un pueblo de Tarragona. Luego se apuntó a un club de Montjuïc, el

Pompeya, donde iba un par de veces a la semana, incluso cuando ya estaba trabajando en un ambulatorio.

Mi padre vivió hasta los veinte años en Damasco, y durante la adolescencia se inició en el boxeo junto a dos de sus primos. Aunque la actividad era *amateur*, insiste en dejar claro, usando las manos para gesticular, que las hostias se daban igual de fuertes. Su nariz, con el tabique roto, da fe de que aquello no eran simples cachetes. Puedo imaginarlo, más contundente que rápido y hábil en su estrategia, en peleas en gimnasios de barrio organizadas en su Siria natal. También hizo sus pinitos en

la lucha libre. Todo fue bien hasta que un día, en un combate contra un contrincante que le doblaba en talla, peso y experiencia, le dieron un revolcón que le dejó inconsciente durante diez minutos. «Ese día abandoné la lucha», admite, sin rencor hacia ese animal que logró vencerle. Me gusta su manera de explicarme la historia. Cierto que han pasado muchos años, pero da la sensación de que aprendió que en la vida hay que conocer dónde está el tope de la fuerza de cada uno. Su límite en la lucha estuvo en ese combate. Lo aceptó, miró hacia delante y encontró nuevos retos personales. Admiro de él su

tenacidad. Siempre me ha enseñado a luchar por mis sueños aunque parezcan inalcanzables a primera vista. Quizá sea una cuestión genética, quizá por eso me gusta encontrar mi propio límite. Siempre me admiró de mi padre la fuerza de su mirada. No te quita el ojo de encima, pocas personas me han demostrado una personalidad tan fuerte como él. Intento imitarle, ser igual de fuerte. Quizás algún día lo consiga.

PADRES COMO NIÑOS

La cena es una continua batalla dialéctica entre mis padres. Yo voy comiendo y dejo que se comporten como si estuvieran en su primera cita. Se cortan constantemente, incluso cogiendo al otro de la mano para ver si así, con el contacto, se da por aludido y se calla de una vez. «El deporte preferido de tu padre es hablar. ¿A quién crees que has salido con esa facilidad de palabra que demuestras en la tele?», bromea mi madre. Me gusta verles. Mientras les escucho, me acuerdo de las largas cenas con Jacinto y mis padres. Quizás antes, cuando vivíamos con ellos, no nos dábamos cuenta de lo importantes que

son estos momentos en familia. Siempre queremos lo que no tenemos, y yo, estos momentos, los echo de menos.

Mamá me cuenta que cuando empezaron a salir, ella se iba con mi abuelo, que también era pediatra, a pasar consulta en domicilios particulares, mientras que su futuro marido se marchaba a la Facultad de Medicina a charlar. Resulta que a papá le encantaba presentarse en la universidad para buscar gente con la que poder dialogar sobre cualquier asunto, fuera de actualidad o de historia, que mereciera un buen intercambio de impresiones. En los países árabes es

muy habitual que los hombres acudan a las plazas para mantener largas conversaciones. Supongo que eso es algo que quiso aplicar a la manera catalana, en las facultades, donde por aquel entonces, pocos años antes de la Transición, se cocía la creatividad intelectual del momento.

Jacinto y yo estudiamos en el Colegio San Ignacio, en la parte alta de Barcelona. Fuimos a esta y no a otra escuela porque las instalaciones deportivas eran quizá las mejores de la ciudad. El tema religioso no era importante para mis padres, pero sí el hecho de tener buenos campos de

entrenamiento en los que correr y llegar a casa destrozados. De haber salido niñas, nos hubieran llevado a otro lugar, confiesa mi madre. Empecé a jugar al fútbol, pero pronto se demostró que soy un tipo bastante mediocre con una pelota en los pies. Con doce años me apunté a baloncesto. Ya era un chico alto, así que se trataba de sumar dos más dos: estaba destinado a acabar en una cancha.

Los tiempos del baloncesto fueron muy buenos; la verdad es que guardo muy buen recuerdo de esos años. Dos días de entrenamiento por la tarde y el partido del fin de semana. Éramos como una familia en la que nos juntábamos

gente de mi curso con algunos del curso superior. Conseguimos montar un equipo muy competitivo. A escala individual, yo no lo hacía nada mal, y conseguí ganarme un puesto fijo en el *cinco* inicial. Ganamos la liga escolar de Barcelona y llegó un momento en el que el Barça se interesó por mí. Mis padres lo evaluaron, pero el colegio les convenció de que desistiéramos porque era muy arriesgado. Sólo los muy buenos llegan a algo en el deporte profesional, y muchos de los que no lo consiguen quedan marcados, mal marcados. Mi madre se arrepiente de no haber aceptado por una razón que me

resulta muy curiosa: «Si hubiéramos dado el sí al Barça, lo máximo que podría haber pasado es que te fueras a Estados Unidos a jugar en la NBA. Te echaríamos de menos, pero estarías a salvo y te podríamos ir a ver de vez en cuando. En cambio, mira ahora, ¡jugándote la vida por todo el mundo!». No puedo evitar reírme. ¡Yo en la NBA! Eso es amor de madre y lo demás son tonterías. Me acabó fichando un equipo de L'Hospitalet de Llobregat, donde la disciplina de club era mucho más dura que en el colegio. Si faltabas a un entrenamiento, no jugabas el sábado; era así de simple. No fue nada fácil ese

cambio de dinámica. Pasé de estar entre algodones a formar parte de un club rígido, con normas que rozaban lo profesional. Me considero un tipo que sabe jugar en equipo, pero tengo que admitir que siempre me ha costado acatar órdenes, más aún si no estoy en absoluto de acuerdo con lo que me exigen. Fue precisamente este pequeño rasgo de mi personalidad lo que acabó de manera precipitada con mi carrera de jugador de baloncesto.

Ya ni me acordaba de lo que ocurrió, pero mi padre lo explica como si hubiera sucedido ayer. «Jugabais un partido muy importante contra el eterno

rival. Tú anotaste veinticuatro puntos, pero al final os ganaron por uno en el último segundo tras un partido apasionante en el que podía pasar cualquier cosa. El entrenador perdió los papeles y empezó a llamaros de todo, que si erais burros, unos perdedores, que menuda vergüenza... Tú te enfrentaste a él y te mandó al vestuario. Te dijo que no salieras si no era para pedirle perdón. Como no volvías, bajé para hablar contigo. Me lo contaste todo y te pregunté si tenías intención de pedir disculpas. Dijiste que no. Yo, como padre, lo tuve claro: te dije que lo mandarás a la mierda y que nos

fuéramos a casa.» Debía de tener diecisiete años y ya era una persona de ideas fijas. Puedo equivocarme, como todo el mundo, pero me gusta defender mi punto de vista y no puedo soportar que nadie intente imponer el suyo por el simple hecho de creer que está uno o varios peldaños por encima del resto de las personas. Ese día, ese sábado, se acabó el baloncesto para mí. No volví a jugar nunca en ningún otro equipo. Lo admito: soy una persona de extremos. O todo, o nada. Recuerdo que hace poco me invitaron a dar una conferencia en un club social muy selecto de Barcelona. Me pidieron que fuera con corbata, ya

que era obligatorio llevarla. Les dije que no, y visto que no cedían, opté por no ir, por mucho que esa charla pudiera resultarme beneficiosa. Si tienes principios, aunque sea en una tontería como ésta, debes mantenerlos con todas las consecuencias, sin permitir que nadie pase por encima de ti. Me gusta escuchar todos los puntos de vista, pero no puedo soportar el dogmatismo, las ganas de adiestrar a la gente, la voluntad de imponer un pensamiento único que convierta a los demás en simples marionetas. Creo que sólo así se consigue ser uno mismo y no perder la esencia que te hace único. Ojo, quizá me

equivoque, pero no me ha ido nada mal.

UN *BOYSCOUT* PECULIAR

Fui un estudiante bastante malo. «Aprobabas la gimnasia y poco más», se encarga de recordarme mamá Tarés. Resulta que los profesores invitaban a mis padres todos los años a que buscaran una alternativa porque igual ese curso iba a ser el último. «Señora Ajram, busque colegio», le decían, en un arrebató de sensibilidad. Así lo hacían,

pero entonces yo superaba todos los exámenes de la última evaluación y pasaba de curso sin problemas. Ahora, como padre, puedo imaginar lo mal que lo pasaban viendo que su hijo no se tomaba los estudios con la debida seriedad. Todo el año sin pegar golpe y al final aprobaba sin problemas. Para ellos, supongo que era desesperante, más aún si tenemos en cuenta que mi hermano era un hacha con los estudios.

Mis padres también me apuntaron al grupo de *boy scouts* del colegio. Raúl, un buen amigo de la clase, contaba cosas brutales sobre las excursiones a la montaña. Tenía que probarlo. Estuve

sólo dos o tres años, pero recuerdo bien una anécdota que liga mucho con mi manera de hacer las cosas. Estábamos siguiendo una ruta por el Pedraforca y ese día nos tocaba recorrer unos quince kilómetros. Al día siguiente había que hacer otros quince, así que propuse a los monitores que hiciéramos treinta de golpe para poder descansar un día entero. Nos pegamos la gran paliza, pero a la mañana siguiente pudimos relajarnos y eso me encantó, esa sensación de haber sido líder por un día, de haber planteado algo que había salido bien. De esa etapa recuerdo una anécdota de la que ahora, pasados los

años, puedo reírme. Se la cuento a mis padres y casi se caen de la silla, ellos no se acordaban. En unos campamentos de verano en La Llosa, en el Pirineo catalán, me sucedió algo tan humillante como divertido. Durante muchos días, supongo que por la falta de costumbre, me fue imposible ir de vientre. Llegó un momento en el que el dolor de barriga era algo inaguantable. Empezó a molestarme más de la cuenta y sólo había una solución: lavativa. Madre mía, qué dolor. Me la puso un monitor que se llamaba Fabián y que estaba estudiando medicina. ¡Mi culo un campo de pruebas para un aspirante a médico! Recuerdo

que mis amigos estaban fuera de la tienda de campaña y les oía partirse el culo, nunca mejor dicho. ¡Menudos cabrones! La maniobra fue todo un éxito. Al momento me sentí estupendamente, pero nadie me quita el mal rato y la cura de humildad que tuve ese día en la montaña, un terreno que te pone en tu sitio. Cuando me encuentro a alguno de los compañeros, y de eso hace ya veinte años, todavía se acuerdan de mi mal rato dentro de esa tienda.

Tras el bache del baloncesto, tenía que encontrar un deporte que me motivara. Gané algún dinero organizando una fiesta del colegio y me

compré una bici, no sin antes escuchar el sermón de mis padres sobre administrar bien el dinero. Ellos se acuerdan bien del día en que llegué a casa con mi nueva adquisición, incluso del precio: 80.000 pesetas. En mi vida, nunca había ido en bicicleta de manera seria, sólo en los típicos veranos de infancia con la BH destartalada. El ciclismo me atrapó de inmediato. Iba en bici a todas partes y a los tres meses ya me estaba apuntando como un loco a todo tipo de competiciones de *mountain bike*. Nunca de carretera, a mi madre le habría dado un soponcio y me hubiera matado a collejas si me hubiese puesto a rodar

entre coches que me rozaran a toda velocidad sobre el asfalto. Recuerdo que era la época dorada de Miguel Induráin en el Tour de Francia. Verle doblegar a grandes ciclistas como Tony Rominger, Bjarne Riis, Alex Zülle, Gianni Bugno, Piotr Ugrumov o Marco Pantani fue toda una inspiración. En el salón en el que hoy cenamos teníamos antes un sofá y una tele. Me sentaba y me pasaba todo el día viendo las etapas. Casi ni comía. Estoy convencido de que sin Induráin hoy no sería quien soy. Fue definitivo para que me dedicara a esto. Me enganchó de inmediato. Tenía una visión periférica brutal. Sabía

perfectamente cuál era el mejor momento para atacar. Siempre respetó al rival y se ganó la admiración de todos. Era un fuera de serie no sólo dentro del ciclismo, sino también al margen de éste. Un auténtico regalo para todos los amantes de este deporte que tantas alegrías nos ha dado en estos últimos años. Al margen del maldito dopaje, por supuesto...

Recuerdo que el padre de una novia del colegio también era muy aficionado a la gran ronda francesa. Nos llevó en coche a ver una etapa en directo, en el Peyresourde, cerca de Bagnères-de-Luchon. Era magnífico ver cómo subían

el puerto después de llevar recorridos ya doscientos kilómetros de la etapa. Lo de este deporte es épica de verdad. Puede que sea uno de los peor pagados en relación con el esfuerzo físico que se realiza. Si se compara con el fútbol, es casi un insulto. Ver al ciclista de Banesto pasar a mi lado me dio alas para entregarme todavía más a la bici. Todo el mundo tiene un momento en el que comparte espacio y tiempo con un ídolo. Mi momento, fugaz pero intenso, fue ése, en esa carretera secundaria en la que Induráin me infundió orgullo y ganas eternas de seguir pedaleando.

APRENDER DE LA MALA SUERTE

Mis padres volvieron a volcarse en el deporte de su hijo. Les tocaba levantarse a las seis de la mañana para que el niño pudiera participar en una carrera en un lugar a dos horas en coche de casa. Me inicié con la vuelta a la Cerdanya, dos etapas de cien kilómetros cada una. La primera fue bien. Resultó dura, pero logré terminarla en condiciones. En la segunda jornada, cuando me faltaban treinta kilómetros para llegar a la meta, abandoné. Estaba totalmente destrozado, no podía dar una pedalada más. Tenía la

suspensión rota, pero eso no era excusa; simplemente me había quedado sin fuerzas. Me dijeron que tenía que volver andando al camping, y así lo hice: me tocó patear cuarenta kilómetros con la bici auestas, algo difícil de olvidar. Mi padre también se acuerda de una carrera Gòsol-Berga muy bonita. Ya había adquirido más experiencia y empecé a conseguir algunos buenos resultados. Algunas medallas y trofeos permanecen en la que fue mi habitación durante veintiún años. Ese día iba segundo y a cinco kilómetros para cruzar la meta pinché las dos ruedas a la vez. No se puede tener peor suerte. «En esos

tiempos tuviste muchos pinchazos, y aunque te ponías de muy mal humor, como habría hecho yo, nunca tiraste la toalla, sino que seguiste adelante», me cuenta mi padre.

Jamil y Rosa María siguen hablando de las carreras que compartimos. Hablan con pasión, como echando de menos esos años de tanto sacrificio en los que volvían de guardia del hospital, dormían un par de horas y conducían otras dos para llevarme a la competición. Su sonrisa me produce una satisfacción inmensa y hace que me arrodille ante todo lo que han hecho tanto por mí como por mi hermano.

Antes citaba a Induráin, pero creo que mi verdadera inspiración han sido ellos. Muchos deportistas deben lo que son a sus padres. Yo no soy un atleta profesional, pero si algo he conseguido en esta faceta de mi vida, ha sido gracias a ellos. También debo agradecersele a Jacinto, cómo no. Él también me ha dado buenas lecciones de vida. Siempre fuimos muy distintos, pero ahora nos une la pasión por el deporte. Es más calculador, menos pasional, más racional. Es pura estrategia, un tipo que seguro que conseguirá todo lo que se proponga. Mi madre dice que somos como la noche y

el día, que yo soy como mi padre y él se parece más a ella. Él ha tenido la vida que cualquier madre querría: buen estudiante, felizmente casado y con un trabajo estable. Yo tomé otros caminos, pero creo que ahora están orgullosos de que sus dos hijos sean felices con las vidas que han escogido.

¿Cómo compensar todo lo que mi familia ha hecho por Josef Ajram? Nunca encontraría la manera, y tampoco ellos se han sacrificado esperando algo a cambio. Sólo puedo darles las gracias, aunque quizás hay algo que compensa toda esa dedicación: Morgana, mi hija de dos años que vive con su madre en

Lleida. Nos divorciamos al poco de nacer la pequeña porque nuestras maneras de ver la vida eran completamente opuestas y nos dimos cuenta de que ninguno de los dos podría crecer si no lo hacíamos por separado. Los fines de semana que está en Barcelona, mis padres son las personas más felices del mundo. Lo pasan en grande con ella y les encanta que, aunque la vean poco, los reconozca como sus abuelos. A mi madre le cambia la cara cuando habla de mi pequeña. Mi padre se hace el duro, pero me explica que Morgana le llama por su nombre y él se parte de risa. Tener un hijo te

cambia la perspectiva de las cosas. Te haces mayor de repente y lo tienes en tus pensamientos en todas las decisiones importantes. Sólo espero que cuando sea mayor no me vea como un padre poco ortodoxo. No me importará que me vea como un padre distinto, pero padre, al fin y al cabo.



3. DE TELEPIZZA A LA BOLSA DE BARCELONA

Mis padres nunca han sufrido demasiado por mí. En el colegio les decían que yo tenía dotes de liderazgo, y eso supongo que les tranquilizó hasta el punto de que no veían muchas de mis locuras de adolescencia como algo preocupante. No le dieron importancia hasta que sucedió algo que lo cambió todo: fui el único de la escuela que no logró aprobar la selectividad. De los cerca de

doscientos compañeros de curso, sólo Josef Ajram se quedó fuera del acceso a la universidad. Recuerdo bien el rostro de mi padre. Eso ya era demasiado. El paso dado iba mucho más allá de lo esperado. Ellos habían aguantado mucho, y yo se lo recompensaba con aquello, con un fracaso que me supo a humillación y que me obligaba a ponerme las pilas. Lo fácil habría sido hundirse, pensar que no era capaz de dar más de mí. Eso no era cierto, la culpa era mía y sólo mía. No me esforcé lo suficiente y lo pagué con una lección de humildad que todavía hoy me da cierta rabia recordar. Fue un auténtico punto de

inflexión. Y la cara de mi padre... Es un tipo muy transparente, quizá demasiado, como yo, y sus ojos clavados en mí serán difíciles de olvidar durante el resto de mi vida. No fue necesario que mi madre dijera nada. Se quedó quieta, como culpándose de algo de lo que no era responsable en absoluto. Pasé el peor verano de mi vida. Me harté de estudiar, pero me dolieron mucho más las cenas en silencio, las miradas bajas que denotaban una inmensa decepción. Por suerte, aprobé en septiembre y me matriculé en Administración y Dirección de Empresas. En aquella época me puse a trabajar en Telepizza. Si quería tener

caprichos, más aún después del desastre de la selectividad, me los tendría que pagar yo por mucho que mis padres tuvieran los medios para proporcionármelos. Eso es algo que mis padres me enseñaron y que me ha servido para valorar lo que tengo, sea una bicicleta de edición limitada o una camiseta medio rota que guardo en un cajón desde hace quince años. Me gusta acordarme del bache de la selectividad porque creo que soy un buen ejemplo de cómo una persona puede usar una situación que se catalogaría de catastrófica para levantarse e impulsarse con más fuerza que nunca. No estoy nada

orgullosos del resultado de ese maldito examen, pero sí es una satisfacción recordar cómo me levanté, cómo luché por ganarme de nuevo la confianza de mis padres. Lo conseguí, salí fortalecido. Salí adelante, siempre consciente de mi error, de mi exceso de confianza. Soy una persona que aprende de sus errores. Eso no volverá a pasar.

Poca gente apostaría por un chico que parece ser el peor de su generación, que ha tenido que ir a la universidad privada y que además trabaja como repartidor de pizzas; y quede claro que siento un gran respeto por esta profesión, dura y mal pagada como

pocas. Me veo hoy en día y me doy cuenta de lo importante que es no juzgar a las personas por su aspecto o por su pasado. Es en las potencialidades donde se debe indagar para saber si alguien vale la pena al margen de la imagen que proyecta. De qué soy capaz, ésa es la pregunta clave. Yo mismo, un tipo con tatuajes y *piercings*, vestido con zapatillas deportivas y camisetas sin mangas, ¿doy el perfil de persona triunfadora? ¿Acaso Mark Zuckerberg, fundador de Facebook, tiene pinta de ser un empresario de éxito, con su chándal y su sudadera con capucha? Quizás el problema sea que asociamos el éxito

con una buena corbata y unos zapatos de seiscientos euros. Tal vez el problema también sea que tenemos mal asimilado el concepto de prosperidad. Parto de la base de que cada uno se coloca el límite de la gloria donde le da la gana. Habrá quien considere que llegar a fin de mes es una victoria. Habrá quien vea el triunfo en la buena educación de sus hijos. Y habrá quien estará satisfecho el día que tenga un barco de veinte metros de eslora.

No olvido esos momentos en los que toqué fondo. Tras una vida de facilidades, tenía la obligación de responder, y eso no implicaba dejar de

ser yo mismo, al contrario. Para mantener la personalidad, considero que es vital tener el amor propio intacto. La confianza en uno mismo es fundamental para conseguir lo que perseguimos. Me confié y me perdí. Quizá lo que pasó es que abusé precisamente de mi amor propio. Pero supe reaccionar y hoy soy un reflejo de aquel chico que en el mes de septiembre se sentó en una silla para enmendar un grave fallo y logró empezar de cero.

UN EXTRAÑO SOBRE EL

PARQUET

La Bolsa siempre me llamó la atención. Empecé como observador y poco a poco fui ganándome la confianza de algunos veteranos del lugar. Me veían ahí concentrado todos los días, tomando notas y mirando los valores sin parar, como un adolescente que observa a la animadora de la que se ha enamorado. Se me acercaron y empezaron a interesarse por mí. Por las mañanas iba al parquet y por las tardes acudía a clase. Recuerdo que en casa sintonizábamos el canal Bloomberg, donde constantemente van mostrando los

valores bursátiles, para que yo estuviera al tanto de todo. Mi madre todavía se acuerda, menudo coñazo tuvo que aguantar la pobre. De tragarse las etapas del Tour de Francia, pasó a cenar con los índices del Dow Jones. Me ficharon para captar inversores y se me daba bien. Mi vida empezó a cambiar con mucha rapidez, quizá demasiada. Yo todavía era un crío. ¿Sabría asimilar tantas novedades? El 1 de enero de 2001, con veintidós años, compré mi primer piso, un *loft* precioso. Estaba en la avenida del Paral·lel de Barcelona, muy cerca del mar. Me costó diecinueve millones de pesetas y tenía 65 metros

cuadrados. Cuando fui a verlo resultó que aquello todavía era una escuela que iban a reconvertir en edificio de viviendas. Una de las aulas acabaría siendo mi casa. Es irónico que con lo poco que me gustaba estudiar, acabara viviendo en una clase de primaria.

De aquellos primeros tiempos en la Bolsa, de cuando todavía vivía en la casa familiar, guardo una anécdota que mi padre saca a menudo en las cenas de Navidad para que yo sea el centro de todas las risas. En este caso merecidas, todo hay que decirlo. A mi hermano y a mí nos daban una asignación mensual; no recuerdo la cantidad exacta, pero no

estaba nada mal. Yo ya estaba trabajando y las cosas me iban bien. Un día, mi padre, que nunca se metía demasiado en mis cosas porque siempre ha preferido darnos libertad absoluta, me preguntó qué tal me iba. Yo tenía un cheque en la mano y se lo enseñé. Era de 1.800.000 pesetas. «¡Josef ganaba mucho más que yo y seguía cobrando la asignación!», explica siempre mi padre cuando ya estamos en el postre de esas comilonas interminables. Lo cuenta con cariño, como sabiendo que en el fondo seguía dándome ese dinero como un modo de sentirme cerca, de sentir que todavía no volaba solo. Mi padre

siempre nos dio independencia, pero ¿a quién no le gusta sentir que sus hijos le necesitan? Sí, era dinero, algo tan impersonal y material como dinero, pero para él era un orgullo entregármelo. Ahora lo veo claro. Me pasa lo mismo con mi hija Morgana: todo lo que gano lo hago pensando en su bienestar, en que a ella nunca debe faltarle nada. Si el día de mañana le tocan cien millones en la lotería, será un placer y un orgullo seguir pagándole la asignación mensual, aunque ella sea tan listilla que no me cuente lo de su pequeña fortuna hasta pasados unos años.

Mis comienzos en la Bolsa

coincidieron con el *boom* de las empresas tecnológicas. Terra, Sogecable, Amadeus... Recuerdo que en esa época, cuando el país crecía por encima de la media europea, se ganaba dinero con cierta facilidad. Yo era un niño de poco más de veinte años. Era fácil captar clientes, y se me daba bien convencer a la gente con algún dinero de la necesidad de confiar en la agencia de valores en la que trabajaba. Cometí algunos errores de bulto, como invertir dinero de personas conocidas. Nunca más lo he hecho; si pierdo, debo ser el único damnificado. Aprendí la lección. Puede parecer egoísta, pero es sólo una

manera de blindarme, de no condicionar mis decisiones pensando en que terceras personas podrían salir perjudicadas si no tomo el camino correcto. Así nació el método Ajram de Bolsa. Así nació mi concepción del *day trading*: comprar barato y vender más caro en un mismo día. Y siempre operar con tu propio dinero.

El día del ataque a las Torres Gemelas me di cuenta de que yo valía para esto. El 11 de septiembre de 2001, cuando todo el mundo vivía con pánico las escenas del World Trade Center desmoronándose en Nueva York, gané 6.000 euros. Cuando todo el mundo

pensaba en vender, me dediqué a comprar acciones de compañías muy concretas. Recuerdo que llamé a mi padre para que me dejara dinero. Me preguntó si estaba loco. Le dije que no tenía tiempo para contárselo, que confiara en mí. Y lo hizo, como siempre. Al día siguiente gané 8.000 euros más. Puede parecer frívolo que estuviera ganando dinero cuando había gente muriendo en Manhattan. Es algo que la gente me recuerda con frecuencia, y siempre pongo el mismo ejemplo. Todos los días mueren miles de personas por la mala distribución de la riqueza. Todos los días mueren miles de personas por la

mala distribución de los alimentos, por la nefasta gestión de los recursos naturales. La única diferencia es que aquel día había un montón de cámaras de televisión grabando el momento en el que el imperio estadounidense sufría el peor golpe desde el ataque de Japón sobre la base de Pearl Harbor, en Hawái. Soy consciente de que admitir esto puede no resultar demasiado popular, pero creo que esconder la realidad no sería honesto. Se me pueden criticar muchas cosas, pero creo que la falta de transparencia no es una de ellas. Mi madre siempre me dice que no entre al trapo cuando me critican. El problema

es que si hay algo que no puedo soportar es que personas que no han hablado conmigo ni cinco segundos, tengan la cara dura de juzgarme con tanta facilidad. Yo no lo hago, me gusta dar una oportunidad, escuchar a la gente aunque sea un minuto.

Unos días después del 11-S, dejé la agencia de valores en la que estaba, dejé de captar clientes y empecé a dedicarme al *trading*.

Será difícil olvidar esa llamada de teléfono con las torres humeantes. Eran las tres de la tarde y cogí a mi padre absorto, mirando la tele como se hacía en los hogares de todo el mundo. Hoy,

trece años después de que pusiera el pie en la Bolsa de Barcelona por primera vez, ni él ni mi madre tienen todavía muy clara cuál es mi profesión. Quizás ahora mi madre está algo más al día. Le gusta seguirme en televisión o en la radio, donde cada semana intento explicar la situación financiera basándome en mi experiencia. La verdad es que intento marearlos lo menos posible porque es un mundo que está muy alejado de sus vidas de pediatra, la profesión que mi madre quiso para alguno de sus dos hijos. Quizá pensó que siguiendo su ejemplo nos podríamos ganar bien la vida. Al no poder

controlar lo que hacemos mi hermano y yo, a mi padre siempre le preocupó que nuestra economía familiar estuviera a salvo. Hace años, era tal su obsesión, que casi me obligó a que le enseñara mi cuenta corriente. La cantidad era lo de menos, lo único que quería era estar tranquilo, saber que su hijo tenía una base sólida. Fue la única vez en la que hablamos de dinero. De hecho, sólo mi gestor conoce mis cifras, nadie más. Nunca me ha gustado alardear, pero eso sí, aunque pueda parecer que nado en la abundancia, tengo que admitir que he estado tres veces al borde de la quiebra. La Bolsa tiene sus riesgos, y sólo

cuando aprendes a gestionar bien los peligros, evitas situaciones incómodas. Esa cualidad te la dan la prudencia, la observación y la reflexión. En la Bolsa, un error se puede pagar muy caro, y esa es una frase que debe tomarse al pie de la letra. Más de uno se ha arruinado por una apuesta o una corazonada que no gozó de la maduración suficiente.

TENER ÉXITO, PERDER PERSPECTIVA

Ganar dinero con poco más de veinte

años fue un arma de doble filo. Cometí muchos errores que ahora observo con perspectiva. Pasé dos o tres años en los que la vida era demasiado fácil: coches caros, viajes, salir de noche... Aparqué la bici y me olvidé del deporte hasta que en 2003 me apunté a un gimnasio. Curiosamente, mi intención era jugar al pádel, pero acabé conociendo gente que lo cambió todo. Eran personas de más de cuarenta y cinco años que se estaban preparando para participar en el Ironman. Para mí todo eso sonaba a chino, pero me picó el gusanillo. Ése fue un punto de inflexión importante. Me recordó el suspenso en la selectividad

porque en ese momento también notaba que se avecinaba un cambio importante. Ahí empecé a compaginar mi dedicación a la Bolsa con una creciente pasión por el deporte. Ahí tuve claro una vez más que soy una persona de extremos, no pude contentarme con coger una pala y jugar unos partidos.

Empecé a conocer nuevos retos, volví a coger la bici y descubrí un sinfín de pruebas atléticas que se convirtieron en el eje de mi vida. Un Ironman, dos, tres. Sables, Hawái...

Hoy soy un *trader* que se dedica al deporte de ultrafondo. Parece mentira, pero ambas disciplinas se complementan

a la perfección. La Bolsa me enseña a ser calculador, a evaluar los riesgos y a no ir más allá de lo recomendable. Me ayuda a templar los nervios, a prevenir situaciones complicadas. El deporte me da resistencia, me ayuda a desconectar, me da perspectiva y me convierte en un bróker paciente que sabe esperar el mejor momento. En ambas situaciones estoy gestionando recursos ciento por ciento propios. En un caso se trata de dinero; en el otro, de mi cuerpo. De este modo, todas las victorias y todas las derrotas son achacables a uno mismo, y buscar excusas no llevará a ninguna parte. El responsable último siempre

será el mismo: Josef Ajram Tarés.

Quizá fue un error, pero nunca me gustó leer libros sobre Bolsa. Esta profesión requiere prestar mucha atención y, lo que es muy importante, saber perder y estar dispuesto a perder. Si asumes esto, ya tienes mucho camino recorrido. Siempre digo lo mismo: pérdida limitada, beneficio ilimitado, una frase que se puede aplicar a todos los aspectos de la vida. Es muy importante seguir siempre una misma estrategia, ser fiel a tu manera de operar para no perder nunca la referencia y los tiempos. La experiencia puede ser un grado, sobre todo en los momentos de

mucha volatilidad. Si se es un novato, lo mejor es ver los toros desde la barrera, ya llegará el momento de saltar al ruedo.

Cuando empecé, internet era todavía algo anecdótico. Por eso no di el salto a otros mercados y me dediqué al español. Las nuevas tecnologías, sin embargo, pueden generar un empacho de valores. Del mismo modo que un médico no puede ser especialista en traumatología, pediatría y cardiología, creo que un bróker no puede ser un *crack* en divisas y acciones americanas y nacionales. Miro atrás y recuerdo muchos quebraderos de cabeza vividos en la Bolsa. Pero no lo puedo evitar, me

encanta este trabajo, me divierte, me da vida. Además, me permite explotar mi pasión por el deporte. Siempre he considerado que hay que ponerse un tope de ganancias diario. Si alcanzas esa cantidad, vuelve a casa, aunque lo hayas conseguido en media hora. No hay que ser ambicioso y, sobre todo, no hay que pensar nunca que a la Bolsa se viene a jugar. Mucha gente me lo pregunta cuando voy a dar alguna conferencia. Empiezan su reflexión sobre los mercados y añaden en algún momento, quizá de manera inconsciente, la palabra *jugar*. De ninguna manera esto es un divertimento, aunque, como en todas las

profesiones, haya muchos momentos para echarse unas risas. Aquí se viene a operar, a ganarse la vida. Ser fiel a mi filosofía, cerrar el ordenador cuando es suficiente por hoy y he logrado mi objetivo es lo que me ha dado tiempo para poder entrenarme. Seguramente, si cada día me quedara diez horas frente a la pantalla, hoy estaría arruinado y con una barriga que no me permitiría verme los pies. Prefiero ser como una hormiguita. Lógicamente, es muy tentador pensar que puedes ganar el ciento por ciento en un día. Pero si tienes en cuenta que perder ese ciento por ciento te pone de patitas en la calle,

no es una opción muy inteligente a no ser que tengas información privilegiada, cosa del todo ilegal. Yo soy más de buscar el 1 por ciento de ganancias diarias. Sumad ese porcentaje un día tras otro y os daréis cuenta de que al cabo de un año se logran unas ganancias muy importantes.

De hecho, marcarse objetivos es algo que sirve tanto para el deporte como para la Bolsa. Salir a correr sin una meta concreta quita motivación. Si tienes una carrera de diez kilómetros en la cabeza, esos meses o semanas que te separan del reto te los tomas de una manera muy diferente. Vas notando cómo

tu cuerpo responde cada vez mejor. Empiezas con un tiempo de cincuenta y ocho minutos y cada semana que pasa arañas unos segundos hasta que al cabo de cuatro meses de preparación te das cuenta de que has finalizado la competición de 10.000 metros en cuarenta y cinco minutos. Lo mismo ocurre con la bicicleta, la natación y cualquier otro deporte. Es muy importante que te guste, pero también lo es tener algo por lo que seguir mejorando. Quizá sea ganar a tu hermano mayor en un partido de tenis, o vencer a tu padre al squash, o estar al nivel de tu mejor amigo en un triatlón

olímpico para poder cruzar juntos la llegada. En la vida, cuanto antes sepas a qué te quieres dedicar, antes empezarás el camino para alcanzar tus objetivos.

En la vida profesional, seas arquitecto, jardinero, médico o fontanero, también es básico marcarse una meta. De ahí nacerá la auténtica motivación. Si uno se levanta sin un objetivo concreto, ¿cómo puede tener ganas de seguir adelante? La inercia es uno de los peores enemigos del ser humano. Habrá quien crea que no puede ir más allá porque tiene un jefe que le frena. Quizás alguien piense que su trabajo es tan mecánico que resulta

imposible hallar un hábito de motivación. Y habrá quien considere que es fácil para mí pedir ilusión cuando mi vida está llena de situaciones límite. Quizá tenga razón, pero cuando repartía pizzas, yo era un joven con ambición; cuando suspendí la selectividad, yo era un chico que quería luchar. En cualquier ámbito profesional, lo único que se precisa es tener confianza en uno mismo. Sólo cuando te conviertes en tu principal fan, con permiso de tus padres, logras lo que te propones. Y si no lo consigues, todo el esfuerzo invertido es más que suficiente para sentirte orgulloso.

En la Bolsa hay un componente

morboso que me encanta. El hecho de no saber qué va a suceder y ser capaz de prever los acontecimientos es algo que da mucha satisfacción. Incluso cuando te equivocas sacas algo positivo: repasas todos los razonamientos que te han llevado a tomar esa decisión y te das cuenta de cuál ha sido el punto, la conclusión o la previsión equivocados. Creedme, rara es la ocasión en la que eso vuelve a ocurrir. Si alguien está pensando en meterse en este mundo, que tenga en cuenta que al principio hay que volcarse, sentir la camiseta al máximo, entregarse al 150 por ciento, no tanto en cuanto a las horas dedicadas como a la

intensidad de las mismas. Los tres primeros años en la Bolsa fueron duros, pero muy provechosos. Cada día me empapaba del trabajo de los demás, de la actitud y las decisiones de los más experimentados. Fui una auténtica esponja, nunca di nada por sabido. No puedo ni imaginar qué habría pasado si hubiera empezado diez años después, con todas las nuevas tecnologías a mi alcance. Lo de ahora es un lujo que parece increíble para los que llevamos años en esto. Pero cuidado: la Red es sólo una herramienta más, muy potente eso es cierto, pero herramienta al fin y al cabo. Lo que valdrá, el elemento

diferenciador, será tu mente, tu capacidad de estar un paso por delante.

Hoy tengo muchos más conocimientos que hace trece años. Sigo siendo una persona que se mueve por instinto, cierto, pero con una diferencia importante: la experiencia te da mucha más perspectiva, y aunque a veces pueda parecer que actúo sin pensar, lo cierto es que analizo cada situación para poder ofrecer lo mejor en cada momento. Podré equivocarme, pero ya no será por falta de entrega, sino por una mala previsión. Y si es así, tened por seguro que de la caída saldré reforzado, porque si algo me ha enseñado la vida es que la

confianza en uno mismo, el conocer tus capacidades, es la clave del éxito personal y profesional.

4. EL DESIERTO TE CAMBIA

«He corrido maratones, he completado cinco Ironman, el Ultraman de Hawái y la Titan Desert, pero la prueba de ultrafondo que más me ha emocionado es el Marathon des Sables. Suena a tópico, pero cualquiera de los 801 participantes que han tomado la salida este año les dirá que lo que han experimentado en el Sáhara no lo han sentido en ningún otro lugar. Aquí el héroe es todo aquel que lleve dorsal, sin que importe el tiempo que emplee en

acabar las etapas.

»El simple hecho de cubrir los 245 kilómetros de la carrera y convertirte en *finisher* es una victoria que compartes con el resto de los corredores, que durante siete días son tu familia. Y no es un decir: compartes el esparadrapo para las ampollas, das o recibes un sorbo de agua cuando estás apurado, aplaudes o te aplauden al llegar al campamento..., ¡la victoria es estar aquí, qué demonios! Es un honor compartir desierto con mitos como la marroquí Touda Didi, líder de largo en la categoría femenina, o el italiano Marco Olmo, que, con sesenta años y toda una vida

conduciendo grúas en una mina de mármol, está en el duodécimo lugar de la general.

»En mi caso, ésta es mi segunda participación. He venido con un grupo de amigos, con los que, además de intentar ganarle la partida al desierto y superar nuestros límites físicos y mentales, queremos recoger fondos para la Fundación María García Estrada, que lucha contra el sarcoma, un tipo de cáncer con un índice de mortalidad muy elevado. Entre mis compañeros de equipo está Luis Enrique, a quien engañé para venir a vivir en directo el Marathon des Sables. Se ha adaptado bien y está

sufriendo como todos. Ayer le tocó ir a la enfermería para curarse el dedo pequeño del pie derecho. Parece que no está infectado y podrá seguir en carrera. El tío está más fuerte que en sus años en el Barça, ocupa el 67.º lugar. El resto del equipo está animado, aunque con algunos problemas de ampollas.

LOS GOLPES DE CALOR

»Ayer corrimos la tercera etapa entre Oued el Jdaid y Ba Hallou. Fueron 40,5 kilómetros, con unos 19 de dunas. El

calor nos está golpeando con fuerza. Ayer, a las 12.30, el termómetro marcaba 48 grados y un 11 por ciento de humedad. Lo más cercano al infierno en la Tierra. Los que hacen la carrera caminando —¡eso sí tiene mérito!— debieron de sufrir lo suyo. En mi caso, he planteado el Sables para hacerlo corriendo, y por el momento todo va bien. He ido de menos a más y en la etapa de ayer acabé en el puesto 19.º, en cuatro horas y diecisiete minutos. En la general me he situado el 24.º y tercero de los españoles, detrás del gran Jorge Aubeso y de Antonio Martínez, con lo que afronto la etapa doble de hoy, de

75,5 kilómetros, con ilusión. Los cincuenta primeros clasificados, entre los que estamos seis españoles, salimos dos horas más tarde que el pelotón, lo que nos permite comer en abundancia antes de arrancar. También supone una inyección de moral el hecho de ir adelantando a corredores y amigos que te animan y se dejan animar. Mucha gente que participa en el Sables caminando opta por recorrer esta etapa en dos días; es decir, duermen por el camino unas horas y luego retoman la ruta. Yo prefiero hacerla de un tirón para poder descansar y afrontar la etapa del viernes, de 42,2 kilómetros, con la

máxima frescura posible. El sábado ya sólo quedarán los diecisiete kilómetros hasta Tazzarine.

»En mi opinión, la etapa psicológica fue la de ayer, y me alegra que la mayoría del pelotón llegara bien de fuerzas y ánimos. Los cerca de 65 españoles sólo tenemos que lamentar por ahora el abandono del médico de cuarenta y ocho años Rafael Bernabéu por problemas en los abductores.

»El resto, mientras escribo, ya está preparando en las tiendas sus sobres liofilizados para cenar, mientras repasa la etapa y compite con el tamaño de sus ampollas.»

Escribí este artículo para *El Periódico de Catalunya* el 1 de abril de 2008. Releerlo me trae a la memoria imágenes muy nítidas de aquellos días en el desierto. El Marathon des Sables es una carrera mítica que sobresale por encima de todas las demás. Es quizá la competición en la que más mides tu capacidad de sufrimiento, en la que más te enfrentas a ti mismo, y no es tanto por el esfuerzo físico como por el trabajo mental que te exige recorrer 250 kilómetros en seis etapas a través del Sáhara. Todos los que entramos en el mundo del ultrafondo hemos escuchado alguna historia sobre el Sables que nos

hizo dar el paso. A mí me contaron una que fue definitiva.

En 1994, el policía italiano Mauro Prosperi se perdió durante una de las etapas. Una tormenta de arena le despistó y perdió el rastro del resto de los participantes. Las normas del Sables dictan que en estos casos debes esperar a que te rescaten, sin intentar buscar una ruta hacia un lugar seguro. Así lo hizo. Un helicóptero pasó sobre su cabeza, pero nadie le vio agitar los brazos desesperadamente. Optó por moverse porque el sol amenazaba con acabar con su vida en cuestión de horas. Encontró un pequeño santuario musulmán

abandonado. Su espíritu de supervivencia le llevó a cazar murciélagos, los pequeños chupópteros con los que compartía refugio. Se los comió crudos y se hidrató bebiendo su propia orina. Intentó quitarse la vida cortándose las venas, pero la deshidratación le coagulaba la sangre con rapidez. Curiosamente, no tener agua le salvó la vida. Comió plantas, insectos, cazó un ratón que también engulló; actuó como el animal que todos llevamos dentro. Nadie vio la bandera italiana que colgó de una de las paredes exteriores, ni el inmenso SOS que escribió sobre la arena. Al cabo de

nueve días, con cerca de dieciocho kilos perdidos, una familia nómada lo encontró y lo llevó a un campamento militar argelino. Prospero no sólo se recuperó de sus heridas, sino que al año siguiente, y en los cinco posteriores, volvió al maratón de las arenas. La leyenda de este deportista italiano es toda una inspiración. Te das cuenta de la magnitud del reto, de lo minúsculo que eres en el desierto.

UN POCO DE AGUA Y A CORRER

La organización sólo facilita el agua, que entrega de manera racionada en los controles, y las jaimas, las tiendas de campaña sin paredes en las que pasas la noche por debajo de los diez grados. El resto depende de tu fortaleza, de tu capacidad de coger fuerzas del compañero, del valor que aporta un esfuerzo compartido. Llevamos comida liofilizada y algún que otro capricho ligero, jamón envasado al vacío y frutos secos, para procurar que la bolsa no supere los doce kilos. Siempre surge el eterno debate interno cuando estás preparando la bolsa en casa: ¿carga la mochila de comida teniendo en cuenta

que pesará más, o llevo lo justo y así corro más ligero? Creedme, cualquier decisión que tomes, después te parecerá la peor.

Cerca de ochocientos participantes toman la salida al mismo tiempo. Patrick Bauer, el francés que creó este reto tras inspirarse en una ruta realizada junto a su hermano en 1984, anima a los corredores encaramado a un todoterreno que parece tener un millón de kilómetros. Cada día suena el cumpleaños feliz para algún participante. Todos cantamos y el homenajado se muere de vergüenza. A mí me tocó en 2008, quizás uno de mis

aniversarios más peculiares: en vez de soplar velas, me pasé el día soplando de cansancio. Otra de las canciones que ponen para distraernos mientras esperamos el pistoletazo es *Entre dos aguas*, un título muy irónico para unos atletas que tienen el líquido racionado y que darían un riñón por un vasito del grifo. Cuando se da la salida, siempre pienso en los que están en la cabeza de la carrera: a ver quién es el listo que arranca antes que los demás y es capaz de saber por dónde hay que ir. Aquí no es como el Tour de Francia, donde las motos van marcando el camino al *tête de la course*. Lo único que se otea es la

arena, las dunas y el sol; un horizonte desolador capaz de desmotivar al más optimista. Por encima de nuestras cabezas, dos helicópteros levantan la arena como queriendo añadir más épica todavía a algo que de por sí ya es suficientemente complicado. El grupo se convierte con rapidez en un largo acordeón y se crean dos grupos muy claros: los que van corriendo y los que van a pie.

No se puede comparar con nada que hayas hecho antes. Es una prueba dura, pero las hay mucho peores a nivel físico. Aquí lo más crudo se cuece en la cabeza, con un calor asfixiante, con el

hambre todo el día auestas, con las incómodas noches de viento y arena entrando en el saco, con los pies mermados por las ampollas, con el cansancio que se acumula un día tras otro. Parece contradictorio, pero estoy convencido de que todos estos factores son lo que convierten el Sables en un imán para todos los ultrafondistas, y lo entiendo. Es una de las citas más legendarias y una de las más inolvidables a escala personal; una experiencia única que para muchos, entre los que me cuento, marca un antes y un después.

He tenido el privilegio de vivirla en

tres ocasiones. La última fue para olvidar, en 2009, cuando tuve que retirarme por problemas estomacales. La edición más especial fue la ya mencionada de 2008, cuando compartí la experiencia con buenos amigos. Formé equipo con Pepe Navarro, Xavi Piedra, Marcel Batlle, el ex jugador de baloncesto Toñín Llorente y el ex azulgrana Luis Enrique Martínez. Si en el Red Bull 7 Islands todo se digiere en soledad, aquí estás rodeado de compañeros, de hombres y mujeres con los que compartes el mismo objetivo de conseguir ser *finisher*. En la inmensidad del Sáhara, tener un rostro conocido a tu

lado es algo muy reconfortante. No digamos finalizar la etapa y poder comentar la jugada. Si además estás con gente con la que te partes de risa, sobre todo Toñín, que a cinco minutos de empezar la carrera todavía se estaba preparando la mochila, la cosa se hace más llevadera.

Nunca aspiré a lograr un buen registro en el Sables, tan sólo intenté dar lo mejor para cruzar la llegada orgulloso, con la sensación de haberlo dado todo. A pesar de ser una carrera compartida, la dureza del terreno y la prudencia obligan a actuar de manera solitaria. Sólo si sigues tu propio ritmo

serás capaz de acabar en condiciones. Así lo he intentado hacer siempre, aunque en ocasiones venga muy bien compartir kilómetros con alguien de tu mismo nivel. En este terreno hay gente mucho mejor que yo y que se entrena todo el año para llegar en las mejores condiciones. Hay personajes que nacieron para esto, como los hermanos marroquíes Mohammed y Lahcen Ahansal, que han logrado la victoria en catorce de las veintisiete ediciones. Es increíble verles correr sobre las dunas. Donde tú te hundes casi hasta las rodillas, ellos flotan por encima. Su potencia de piernas es algo excepcional.

Si le sumas que nacieron aquí, que lo conocen como yo domino Collserola, da como resultado unos campeones sin rival en el Sáhara.

GENTE A LA QUE ADMIRAR

Pero si tengo que quedarme con un nombre, sin duda elijo el del italiano Marco Olmo, un auténtico mito viviente del ultrafondo, que a sus sesenta y tres años sigue compitiendo al más alto nivel y que en la edición de 2012 logró acabar

en el puesto decimocuarto. Este hombre impone respeto nada más verlo. En el campamento no puede dar un paso sin que alguien le detenga con timidez para hacerse una foto con él. Yo no fui menos y también se la pedí. Nunca tiene un *no* para nadie. Tampoco un *sí*, simplemente asiente con la cabeza y, sin articular palabra, acepta las felicitaciones con un gesto de eterna humildad. Es una persona muy reservada, mística y silenciosa. Le basta y le sobra con sus austeros pantalones de atletismo para ganar carreras, como las ediciones de 2007 y 2008 del Ultra Trail del Mont Blanc, 166 kilómetros en una sola etapa

a través del techo de Europa. En el Sables corres junto a Marco Olmo y sólo verle te anima a seguir adelante. Su ejemplo es un espejo para el resto. La admiración que genera, sin ser buscada, es tan merecida como compartida. Cuesta imaginar a ese hombre alto, delgado y de barba blanca, conduciendo una gigantesca grúa en una mina de mármol en su Italia natal. Ése era su trabajo, la manera de poder pagar su pasión verdadera: correr.

Entre los españoles que se atreven con el Sables, hay dos personajes que merecen unas líneas. Jorge Aubeso es un tipo de Burgos que trabaja como

comercial de la marca Damm y que tiene que pedir vacaciones para poder ir al Sáhara. Hasta aquí no hay ninguna novedad, pues muchos corredores hacen lo mismo para compaginar esa doble vida de trabajador de ocho horas y apasionado del deporte. La peculiaridad de Aubeso es que se trata de uno de los mejores ultrafondistas del país. Ha sido varias veces campeón de España de los cien kilómetros, subcampeón mundial de la distancia en 2005 y el primer español en acabar y ganar la Yukon Arctic, 300 millas (483 kilómetros) en una sola etapa por las regiones más frías de Canadá, con temperaturas de casi

cuarenta grados bajo cero en las que yo no aguantaría ni dos minutos. Es, sin lugar a dudas, el español que más admiración genera en el Sables, y no tanto por sus resultados espectaculares, siempre entre los diez primeros de la clasificación, como por su bondad infinita. Al finalizar las etapas, siempre pasa por las tiendas preguntando a todos cómo ha ido el día. Nunca muestra una cara seria, ni expone una crítica a la organización cuando estarían más que justificadas, ni mucho menos un lamento por un pie en mal estado, ni cuando sufrió una infección el primer día de la edición de 2008 y aun así acabó entre

los cinco primeros. Siempre es el último en salir del saco. Duerme con la misma ropa con la que corre para aligerar el peso de la bolsa. Se tapa hasta el cuello mientras todo el mundo recoge el campamento. Él observa en silencio, sin borrar esa sonrisa contagiosa de su rostro, y cuando ya lo tenemos todo hecho, sale del saco, lo dobla con cuidado, lo guarda en su diminuta mochila y enfila el camino de la salida. Un diez en todos los aspectos, un tipo al que no se le ha hecho justicia. Recuerdo que en una ocasión que quedé cuarto compartió un pensamiento que le honra. Dijo que se alegraba de no haber

cruzado la meta final en tercera posición porque quien logró el bronce necesitaba el dinero mucho más que él. Ojo, que nadie piense en muchos ceros. El ganador se lleva cerca de 3.000 euros... Aubeso es un tipo al que hay que tener muy en cuenta desde un punto de vista deportivo, pero me quedo con el lado humano.

El otro personaje del que me gusta acordarme es Fidel Martí, vecino ilustre de Banyoles (Girona). Participó en nueve ediciones del Sables. Hizo la promesa de que entre los sesenta y los setenta años de edad correría el maratón de las arenas, y así lo hizo, siempre con

una alegría que era el alma de los españoles. Llevaba un banderín con la foto de sus dos nietos; ellos eran su mejor gasolina, comentaba él. Suyo es el grito más celebrado y usado del campamento, el legendario «¡que se jodan!», que soltaba levantando el brazo. Nunca aclaró quién debía joderse, pero la verdad es que venía muy bien para descargar tensiones. Estabas en la meta, a punto de salir, y a lo lejos oías a unos cuantos que le acompañaban con su lema hasta que él, como hacía siempre, se colocaba junto a uno de los postes para coger un lateral y no ser pisoteado. Todo el mundo, fuera

un francés, un alemán o un británico, sabía que ése era un lugar reservado al inimitable Fidel Martí. No corría, andaba deprisa, un ritmo que salvó a muchos del abandono, como a Luis Enrique, que en 2008, tras unos problemas en un dedo del pie, decidió unirse a Fidel. De esta manera, entre conversaciones y bromas, Lucho logró alcanzar la meta final de Tazzarine. Era un tipo muy entrañable. A pocas semanas de su décima y última participación en Sables, Fidel Martí falleció en su casa. Era un 18 de marzo, tenía sesenta y nueve años. El Sáhara echa de menos su eterna bondad, su buen

humor, su jamón envasado al vacío, sus pantalones oscuros de atletismo, su banderín familiar, su sonrisa. Allí donde esté, seguro que muchos ya deben de gritar con él: ¡que se jodan!

Recuerdo la etapa doble de 2008 y todavía se me pone la piel de gallina. Estuve a punto de quedarme allí. Llegué muy deshidratado, al límite de mis fuerzas. Estábamos a cincuenta grados y yo sentía un frío terrible. Me encerré en el saco. No dejaba de temblar. Me asusté mucho. Los compañeros de «Informe Robinson» que estaban grabando un reportaje se asustaron tanto o más que yo. Vomité. Creí que me

quedaba allí. Al final conseguí dormir. Una lección más para guardar en la chistera: dosifica, no fuerces más de la cuenta, escucha a tu cuerpo y aprende a decir basta.

VÍTORES PARA EL ÚLTIMO

En el Sables suceden cosas que se graban en la memoria. Son momentos inolvidables que te vienen a la cabeza como si estuvieras frente a una foto. Recordaré siempre la llegada del último

participante de la etapa doble. Son cerca de 85 kilómetros y los participantes tienen cuarenta y ocho horas para cubrirlos. Los primeros llegan en unas ocho horas, con lo que les queda un día y medio para recuperar fuerzas. La mayoría, sin embargo, hace noche por el camino. Las malas lenguas dicen que algunos años ha habido corredores que se han escondido para asegurarse de que llegaban el último y lograr la gran ovación. Al margen de polémicas absurdas, ese momento es uno de los más especiales. Cuando los voluntarios que están en la meta otean en el horizonte la figura del participante,

rápidamente se corre la voz. Todos salimos de nuestras jaimas y vamos hacia el hinchable de la llegada. Es impresionante ver cómo las ochocientas almas abandonan su tienda y van saliendo cojeando, con dolor, hacia la meta. Nadie anda recto. Quien no tiene ampollas por toda la planta del pie, tiene un par de uñas que ya le han saltado, y quien no tiene una rodilla jodida, tiene un tobillo hecho polvo. Improvisamos un pasillo para dar la bienvenida a quien lleva más de treinta y seis horas en el desierto del Sáhara. No sólo llora el que llega, también muchos de los que llevamos casi un día de

reposo en el campamento. Cuando está a quinientos metros ya empiezan los aplausos. Intenta trotar un poco y lo consigue. Entra sonriente, entre lágrimas. Esto es una gran familia; esto es el Marathon des Sables. Vuelve el silencio y todos regresamos a las tiendas.

También hay momentos propios de un capítulo de Benny Hill. El primer día, todo el mundo se aleja para hacer sus necesidades. El segundo día, la gente ya orina un poquito más cerca porque da pereza irse tan lejos con lo cansado que estás. El último día, la mayoría da un par de pasos más allá de la jaima y se

desahoga. Es lo que tiene el desierto, o te adaptas a la situación o te consume. También resulta curiosa la cola del último día. Al día siguiente de terminar la carrera, la organización nos convoca en un hotel con un doble objetivo: certificar nuestra condición de *finisher* y devolver la bengala que nos han obligado a cargar durante una semana. La espera no baja de la hora y media. Os podéis imaginar la escena. Decenas de hombres y mujeres destrozados, haciendo cola como si estuvieran esperando para comprar una entrada de cine, sentados en el suelo porque no se pueden sostener en pie. Es algo así

como la putada final del Sables, pero si quieres tu recompensa, debes esperar.

Otra imagen difícil de borrar es la enfermería. Los pies que se ven ahí son de horror, de no poder andar ni cinco metros. Esa gente está ahí para que los médicos les hagan una cura de urgencia que les permita continuar. Al día siguiente toca cubrir 42 kilómetros y todos ellos con los pies ensangrentados y en carne viva no piensan arrojar la toalla. Increíble. Les oyes llorar, gritar, pero nunca quejarse. Llevan muchos meses preparando este reto, así que no van a dar su brazo a torcer con facilidad. Les ves entrar cojeando y les

ves salir igual de cojos, pero algo ha cambiado en su cara. Ese dedo que tenían casi colgando, ahora está cubierto por un vendaje que les permitirá tirar, aunque sea de manera precaria. Cada una de las personas que han logrado finalizar el Sables es una ganadora. Es mi prueba favorita, la que más me ha enseñado y la que más recomiendo en todos los aspectos.

Recuerdo que Aubeso lo dijo una vez, y yo estoy totalmente de acuerdo. El desierto te cambia. Te hace más fuerte, pero sobre todo te humaniza, te pone en tu sitio, te enseña a valorarte, a conocer tus límites. El ultrafondo se trata de eso,

de que la naturaleza, los elementos, te digan cuál es tu lugar y hasta dónde puedes llegar. Sólo así, intentando que ese límite alcance nuevas cotas, se consigue la motivación suficiente para buscar retos que te mantengan vivo. Larga vida al Marathon des Sables.



5. HAWÁI. EL PROFETA DEL ESFUERZO

Hawái es un lugar especial para cualquier triatleta. Aquí, en este remanso de paz en medio del Pacífico, nació el Ironman. Fue en febrero de 1978, poco más de un mes antes de que yo naciera, cuando quince valientes participaron en la primera edición de esta competición. El infante de marina John Collins propuso unir tres pruebas que ya existían para determinar quién

era el atleta más completo. Eran la Waikiki Roughwater Swim (cuatro kilómetros a nado), la Around Oahu Bike Race (180 kilómetros en bicicleta) y el Maratón de Honolulu (42,195 kilómetros de carrera a pie). El vencedor sería considerado un hombre de hierro; un *ironman*. Treinta y cuatro años después, la prueba se ha convertido en una marca con delegaciones en todo el mundo, y a día de hoy se celebran más de treinta convocatorias, desde Canadá hasta Australia, pasando por Brasil, Suráfrica, Alemania y España, que tiene el honor de albergar uno de los más duros, el de

Lanzarote.

Siento una atracción especial por Hawái. No sólo por su belleza, sino también por la leyenda que esconde, sus volcanes, su gente pegada a una sonrisa, ese reloj que parece avanzar más lentamente... He visitado las islas en tres ocasiones, siempre para competir, pero con el tiempo te das cuenta de que lo que te ha marcado son las experiencias personales y de superación, no tanto los logros deportivos.

El idilio empezó en 2007 con mi primer Ultraman, pero fue al año siguiente cuando disfruté como un enano gracias a la experiencia acumulada. Tras

participar en numerosos Ironman, me di cuenta de que las aglomeraciones me agobiaban. Ya no disfrutaba las carreras con 1.500 o 2.000 participantes. Demasiado marketing, demasiada gente nadando al mismo tiempo, demasiadas colas en las transiciones. No reniego de la prueba ni mucho menos; es de las más emocionantes, pero llegué a la conclusión de que era el momento de retos más solitarios, con grupos pequeños en los que te acabas aprendiendo todos los nombres. El Ironman me introdujo en el mundo del ultrafondo, pero ya no me aportaba nada más allá de la oportunidad de visitar los

países en los que se celebraba.

El Ultraman es una cosa totalmente distinta. Se desarrolla durante tres días. En el primero nadas diez kilómetros y pedaleas otros 145; en el segundo cubres 270 kilómetros en bici, y en el tercero corres 84 kilómetros, dos maratones seguidos. Llegar a Hawái ya es toda una odisea. De Barcelona hay que ir a Nueva York; de la ciudad de los rascacielos a Los Ángeles, y desde ahí, cuando crees que esto van a ser treinta minutos como quien va a Ibiza, te esperan seis horas más para aterrizar en Honolulu. Luego, coge un avión pequeño rumbo a la isla de Kona e intenta

acordarte de cómo te llamas o de dónde vienes. Todo eso si no tienes imprevistos: en 2008 perdimos la conexión a las islas, así que nos tocó dormir en la capital californiana, en un hotel de aeropuerto cuya decoración tan retro como casposa vendría muy bien para rodar una serie de los años setenta. Las islas se expanden por más de 2.575 kilómetros en el océano Pacífico. Están a 2.367 kilómetros al norte del ecuador y a 4.000 kilómetros al suroeste de América del Norte. Resumiendo: esto está en el culo del mundo. Para los amantes de las curiosidades, ahí van un par de datos: Hawái es uno de los

archipiélagos más ricos en bosques tropicales y suministra un tercio de las piñas que se comercian a escala mundial.

El aeropuerto de Kona, con edificios de techo de paja, ya te genera un importante cambio de chip. Las maletas se recogen en una cinta que está al aire libre, cubierta por un pequeño techo, y en la diminuta terminal empiezas a ver las camisas floreadas que de pequeño veías en la serie *Magnum*, con un genial Tom Selleck en el papel de investigador privado. Con tantas horas de vuelo, siempre he intentado llegar a Hawái con unos días de antelación, los suficientes

para conocer el entorno, aclimatarme y adaptarme al horario.

Relacionar esto con el surf y las olas sería una simplificación muy injusta. Es cierto que el mar, dicen, es perfecto para este deporte, pero después de tres visitas prefiero quedarme con la gente y los paisajes. Son norteamericanos y así se sienten; pero por encima de todo son ciudadanos de Hawái, y fueron sus antepasados indígenas los que hicieron prosperar el Estado, el último en incorporarse a Estados Unidos. Sus facciones, su modo de vestir, de andar, de estrechar la mano, de tratar al extraño; pocas veces me he encontrado

en un ambiente tan plácido. En Hawái tienes la sensación de que todo tiene solución, de que no hay drama que les quite las ganas de reír. Recuerdo que en 2008, a dos días de empezar el Ultraman, me acerqué a una playa que estaba junto al hotel. Era el día de Acción de Gracias, muy celebrado por los estadounidenses, y un grupo de personas había montado una carpa gigante junto al aparcamiento. Pregunté de qué iba todo aquello, si podía echar un bocado a ese manjar. Una señora me miró y me puso en situación: «Tú coge un plato, come lo que quieras y da gracias por todo lo que tienes,

jovencito». Así lo hice y estuve charlando con ellos un buen rato hasta que se sentaron y se pusieron algo más serios. Resultó ser una organización de Kona que ayuda a los alcohólicos de la isla. Cuando estuvimos en los bancos, el que quisiera, y fueron muchos, podía levantarse y dar las gracias en voz alta. Fue un momento muy especial que me dio fuerza para la carrera. Esa catarsis colectiva, esa manera de compartir una desgracia y convertirla en espíritu de superación. Me quedé hasta el final, más de cuarenta y cinco minutos escuchando cómo Chris, Laura o Mark admitían su problema con la bebida y daban gracias

por una vida llena de lecciones. Acabados los discursos, todos nos abrazamos y devoramos los postres. Una mañana especial, una mañana que me acabó de convencer: si no soy de Barcelona..., ¡quiero ser de Kona!

¿DIRECTORA O CHICA DE ORO?

Hawái es agradecida. Es cámara lenta, bondad, música pegadiza; es surf y tatuajes por doquier. Pero por encima de todo, es *aloha* ('amor'), *ohana*

(‘familia’) y *kokua* (‘ayuda’). El Ultraman come de ese espíritu. Sólo con conocer a la directora de la carrera basta para darse cuenta de lo lejos que está el resto del mundo. Se trata de Jane Bockus, una mujer a la que nunca hay que preguntar la edad, pero que no tendrá menos de setenta años. Cuando hablas con ella es imposible no pensar en las encantadoras Dorothy, Blanche y Rose de *Las chicas de oro*, esa serie llena de situaciones cómicas protagonizada por entrañables abuelas. Te trata como a un hijo y te pregunta en todo momento cómo estás, si te has recuperado bien del día anterior. Pero

una vez en carrera, es implacable con las normas, hasta el punto de conseguir ponernos nerviosos en más de una ocasión.

El desafío empieza con lo que menos me gusta: la natación. Los dos años, a pesar de que en el segundo me entrené con mucha más dureza, acabé haciendo el mismo tiempo. Tres horas y treinta y cinco minutos para recorrer esos diez kilómetros en los que las mareas te centrifugan y te hacen retroceder. Serán buenas para hacer surf, pero estas aguas son una pesadilla para nadar. Tanto en 2007 como en 2008 salí un poco mareado, aunque no fue nada que no se

solucionara con un plátano. Siempre me motivo pensando en los próximos quince minutos, pero admito que cuando nado, mi mayor alegría es pensar que en la superficie me espera la bicicleta. Pedalear por las carreteras que rodean el volcán Hualalai, de Kona, es un lujo. Y hacerlo al lado de triatletas profesionales como Alexandre Ribeiro ya es la leche. Recuerdo especialmente el segundo año, cuando salí del agua en el puesto 16 de 36 participantes y acabé en la meta final el cuarto después de lograr el mejor registro de la bici durante los 145 kilómetros que nos tocaba recorrer. Volé. Adelanté a doce

compañeros a un ritmo brutal. Hice la etapa de mi vida. Lástima de la natación, lo cierto es que esperaba mejorar después de todo un año metido en la piscina. Supongo que me faltó nadar más en el mar de Barcelona, pero ahí hay que añadir el frío del invierno y mi mala relación con las malditas medusas. Ese mismo día me pasó una de esas cosas que te hacen recordar lo importante que es escuchar a tu cuerpo. Cuando todavía no estaba seco del todo y no había pedaleado ni diez kilómetros, me cogió un calambre terrible en el abductor. Creía que me quedaba ahí, me retorció de dolor. Me vino la imagen de unos

meses antes en el Sables tras la etapa doble. La sensación era muy extraña, totalmente nueva para mí. Paré y no podía ni sostener la bici. Tuve que soltarla y dejarla caer sobre un árbol. Tampoco pude sentarme en el suelo, la pierna estaba totalmente rígida. Tuve suerte de que por ahí pasaran los compañeros de «Informe Robinson», que de nuevo me acompañaban en esta aventura. Me apoyé en la espalda de Juanjo y pude estirarme un poco. A los pocos segundos llegaron Javi y Carlos, mi equipo de apoyo, y me dieron una pastilla de sal y un antiinflamatorio. El dolor pasó y a los pocos minutos pude

reanudar la marcha. Pasé de verme fuera del Ultraman a pedalear como nunca. En esa curva, una vez superado el susto, empecé a sacar fuerzas e inicié el remonte de mi vida. Vivimos escenas realmente cómicas en ese día de estreno. Con mi equipo funcionábamos muy a ojo, intentando controlar la hidratación y la alimentación para que el cuerpo no desfalleciera, basándonos en mis sensaciones y no en tablas prefabricadas. Todos los días consumía una media de diecisiete litros de líquidos, además de las pastillas de sal y las de Ibuprofeno. También tomaba unos polvos revitalizantes, pero el

producto era británico y todas las indicaciones estaban en onzas. Incapaces de efectuar el cambio a medidas que conociéramos, fuimos administrándolo a ojo durante toda la carrera. No pasó nada malo, parece que no nos equivocamos de mucho. Carlos, que era quien preparaba los brebajes, los probaba primero, así que sin pedalear ni un metro, el pobre iba como una moto. Por suerte, en el doble maratón pudo desquitarse corriendo unos veinticinco kilómetros a mi lado mientras Javi nos seguía atentamente con la furgoneta, decorada con mensajes de apoyo que nos pintó con aerosol una

chica australiana que acompañaba a otro corredor.

La segunda etapa del Ultraman, de 265 kilómetros de ciclismo de carretera, es un regalo del cielo. Qué manera de disfrutar. En 2008 iba en un grupo en cabeza con Ribeiro y un par más, no recuerdo sus nombres. Íbamos alternándonos al frente del pelotón hasta que la organización nos dijo que no podíamos hacer *drafting* (ir a rueda del de delante). Me cabré y apreté. Me escapé, pero no tuve en cuenta que todavía quedaban más de cien kilómetros. Me cogieron y volvimos a ir juntos. No olvidaré nunca al triatleta

brasileño orinando desde la bici levantando el culo y una pierna. Madre mía, ¡qué profesional! Al final acabé tercero, con un tiempo fantástico y muy contento de mi rendimiento. Pero sobre todo, me sentí como si acabara de participar en una etapa del Tour, con ataques, cambios de ritmo, alternativas en el liderazgo... Un gusto, realmente la bici me apasiona.

El tercer día, el remate final de dos maratones seguidos corriendo, empieza sobre las cinco de la madrugada, cuando todavía es de noche. Un indígena hawaiano nos reúne en un círculo y reza por nosotros. No se entiende nada de lo

que dice, quizás esté pidiendo a su dios que nos convenza de que esto es una locura. La única luz es el freno trasero rojo de una furgoneta. Con las sombras y el tono de voz cantado del hombre, me acuerdo de *Indiana Jones*, de aquel brujo que arrancaba corazones con la mano. Es una locura de pensamiento, pero me relaja. Pienso un momento en Ribeiro. Ha traído a Hawái a uno de sus hijos, que le hace de asistente junto a su compañero habitual en las competiciones. Pienso que algún día lo haré con mis hijos. Por aquel entonces no había nacido Morgana. Ahora me encantaría que un día fuera ella quien me

diera el botellín de Red Bull y me animara desde la furgoneta.

¿PARA QUÉ TANTO ESFUERZO?

Los 84 kilómetros se hacen especialmente duros a partir del 60, cuando el sol ya cae a plomo y las piernas están algo hartas de un asfalto ardiente. El tramo final es de traca, corriendo por una especie de autopista, con los coches pasando a toda leche a tu lado. Hago lo de siempre. Me pongo

objetivos a corto plazo y voy tirando. Primero quince kilómetros, y en ese punto digo a mis compañeros que me avisen cuando cubra otros diez. Después otros cinco. Así, voy sumando esas pequeñas victorias hasta que logró el triunfo final. Si en el kilómetro 50 me pasara por la cabeza que me quedan 34 más, creo que iría directo al aeropuerto. Cruzar la meta es más un alivio que una victoria. Te sientas sobre la hierba con un collar de flores que te acaban de colocar y miras atrás: diez kilómetros nadando, cuatrocientos en bicicleta y dos maratones seguidos. ¿Para qué?, pensarán algunos. Lo bueno de esto es

que no tienes que dar explicaciones a nadie. Bueno, sólo a tu madre: o la convences de que no hay peligros, aunque los haya, o te ata a la mesa del comedor. Momento para la historia cuando intentas levantarte tras estar cinco minutos en el suelo. Las piernas te dicen que ni se te ocurra moverte. Te estás haciendo pis y ves que no llegas. Pides ayuda, la consigues y te incorporas. Te sale una risa de agotamiento que se contagia. Todo el mundo se ríe. Llegas al baño, por suerte... Otra locura en el saco, otro límite superado.

El Epic 5 es algo muy distinto. Son

cinco Ironman en cinco islas de Hawái. Participé en 2011 con muchas dudas sobre mi rendimiento. Había completado cinco Ironman entre 2004 y 2007, pero realizar uno detrás del otro era dar un salto cualitativo y cuantitativo muy serio. Tomamos la salida sólo cinco triatletas. El argentino Juan A. Craveri, con quien compartí jaima en el Marathon des Sables, es presidente de un laboratorio farmacéutico, padre de cinco hijos y un auténtico loco del deporte, hasta el punto de que ya ha disputado cerca de cuarenta Ironman. Chet *The Jet* Blanton es una leyenda viva del triatlón de ultrafondo. Hizo el doble

Decaironman, una modalidad que me alucina, pero que no comparto. El hecho de meterme en un circuito cerrado y no parar de dar vueltas considero que hace que el deporte pierda toda la esencia para la que fue creado. También participó Chris Isakson, a priori el atleta con un currículum deportivo menos extenso, pero que resultó ser el más competitivo. Nos cruzamos muchas miradas, y el hecho de que estuviéramos tan motivados nos obligó a sacar el 110 por ciento de cada uno. El quinto era Jason Lester, el alma del Epic 5, una persona sensacional con una mentalidad excepcional; puro optimismo.

Empezamos en la isla de Kauai. A pocos minutos de las tres de la madrugada, iniciamos el maratón. Cambiamos el orden porque en el Pacífico existía el riesgo de que hubiera tiburones. Trotar de noche con un frontal en la cabeza es un gustazo. A estas horas, sólo escuchas tu respiración, y tus ojos no alcanzan más allá de la débil luz de la linterna. Me recordó las noches en la carretera de las Aigües, en Barcelona, donde muchos *runners* de la ciudad corremos casi de madrugada con el silencio de la ciudad a nuestros pies. El recorrido de la bicicleta cambia porque la lluvia no permite cubrir el original.

Parece mentira que en el lugar que muchos asocian con el sol y la playa puedan caer estas tormentas. Tras la bici, nos comunican que la natación en el mar sigue imposible. Toca piscina. Pienso que con lo poco que me gusta nadar, es lo mejor que me podría ocurrir a pesar de lo repetitivo que resulta dar brazadas durante 3.800 metros en un rectángulo de veinticinco metros de largo. El segundo Ironman nos lleva a la isla de Oahu, donde está la capital, Honolulu. Sigue lloviendo, esto parece Galicia. Empiezo a temer por los pies, con tanta agua podrían salir unas ampollas que serían fatales. Sigo

cómodo, muy cómodo, comiendo lo justo y necesario, bebiendo mucho y reservando fuerzas para afrontar todo lo que queda en condiciones. Es en competiciones como ésta donde debes dosificar tus fuerzas mejor que en cualquier otra. Como en todo, sea una carrera popular de diez kilómetros o el Epic 5, debes ser consciente de lo que te queda por delante. Querer ir más allá de tus fuerzas implica forzar la máquina. Si vas por ese camino, tienes muchas posibilidades de acabar gripando el motor. A pesar de lo impaciente e impulsivo que soy a veces, supe templar los nervios y controlarme bien.

El tercer día visitamos la isla Molokai. No llueve, pero hay algo mucho peor. Un viento de mil demonios lo va a poner todo muy complicado, hasta el punto de tener la sensación de que estás pedaleando sobre una bicicleta estática. Este maratón es especialmente duro. No hay nadie, nada de público, sólo carreteras en las que ves un tobogán y nunca el final. Llevo tres Ironman y aquí necesito la ayuda de la mente. Puedo ver la situación de dos maneras: puedo pensar que todavía me quedan dos y que esto va a ser muy duro, o puedo llegar a la conclusión de que ya he cubierto tres y que ya voy de bajada

hacia la meta. No es más que ver el vaso medio vacío o medio lleno. Con el deporte y con el resto de las cosas con las que me voy encontrando en la vida, prefiero pensar que ese vaso no sólo está medio lleno, sino que tengo ganas de llenarlo hasta arriba cuanto antes.

Al día siguiente, en la isla de Maui, tengo una señal de alarma: la rodilla. Casi no puedo pedalear. Cuando subo la pierna noto un pinchazo terrible. Paro, me lo tratan y sigo adelante. Con cuatro Ironman en las piernas, empiezo a pensar que el cuerpo es capaz de adaptarse a cualquier cosa y que podría estar así toda la vida. Qué sensación

más maravillosa la de comprobar cómo tus músculos siguen a tu mente, la de comprobar que estás en completa armonía contigo mismo. En este día también pierdo una uña del pie, pero eso ya entra dentro de lo previsible y a estas alturas es una anécdota. Sonará algo asqueroso, pero podría hacerme un collar con todas las que han ido muriendo en todos estos años. La rodilla duele al subir el pedal, pero no lo suficiente como para asustarme. El maratón sí me acojona. Paso por lugares completamente abandonados e inhóspitos; deshabitados. Nada ni nadie te espera, y eso, cuando ya es de noche,

y a miles de kilómetros de tu casa, genera cierta inseguridad.

Si pasas el cuarto Ironman, el quinto lo completas aunque sea de rodillas. Es la isla de Kona, mi querida isla de Kona donde ya he completado dos Ultraman. La conozco, estoy como en casa. Estamos en Kailua Bay, en el punto donde se da la salida del mítico Ironman de Hawái, ése que arrancó dos meses antes de que yo naciera. Sigo notando la rodilla, pero ya siento entre los labios el sabor de mi merecida hamburguesa con patatas. No es muy glamuroso, lo sé, pero es uno de mis manjares favoritos cada vez que cruzo la meta.

Han pasado cinco días. Iba a ser el desafío más duro de mi vida, con esos desplazamientos diarios entre islas tan pesados, pero he terminado en muy buenas condiciones. He nadado 19 kilómetros, he pedaleado 900 kilómetros y he corrido otros 211. He ganado el Epic 5, pero eso ni cuenta cuando tu rival eres tú mismo. Miro atrás y me siento orgulloso, y tras repasar el reto con mis cuatro compañeros, después de compartir anécdotas, empiezo a mirar hacia delante. El pasado, sea bueno o malo, sea un abandono o una victoria, ya es un triunfo más, un aprendizaje, una experiencia que te marca y te hace más

fuerte. Hawái te hace madurar. Te enseña a vivir cada segundo como si fuera el último, con intensidad. Quizá por eso *El Periódico de Catalunya* me llamó «el profeta del esfuerzo» en una crónica sobre el Ultraman, porque lo único que puedo enseñar es la lucha por un sueño que parece inalcanzable.

Me acuerdo de la plegaria nocturna del indígena. No sé si habló del límite del cuerpo humano. Casi mejor no haber entendido nada, no me hubiera gustado que me contaran el final de la película. Mi límite, el caprichoso límite, sigue esperándome en el futuro. En Hawái, desde luego, no está.

6. DEL BLOG A RED BULL

El éxito puede llegar por muchos caminos. Dudo que haya una fórmula única, una receta segura que te haga conseguir cierta fama. Podría pensarse que el esfuerzo siempre tiene su recompensa, pero ¡que le digan esto a los investigadores universitarios!, cuyo imprescindible trabajo, en la mayoría de las ocasiones mal pagado, pasa muchas veces inadvertido a pesar de la relevancia de sus estudios. Habrá quien crea que se trata de llamar la atención y

punto. Algo de eso hay, pero vemos todos los días en cierta oferta televisiva que la celebridad mediática tiene fecha de caducidad, con personajes efímeros que tal como vienen, se van. En mi caso, creo que fue una mezcla de oportunidad, honestidad y casualidad. Poco tiempo después de que empezara a practicar deporte con cierta regularidad, un grupo de amigos me animaron a abrir un blog para compartir mis entrenamientos. En esa época, mi contacto con internet se limitaba a la Bolsa, con el constante control de la oscilación de los valores que diariamente compraba y vendía. Me dijeron que existía la posibilidad de

crear un diario *on line* en el que podías explicar lo que quisieras, añadiendo fotos, vídeos..., con la peculiaridad de que estaba al alcance de todo el mundo. Lo primero que pensé, supongo que a otras personas les sucede lo mismo, fue que yo no tenía ninguna historia que contar, que mi vida era como la de cualquier otro. Me acabaron convenciendo: una herramienta como ésta, y además gratis, no podía traer nada más que cosas buenas. Siempre he sido un apasionado del ser humano. Me gusta conocer el comportamiento de las personas, saber por qué han tomado una decisión y no otra, pero no me había

planteado ser yo el que se abriera de una manera tan transparente. En ningún momento pensé que otra gente pudiera compartir mi curiosidad por lo ajeno. Me equivocaba.

Mi primer texto debió de ser algo así como: «Hoy he corrido quince kilómetros por la carretera de les Aigües y he tenido muy buenas sensaciones». Acabábamos de estrenar el año 2006 y recuerdo haber pensado que había que estar muy loco para seguir a un tipo que explica su historial deportivo; que si hoy ha llovido mientras corría, que si me he torcido el tobillo, que si he probado unas

zapatillas nuevas estupendas... El primer mes tuve veinte visitas diarias. Entre mis padres, los amigos que no se creían que yo me entrenaba y algún conocido del gimnasio, me salían los números exactos. Seguí contando mi vida todos los días sin dejar de hacerlo uno solo y sin pensar demasiado en quién podía estar al otro lado del ordenador. El segundo mes me llevé una sorpresa: ya no eran veinte, sino cuarenta las personas que se conectaban diariamente a superateatimismo.blogspot.com. Esa veintena de curiosos de más ya no los tenía controlados. Un crecimiento del ciento por ciento hizo que advirtiera

que el invento tenía muchas más posibilidades de las que yo había previsto. Empecé a entender que esto no tenía límites cuando comprobé que tenía entradas de internautas franceses. ¿Qué podía ofrecerle yo a un tipo francés que no me conocía de nada? Y ¿cómo demonios había llegado a mi blog? Sin darme cuenta, estaba empezando a construir una marca, *brand building*, dicen los entendidos. De hecho, no estaba descubriendo nada nuevo. Cada individuo es único y genuino, y eso es precisamente lo que necesita un producto para triunfar. Diferenciarse del resto es lo que han hecho grandes

marcas como Apple, Heineken o Red Bull. En un mundo en el que parece que está todo inventado, o realmente ideas algo revolucionario o consigues que tu oferta tenga un plus que la haga única. Nosotros no necesitamos hacer nada para ser distintos. Lo somos por naturaleza. Asumido que esto del blog tenía un potencial de crecimiento ilimitado, llegué a la conclusión de que el reto estaba en saber cómo comunicar el mensaje, en llegar a la gente, en empatizar, en ser constante, en comprometerse y sentirse cerca de los que te siguen, en no esconder las derrotas, en no mentir. Lo tuve claro:

casi cuenta más el *cómo* que el *qué*. Es un tópico mayúsculo, pero la conclusión es que hay que ser uno mismo. Las mentiras siempre tienen fecha de caducidad.

El blog fue creciendo de tal manera que decidí, empujado por buenos amigos, crear una página web y mantener el diario como alma del proyecto. Lo hice justo antes de participar en mi primer Ultraman, en el segundo semestre de 2007, y tuvo una acogida sorprendente. Si vuelvo la vista, llego a la conclusión de que si he llegado a ser alguien ha sido gracias a la transparencia y la honestidad. He dicho

siempre lo que pensaba, he criticado lo que me parecía negativo, he censurado lo que creía injusto, he admitido los errores cuando los he advertido y me he defendido cuando me he visto atacado.

TODOS SOMOS UNA MARCA

El hecho de que todos seamos una marca me lleva a reflexionar sobre la figura del *community manager*, muy de moda, sobre todo desde que Twitter y Facebook se convirtieron en una

herramienta de marketing imprescindible. Creo que esta nueva figura profesional puede ser muy favorable para las empresas. Que alguien que conoce bien la filosofía de la compañía y que además se la cree, se dedique a expandirla a través de las redes sociales genera cercanía con potenciales clientes, fideliza a los que ya se ha conseguido y humaniza el producto. Muy distinto es cuando se trata de un individuo. Mucha gente se sorprende cuando les digo que yo soy quien gestiona mis propias cuentas de Twitter y Facebook, que yo soy quien responde los correos electrónicos y que

sólo cuando estoy en plena competición, otra persona, siempre escribiendo en segunda persona, se encarga de mantener aquéllas al día. ¿De qué otra manera podría ser? No se me ocurriría que alguien hablara por mi boca en internet porque se perdería toda la esencia de lo que quiero expresar. Esto liga con lo que explicaba antes. Si cada uno tiene sus propias opiniones, es justo que si quieres que te conozcan como realmente eres, seas tú quien se comuniquen con la audiencia. No puedo más que respetar a los muchos atletas, famosos y políticos que recurren a la opción de contratar a alguien para que suplante su identidad,

pero me parece un grave error y, por qué no decirlo, un engaño. Si tu web o tu cuenta de red social son la tienda en la que exhibes tu producto, las entradas son la clientela. Si estas personas que hacen clic en tu página se sienten engañadas, lo más seguro es que no vuelvan a entrar nunca más. Genera confianza y recibirás confianza.

En el Ultraman de 2008 sucedió una cosa que hoy recuerdo con curiosa perspectiva. Cuando faltaba un año para que Twitter llegara a España, nosotros creamos un producto efímero muy similar que tuvo un gran éxito. La comparación, naturalmente, es una

broma, pero aunque resulta imposible asimilarse a esta genialidad de la Red, no puedo evitar ver puntos en común. La web llevaba un año operativa y funcionaba estupendamente. Ante la imposibilidad de actualizarla desde Hawái, decidimos que durante la prueba, Carlos, del equipo de asistencia, enviara mensajes SMS al informático en Barcelona para que los colgara en la web de manera instantánea, aunque fueran las cuatro de la madrugada. Eran 140 caracteres en los que lanzábamos pequeños titulares como «Josef sale del agua después de tres horas y media. Plátano y a la bicicleta», lo justo y

necesario para estar al día, sin grandes parrafadas ni alardes literarios. El resultado fue sorprendente. Al margen de la noche en la que salí en el programa *Salvados*, de Jordi Évole, ése fue el día que más visitas logramos en la página. La gente quería inmediatez y de ese modo, con pequeños textos, tenía lo necesario para estar al corriente de cómo iban los diez kilómetros de la natación o el doble maratón. Lógicamente no inventamos Twitter, pero pudimos comprobar todo lo que siempre he defendido: la necesidad de hacer que la gente sintiera el reto como propio. La curiosidad, sumada al hecho

de no saber cuándo habrá un nuevo *post* en la web, hizo que miles de personas fueran entrando constantemente a la espera de noticias.

Respecto a las redes sociales, creo que es un privilegio insólito poder usar estas herramientas de manera gratuita. Hoy son pocas las marcas que no están presentes en estas plataformas. Y las que no están, seguramente han decidido quedarse al margen como parte de su posicionamiento, como defendiendo que lo suyo es la vía tradicional y no las nuevas tecnologías, una postura muy respetable e incluso beneficiosa para según quién. Por lo que a mí respecta,

Facebook y Twitter me han ayudado a dar un salto muy importante, me han permitido llegar a mucha gente, decenas de miles de personas a las que nunca tendré la oportunidad de conocer. A pesar de la distancia, siento que formamos una gran familia. Siempre que doy una charla sobre marketing repito lo mismo: ¿De qué te sirve Facebook si sólo tienes a tus amigos de toda la vida, aquellos que tienen la información sobre tu vida de primera mano? Hay que escoger bien las amistades virtuales, pero reducir ese círculo a los íntimos no me parece útil, porque ellos, los más cercanos, ya tienen tu teléfono o saben

dónde vives para venir a tomar algo y poneros al día. Si quieres abrirte a los demás de verdad —para eso están estas webs, ¿no?—, creo que lo más inteligente es ampliar el abanico lo máximo posible. Corres el riesgo de no filtrar adecuadamente y luego tener que cargar con alguien que se dedica a ponerte a parir. Es un peligro que estoy dispuesto a asumir porque por suerte son una minoría y los beneficios —no económicos, sino de producto— resultan muy superiores a los comentarios tan desagradables como anónimos de cualquier impresentable.

En estos años he tenido que aguantar

muchas críticas. La mayoría han pasado sin pena ni gloria y no les he dado importancia, pero otras me han molestado porque partían del absoluto desconocimiento. Dije en una ocasión que yo tenía más presencia mediática que el gran Kilian Jornet y se tomó tan al pie a la letra que alguien quiso interpretar que yo estaba diciendo que soy mejor que él. Kilian es uno de los mejores deportistas de este país. No sólo es un tipo cojonudo, sino que me da mil vueltas en cualquier competición de montaña. Lo ha ganado todo y únicamente tiene veinticinco años, es un absoluto fuera de serie y estoy seguro de

que nos regalará muchas más jornadas de ultrafondo con sus gestas por todo el mundo. No, no puedo compararme con Kilian en el ámbito deportivo, ni tan siquiera lo he intentado. Mi reflexión giraba estrictamente en torno al impacto en la gente. Y es ahí, y sólo ahí, donde focalicé mi comentario, al explicar que Josef Ajram tenía más seguidores en internet que un atleta de élite que lo ha ganado todo. Kilian es un buen ejemplo de *crack* local que es más admirado fuera que dentro de nuestras fronteras. Por muy lejos que vayas, todo el mundo le conoce y le admira. Aquí no es más que el chico ése que corre por la

montaña. Triste. Celebro, sin embargo, que ya haya grandes marcas que apuesten por él. Se lo merece más que nadie.

También escucho a menudo que yo no he ganado nada, que a escala competitiva soy uno más del montón. Sin entrar a evaluar mi currículum deportivo, lo único que tengo que decirles a estas personas, más allá de que respeto su opinión, es que no han entendido nada en absoluto. No recuerdo haberme vendido como el número 1 de ningún deporte. Nunca ha sido ése mi objetivo. Desde el primer día, desde que abrí el blog hasta que me fichó Red

Bull, el objetivo ha sido compartir mi deseo de ir superando retos, de ir rompiendo límites. Nunca alardeé, al menos de manera consciente, de ninguna de mis victorias ni me escondí cuando logré una posición discreta. Las victorias dan mucha satisfacción, pero en este deporte tan duro, hasta el último clasificado en el Sables puede ponerse a llorar de emoción cuando cruza la meta. Cada uno tiene su propio límite y hay que ir tras él; ése es mi mensaje.

Todos los patrocinadores que he logrado en este tiempo han visto en mí un plus distinto al que ofrecen deportistas de élite; en otro caso, no

habrían confiado en mí. Yo soy un ultrafondista que prefiere pensar a corto plazo. Siempre que salgo a correr pienso lo mismo: si en los primeros quince minutos no estoy disfrutando, es mejor volver a casa. En carrera, me pongo pequeñas victorias, ya sean los próximos quince kilómetros o la siguiente media hora. Y así, paso a paso, alcanzo la meta, el límite de hoy, conseguido al margen del cronómetro. *No sé dónde está el límite pero sé dónde no está* significa precisamente eso, la voluntad de superar una barrera que se convierte en un desafío personal, más allá de lo que hagan las mil

personas que están corriendo a tu alrededor. El mensaje que llevo tatuado en el cuello fue la cabecera de mi blog durante los primeros años. La frase nació de un diálogo con Iván, el informático que me echaba una mano con todos los asuntos web que se me escapaban. Teníamos claro que debía contener la palabra *límite*. Fuimos probando hasta que él soltó el concepto definitivo. Así, sin tener la mínima idea de cuánto crecería el invento, nació *dónde está el límite*. Dos años después, grabé el mensaje en mi piel, y desde entonces es lo primero que veo cuando me levanto y me miro en el espejo.

EL ÉXITO DE NO LLEGAR EL PRIMERO

No he ganado muchas carreras ni he subido a los podios, esos en los que nunca fallan Fernando Alonso o Dani Pedrosa. Entonces, ¿por qué mi web es incluso más visitada que la de esos atletas que todos los días llenan los periódicos con sus incuestionables heroicidades?

Lo que ofrezco y, por tanto, lo que las marcas han visto en mí, es algo muy distinto. Antes os hablaba de la página web como la tienda en la que exhibes tu producto a un cliente. Aquí no hay un

local físico, sólo un clic que te avisa de la entrada de un internauta desde cualquier punto del planeta. A este concepto hay que añadir mi compromiso de no aceptar el patrocinio de una empresa cuyo producto no haya probado antes. De este modo, más que la imagen de esa firma, me he convertido en su embajador, en un prescriptor de su producto. He destrozado bicis, agujereado zapatillas, machacado pulsómetros. Todo el material lo he llevado al límite porque creo que es la única manera de comprobar su valía. Esa experiencia la he ido compartiendo en internet. Es pura subjetividad, pero

basada en la vivencia personal, exactamente lo que la gente necesita para inclinarse por un producto u otro. El consumidor no se fía del vendedor de la tienda, ni de la publicidad que ve en los medios de comunicación; más ahora cuando hay que mirar cada euro que se gasta. Pero sí se fía de un atleta que no es profesional y que le cuenta que esa zapatilla va bien para llano, pero mal para descenso; que esas ruedas son estupendas para carretera, pero ojo con poner llanta de carbono porque pierde prestación; que esa barrita energética no sólo te da energía, sino que además te la tomarías de postre por lo buena que es.

Alguien podría pensar que lo tenía todo calculado, que sabía que las marcas vendrían a buscarme. Creedme, no soy tan listo, si no, hoy sería conocido como el inventor del Twitter español.

La web www.josefajram.es recibe anualmente 1,2 millones de visitas desde 91 países distintos y tiene 2,7 millones de páginas vistas. ¿Se me ha ido de las manos? No lo creo. Sigo siendo la misma persona, la que cuenta lo que siente sin filtrar la realidad, la que comparte los buenos momentos, la que no tiene asesores de imagen que le dan consejos para moldear una personalidad falsa que concuerde con un

modo comercial de ver las cosas. Me niego.

En 2009 sucedió algo que me hizo advertir la dimensión que estaba alcanzando el asunto. Cuando regresé del Ultraman de Canadá, un amigo me propuso que fabricara pulseras de silicona similares a las amarillas que producía Lance Armstrong. Pusimos *Where is the limit?*, y mandé hacer trescientas. Las pusimos a un euro en la tienda de bicis Probike de Barcelona. Al día siguiente me fui a los Alpes para participar en la Transalpine, 238 kilómetros en seis etapas a través del techo de Europa. A los pocos días me

llamó Pere Cahué, el propietario de la tienda, para explicarme que las pulseras se habían agotado en cuarenta y ocho horas. No me lo creía. Me parecía increíble que trescientas personas hubieran pagado un euro por llevar ese mensaje en la muñeca. Cuando regresé a casa decidí registrar la marca *Where is the limit?*; merecía la pena explotar esa historia no sólo por el dinero que podía generar —la Bolsa me daba de sobra para comer—, sino por la filosofía que llevaba adosada y que cada vez contaba con más adeptos. Si alguien tiene un reto deportivo, e incluso personal, puede hacer cualquier cosa para conseguirlo.

Suena básico, ¿verdad? Lo es, pero aquí lo que importa es el hecho de que tantas personas estén bajo el mismo paraguas, bajo el mismo punto de vista. El respaldo de personas anónimas, saber que son muchos los que piensan como tú, todavía te da más fuerza para superar cualquier desafío.

El momento culminante de mi carrera deportiva hasta la fecha llegó con la llamada de Red Bull. Se pusieron en contacto conmigo por primera vez en enero de 2010. Me llamó Álvaro Vitores, la persona que se encarga de los fichajes de la marca en España. En esa época, la web tenía cerca de 75.000

visitas al mes. «Te vamos siguiendo», me dijo, mientras cenábamos en Barcelona. Entré a formar parte del grupo *friends of Red Bull*. Me pareció increíble que una empresa que tenía un equipo de Fórmula 1 confiara en mí. A finales de ese año volvieron a presentar mi candidatura para ser *rider* oficial de la marca. Tuve que ir a Austria. Me hicieron un montón de pruebas, más psíquicas que físicas, y finalmente me convertí en miembro de Red Bull a todos los efectos. La marca cuenta con quinientos deportistas en todo el mundo. Cada uno representa y encarna el mensaje motivacional de la lata:

revitalizar cuerpo y mente.

En estos últimos tres años he recibido miles de correos electrónicos. Creo que ganaría un concurso de escribir correos con el diminuto teclado del móvil. Intento responderlo todo, sólo dejo al margen los que se dedican a insultar de manera gratuita. Agradezco la crítica constructiva y todos los comentarios que, quizá sin querer, me ayudan a mejorar mi manera de comunicar las cosas, pero el desprecio sin razón sí me cansa. Al principio le daba más importancia. Con el tiempo, he aprendido a blindarme al desprecio sin sentido. Prefiero quedarme con los que

me han dado lecciones de vida. De entre todos ellos, me quedo con dos que realmente me llegaron al alma. Me escribió un chico explicándome que su hermano llevaba quince años enganchado a la droga y que fue después de conocerme y seguir mi web cuando empezó a salir del agujero. Ingresó en un centro de rehabilitación y hoy incluso ya se atreve con el deporte como no había hecho desde la adolescencia. Podéis imaginar el respeto y la admiración que me merece este tipo de personas.

El hecho de haber podido aportar un granito de arena me da un plus de fuerza; casos como éste son los que recuerdo

siempre en las carreras. Mientras corro o pedaleo, pienso en Morgana, mi hija, pero también en todos los que están pendientes de mí. No puedo fallarles, debo darlo todo porque me tienen como ejemplo de algo tan etéreo como es el esfuerzo. Recuerdo otro mensaje redactado por una chica muy joven. Al parecer, una de sus mejores amigas, que quería quitarse la vida, desistió después de que le hablaran de mí y de cómo afrontaba los problemas, encarándolos como una oportunidad de salir impulsado hacia cosas mejores. No puedo ni describir la sensación que tuve cuando leí ese correo. Más allá de

reflexionar sobre la desesperación que puede llevar a una jovencita tan llena de vida a pensar en el suicidio, me viene a la cabeza la responsabilidad que cargo en mis espaldas.

Admito que siento cierta presión. En 2007 corría por el parque de Collserola y pasaba inadvertido. Era uno más de los muchos barceloneses que aprovechan la montaña para entrenarse. Hoy sigo haciendo lo mismo, en el mismo lugar, pero a diferencia de antes, ahora mucha gente me señala y me saluda con cariño. Muchos me dicen que soy el mejor. Me detengo y les explico que eso no es así, que hay gente que me

da mil vueltas en esto del ultrafondo y que soy uno más. «No, tú ya sabes a lo que me refiero», me responden algunos. Creo que un pedazo de cada uno de ellos está conmigo cada vez que recorro medio mundo para participar en alguna prueba. Sí, es una presión, pero también es un aliento, es un viento de cola que te empuja. Es, en definitiva, un verdadero honor.

CRECER EN TIEMPOS ACIAGOS

Por si alguien tiene dudas sobre lo que aportan el blog, la web, la comunicación directa o las redes sociales, adjunto unos documentos sobre el impacto mediático logrado en los últimos dos años y medio. En el primer archivo se detalla la audiencia acumulada, tanto en medios convencionales como en internet. El año pasado se alcanzó la cifra de 83 millones de personas, sobre todo gracias a la participación en reportajes en prensa, radio y televisión. También llama la atención las cerca de 500.000 personas que vieron algún vídeo de mis retos en YouTube, o el incremento de la presencia de las redes

sociales, que rozan ya los 100.000 seguidores y amigos entre Facebook y Twitter. En 2010, llegamos a más de 35 millones de personas de todo el mundo, y este año, en los seis primeros meses, se han superado los 73 millones, 21 de ellos gracias a la pequeña pantalla. También las redes sociales han despegado, y nos acercamos cada vez más a los 200.000 seguidores.

Si nos detenemos en la valoración económica de lo que podríamos denominar *marca Josef Ajram*, en 2010 se generaron cerca de dos millones de euros. Ojo, y para aclarar conceptos: no se trata del dinero que gané yo, sino del

valor que tuvo mi presencia en los medios. En 2011, la cifra escaló hasta ocho millones de euros. Entre enero y junio de 2012, la cantidad ya ascendió a 7,2 millones, casi el mismo registro que en los doce meses anteriores. ¿Cómo se consigue este crecimiento cuando en las noticias de lo único que se habla es de pérdidas y de caída de beneficios? La respuesta creo que tiene mucho que ver con el hecho de que no me dedico a vender nada concreto. Sí, en *Where is the limit?* vendemos *merchandising*, pero las ganancias casi se destinan a cubrir los gastos que genera el mantenimiento de la marca. Vendemos

un intangible ligado tanto al deporte como a la motivación personal, y quizás ahí radique el éxito de la propuesta. Tal vez ser tan positivo en tiempos tan negativos ha sido la clave del éxito.

Más allá de los números, quisiera finalizar este capítulo adjuntando un correo electrónico que recibí el 30 de junio de 2010. Es un buen ejemplo de lo que trato de explicar, de cómo el concepto *Josef Ajram* trasciende a la persona, de cómo el público objetivo no ve tanto un producto como una manera de hacer las cosas con la que se siente o se quiere sentir identificado. Lo incluyo tal cual lo mandó esta persona que supo

encontrar la motivación necesaria para superar un bache personal muy duro.

«¡Hola amigo!

Te quería contar mi pequeño caso, quizá para aportarte una experiencia de lo q eres capaz d transmitir con tus gestas, y posteriormente con tu carácter y aptitud... Soy xxxxxxxx, tengo 23 años, y soy deportista de toda la vida. El año pasado fue muy duro, me detectaron 2 tumores en un testículo (cáncer), por lo tanto fui tratado e intervenido y posteriormente recibí quimioterapia. El 29 de julio falleció mi mejor amigo en un atentado de ETA en Mallorca... qué contarte q por fuerte q fuera mi cabeza,

no pude asumir todo lo que me había pasado. Estuve perdido y sabes, ha sido duro volver a levantarse, pues los recuerdos pesan y oprimen el pecho. El ver personas capaces de estas gestas, el poder mental o llámalo capacidad de sufrimiento me ha ayudado, y si Josef Ajram lo hace, pq yo no puedo hacer esto... amigo, ya tengo pelo y vuelvo a estar en forma, y mi cabeza nunca se rinde en una carrera o en la vida cotidiana, ¡NUNCA! Una experiencia he tenido, quizá... pero lo q siento es que mi aptitud es 100 veces superior. Where is the limit??? Eres una persona excepcional y con capacidad para

ayudar inconscientemente... Eres un ejemplo para muchos que hemos pasado malas rachas, Josef, no te pares NUNCA... Sabes, ¡el explicarle a un niño q está recibiendo tratamiento quién es Josef Ajram, es hacer q ese niño se sienta fuerte aunque sea por unos instantes, el q pueda soñar contigo y duerma esa noche plácidamente para ese crío no tiene precio! De corazón deseo q todos tus allegados disfrutéis de una extraordinaria salud, sabes, pues es lo más importante, y tú... ¡sigue corriendo, amigo, NO te detengas!»

Cuenta con ello.



7. COMER, ENTRENAR... ¡CORRER!

**(por Carles Tur,
entrenador personal)**

Son ya cinco temporadas entrenándonos juntos, y todos los años el entrenamiento ha ido enfocado a los retos que se han ido presentando en el calendario. Al tener una variedad diferente en cuanto a pruebas (Ultraman, Titan Desert, Epic 5...), hemos ido variando nuestra

metodología de planificación para adaptarnos a los objetivos fisiológicos de las mismas. Estas variaciones de los aspectos de los entrenamientos se notan en cuestiones como la planificación, la carga de entrenamiento, la nutrición, el trabajo invisible, los aspectos psicológicos, la climatología...

A pesar de no ser un deportista profesional, Josef se entrena con la máxima profesionalidad y rigurosidad, siempre compaginando perfectamente su vida laboral de bróker con los entrenamientos.

En este capítulo del libro, queremos detallar el proceso de preparación que

lleva a cabo Josef para afrontar sus retos. Para nosotros y para mí en particular, como su fisioterapeuta y preparador físico, es muy importante cuidar hasta el mínimo detalle. Desde aspectos generales tales como el trabajo de resistencia o fuerza hasta aspectos mínimos como la psicología o el entrenamiento por hipoxia.

EL PERFIL FISIOLÓGICO, EL MOTOR DE JOSEF

Josef cuenta con un gran patrocinador

como es Red Bull. Esta empresa no es simplemente una marca de bebida, también cuenta con un avanzado centro de análisis de rendimiento ubicado en Austria. A inicios de temporada pasa unos días realizando pruebas fisiológicas para analizar sus parámetros. Sus pruebas son muy completas y variadas. A partir de los resultados obtenidos, aplicamos los parámetros para optimizar los resultados. Las pruebas que se realizan a Josef y sus parámetros de motor son los siguientes:

Análisis antropométrico:

Josef es un atleta alto, de 1,90 metros de estatura por unos 85 kilos de peso (fuera de forma) y unos 78-79 kilos en forma; su porcentaje de materia grasa puede ir del 12 por ciento fuera de forma a unos 7-8 por ciento en los picos competitivos. Posee un cuerpo privilegiado, muy parecido al de los grandes rodadores ciclistas, con una potencia en llano envidiable y que tiene como punto flaco su mayor superficie corporal (más producción de calor), cosa que combatimos con diferentes estrategias en las pruebas de ultradistancia (con técnicas de refrigeración corporal e hidratación).

Análisis en cicloergómetro (ciclismo):

Josef realiza un protocolo maximal en prueba de esfuerzo, progresivo para medir sus vatios máximos en esfuerzo. Con ello se le determinan los valores lácticos y el pulso, que fijan sus umbrales para aplicarlos al entrenamiento. Obtenemos de esta manera las zonas donde entrenarse en bici de carretera o de montaña durante el año. Cabe decir que durante los doce meses realizamos tests indirectos con sistema de potencia para observar la evolución de ésta. Sus valores pueden variar significativamente desde el inicio

de temporada hasta cuando llegamos a un buen pico de forma. Sus valores de referencia se pueden mover entre unos 4,8 w/kg y 5,6 w/kg entre el comienzo de temporada y el punto álgido, cuando está a tope. Se puede decir que son unos buenos datos, y el ciclismo es su mejor baza de los tres segmentos.

Análisis en tapiz rodante (carrera a pie):

En tapiz rodante, Josef puede llegar a unos 19-20 kilómetros por hora en forma. Del test obtenemos los umbrales lácticos para conseguir los ritmos de entrenamiento y poder aplicarlos a su

rutina diaria.

Otros tests realizados en Red Bull DTC:

En el Red Bull Diagnostic Training Center se llevan a cabo otras pruebas de evaluación del rendimiento:

—Análisis psicológico. Se evalúa el perfil psicológico del deportista y se pretende mejorar sus aspectos mentales.

—Análisis de la fuerza. Test de fuerza y potencia muscular para observar el pico máximo de la primera y su curva de potencia. Se observa el perfil muscular y se extraen los datos para aplicarlos al entrenamiento de

fuerza; con ello lo orientamos en el entrenamiento a un trabajo de máximo de ésta o de potencia muscular.

—Análisis sanguíneo. Para controlar los valores biológicos y hemáticos del deportista. Todo está supervisado por un médico que controla a posteriori la suplementación de Josef. Así nos aseguramos de que no tenga ninguna carencia en este apartado durante la temporada. Todos los deportistas de resistencia saben que debido a sus horas de entrenamiento y el impacto de éste sufren un mayor desgaste y estrés muscular. Por ello se necesita en determinadas ocasiones un aporte

vitamínico extra supervisado por un médico especializado.

—Análisis podológico. Se evalúa la pisada de Josef y sus apoyos; con ello se intenta ver si su impacto en el suelo es correcto y si necesita plantillas para poder entrenarse. Tiene una pisada muy neutra y bien equilibrada, y eso es, entre otras cosas, una virtud para evitar lesiones.

Análisis de fisioterapia. En Red Bull cuentan con un análisis de fisioterapia en el cual realizan diferentes tipo de tests, tales como flexibilidad segmentaria, análisis de la columna vertebral, vértebra a vértebra, y de sus

componentes de giro y flexibilidad articular. Se trata realmente de un magnífico análisis que nos permite llevar a cabo un excelente programa de prevención de lesiones, clave para no perder la forma en un deportista de ultradistancia.

Planificación de Josef:

Como hemos dicho al principio, la metodología que utilizamos con Josef ha ido variando cada temporada en función del objetivo. Siempre intentamos analizar conjuntamente el reto que se debe afrontar siendo conscientes que cada año la dificultad aumenta

(Ultraman, Epic 5, Red Bull 7 Islands). Se podría decir que es una burrada, pero nuestra mente y ambición consiste en no tener límite. Para llevar a cabo estos retos es clave establecer a principios de año una buena base de la temporada e ir viendo las competiciones a las que nos queremos enfrentar para comprobar el estado de forma previo al objetivo. Así, Josef es capaz de competir en un solo año en diferentes pruebas ya míticas en su calendario, como el Maratón de Barcelona, la Titan Desert e incluso algún *raid* de aventuras.

Contrariamente a lo que todo el mundo puede pensar, la base de su

planificación no es la típica tradicional de dedicar muchas horas o mantener un excesivo volumen. Desde que empezamos hemos creído en un entrenamiento bien estructurado, en el que prime la calidad sobre la cantidad, ya que pensamos que el exceso de preparación no produce ningún estímulo orgánico y además puede llegar a originar lesiones en el deportista, aspecto que nos importa sobremanera en la carrera deportiva de Josef. Es cierto que el volumen total semanal para alcanzar un reto es alto. Es inevitable realizar sesiones largas con un número mínimo de horas, pero estas *palizas* se

pueden realizar de muchas maneras. No es lo mismo practicar cinco horas de ciclismo con una media de vatios bajos que con vatios altos. Antes de trabajar un volumen alto, al principio de temporada nos fijamos en conceptos de trabajo de fuerza máxima y potencia muscular, trabajo de PAM y VAM (potencia aeróbica máxima y velocidad aeróbica máxima).

Intentamos que el motor y la musculatura de Josef sean más rápidos y potentes desde el inicio. Lejos de las planificaciones tradicionales que arrancan lentamente, este modelo lo vamos reproduciendo a lo largo del año,

y poco a poco el carácter del esfuerzo se va moldeando al tiempo de esfuerzo que realizará en sus retos, todo ello acompañado de los óptimos períodos de descanso y recuperación, obligatorios para volver a entrenarse fuerte e intensamente. El equilibrio para mejorar tiene su propia fórmula: entrenamiento intenso-recuperación-intensamente.

Nuestra metodología de preparación se asemeja mucho a la periodización inversa, tan conocida en los últimos tiempos después de que el entrenador de Bradley Wiggins (vencedor del Tour de Francia de 2012), Tim Kerrison, la

aplicara con sus deportistas.

Entiendo que Josef es un deportista experimentando y con una gran base aeróbica; por ello escogemos esta manera de entrenar con mayor intensidad y potencia muscular. En el caso de un deportista más novel, el enfoque sería diferente, es importante que cada plan de preparación se adapte al deportista y no los deportistas a los planes de entrenamiento. La clave es realizar una planificación acorde al objetivo y tener en cuenta al deportista y su estado de forma actual.

Con Josef, variamos muchas veces nuestro programa dependiendo de las

sensaciones y los tests realizados; es decir, no nos cuadrulamos con una planificación a comienzos de año. Creemos que lo proyectado tiene que ser flexible y amoldable para conseguir un mayor éxito.

Para entender un poco mejor lo explicado, aquí indicamos un par de webs en las que se pueden obtener informaciones al respecto:

<http://deportes.elpais.com/deportes/2012/07/17/actualidad/1342552475_038087.html>

<<http://www.25segundos.com/?id=3410&ids=6&accion=deta>>

Los mayores rasgos de diferencia de

las dos planificaciones son:

Método tradicional

1. Desarrollo de una base aeróbica.

2. Desplegar bases de resistencia específica (umbral de trabajo).

3. Trabajo específico de resistencia y entrenamiento de velocidad y fuerza.

4. Puesta a punto.

Método de periodización inversa

1. Desarrollo de la velocidad y la base de fuerza. Introducimos trabajo de fuerza máxima y potencia muscular desde el primer momento del año.

2. Desplegar bases de resistencia específica. Trabajamos los ritmos base

de prueba e intensidad que nos interesan en natación, bici o carrera a pie.

3. Combinación de entrenamiento (variedad de la duración/especificidad). Las llamadas sesiones específicas y reproducciones de pruebas; es decir, la preparación más exigente y dura para el organismo, clave para la recuperación y el control de la fatiga, es la época más crítica del entrenamiento.

4. Puesta a punto (el denominado *tapering*, reducción de volumen e intensidad para llegar en el mejor estado de forma).

Volúmenes de entrenamiento:

Como hemos comentado, Josef no basa su entrenamiento en sumar kilómetros u horas, pero para hacerse una idea basta decir que su media semanal puede ser de entre quince y veintidós horas combinadas con su trabajo profesional. En las puntas de preparación, puede llegar a alcanzar las veintiocho o treinta horas, pero rara es la ocasión en la que supera este registro. Puede parecer bastante, pero deportistas amateurs y de élite (Ironman, ultrafondo...) llegan a practicar ejercicio durante muchas más horas, de veinticinco a treinta, con picos que alcanzan las cuarenta y cinco semanales.

Nosotros entendemos que la dedicación de mayor volumen de horas es inversamente proporcional a la calidad que se obtiene; por tanto, soy partidario de realizar sólo la dimensión necesaria para afrontar los retos de ultrarresistencia y trabajar con mayor calidad. En nuestra filosofía respetamos todos los sistemas de entrenamiento, pero opinamos que en nuestro caso éste es el que mejor resultado nos está dando año tras año.

Los volúmenes de preparación en las diferentes modalidades pueden ser:

Moderado: de quince a veinte horas

semanales

Natación: de cuatro a cinco horas
semanales

Ciclismo: de ocho a diez horas
semanales

Carrera: de cuatro a cinco horas
semanales

Alto: de veinticinco a treinta horas
semanales

Natación: de cinco a seis horas
semanales

Ciclismo: de quince a diecisiete
horas semanales

Carrera: de seis a siete horas
semanales

Trabajo de fuerza:

Quizá diría que es el gran olvidado o un apartado poco trabajado por los deportistas de resistencia. En nuestra planificación hacemos especial hincapié en este aspecto, y nos fijamos en cuatro puntales:

Trabajo de fuerza dinámica en gimnasio:

Alternamos trabajo de fuerza máxima y potencia muscular con un circuito variado alternando la extremidad superior y la inferior. Entre semana, series y repeticiones van siempre acordes con la carga de

resistencia de esa semana y en la época de planificación que se encuentre. Para nosotros es muy importante trabajar de manera continua en toda la temporada, manteniendo siempre algún estímulo hasta el período competitivo, en el cual afinamos y dejamos este trabajo para llegar con más punto de forma.

Trabajo de estabilización o prevención de lesiones:

Es el tipo de trabajo de fuerza que incluimos con gomas e isométrico (sin movimiento). Lo mantenemos todo el año para evitar lesiones y preservar la salud articular. Combinamos gomas con

el propio peso corporal.

Trabajo excéntrico y pliometría:

Utilizamos diferentes métodos excéntricos para prevenir lesiones y mejorar el componente de fuerza excéntrico muscular; así aumentamos la resistencia muscular para reducir la fatiga en pruebas de ultradistancia. La pliometría la utilizamos en las sesiones de carrera a pie para aumentar el *stiffness* ('rigidez') tendinoso y mejorar el aspecto económico de la carrera a pie. Las sesiones de pliometría, las espaciamos mucho en el tiempo para evitar un impacto muscular muy grande y

así lograr una buena recuperación.

Trabajo específico:

Es el trabajo que se aplica a cada segmento de natación, ciclismo y carrera a pie. En natación trabajamos con palas, lastrados, gomas, etcétera. En ciclismo realizamos trabajos de fuerza controlados por sistema de potencia y con desarrollos variados, siempre con plato grande y alternando piñones para conseguir las revoluciones y la potencia de desarrollo de fuerza específica. En carrera a pie alternamos sesiones de subidas a intensidades determinadas con otras de correr por la montaña en la

zona de Collserola.

Nutrición:

En 2007 fui a Hawái con Josef para formar parte del equipo de asistencia. Cuando nos reunimos en el aeropuerto, Josef se quedó un poco extrañado, ya que yo llevaba casi el mismo equipaje que él. Me preguntó si había puesto piedras en todas esas maletas. Le dije que no, que dentro había una báscula y libros. Se quedó asombrado, así que tuve que ser más concreto. Mi idea era realizar los cálculos de ingesta energética y de fluidos con la máxima precisión posible (también llevaba una

calculadora) porque en el Pacífico hace un calor devastador y la humedad es insoportable. Josef y el equipo debieron de pensar que estaba loco, que era un exagerado; pero en el fondo sabían que buscaba el máximo rigor posible. Quería realizar los cálculos detallados en función de la temperatura, el ritmo de la prueba y la climatología; es decir, cuidar al máximo la gasolina (glucógeno muscular y hepático) y el refrigerante (líquidos perdidos) del motor de Josef durante los tres días de competición.

En los días previos todo se desarrolló como estaba previsto. Hubo un día en el que Josef tenía descanso, y

mientras el equipo se fue a Maui, me quedé en el hotel con la famosa calculadora, mis libros y la báscula calculando todos los gramos de energía e hidratación que tenía que darle a Josef durante el Ultraman.

La primera etapa se desarrolló tal como habíamos planeado: Josef terminó entre los diez primeros y con una meritoria tercera posición en el segmento de ciclismo. La nutrición y los cálculos acerca de ésta y la hidratación fueron muy buenos. Josef perdió el 2,2 por ciento del peso corporal. Después de las sesiones de recuperación, estiramientos, masaje, ducha y

alimentación, me encerré para recalcular la nutrición del segundo día, la etapa reina de ciclismo, en la que se esperaban temperaturas muy altas.

Durante el segundo día se rodó a un ritmo endiablado. Recuerdo que los primeros cien kilómetros los cubrieron a una media de cuarenta kilómetros por hora. Me harté de pedirle a Josef que se dosificara. Todo iba perfectamente. Yo iba en el coche con una libreta, controlando cada hora todas las ingestas nutricionales y de hidratación. Antes de la prueba compramos en un supermercado otra bebida isotónica de la marca Gatorade para tener un sabor

distinto de los habituales que consumía Josef. Antes de cada etapa calculaba los gramos de carbohidratos y los mililitros de agua en cada botella para definir la osmolaridad, la concentración de partículas energéticas en un líquido. Si está muy concentrado, no se absorbe bien y puede sentar fatal en el estómago del triatleta, como suele ocurrir a menudo. Durante el segundo día recordé la bebida comprada en el supermercado. Era una garrafa roja de cinco litros.

Cuando le preparé el bidón, no me di cuenta de que aquel líquido era bastante espeso y le entregué el bidón. Cuando bebió, lo escupió de inmediato.

Al cabo de unos kilómetros, cuando le volvimos a ver, me preguntó qué era eso tan asqueroso que le había dado. Me quedé estupefacto, cogí el bidón y lo probé. Efectivamente, resultó que la garrafa de cinco litros era el sirope preparado para diluirlo con agua, y yo lo había puesto como si fuera líquido. Todo quedó en una mera anécdota, la carrera fue perfecta, Josef finalizó en tercera posición y ese día, tras casi nueve horas de bici y un clima extremadamente húmedo y caluroso, no perdió peso corporal. La medición fue del 0 por ciento de peso corporal. Le miré y sonreí, Josef me devolvió el

gesto con un abrazo. A pesar de todo, la calculadora no fue mal del todo.

Entrenamiento psicológico:

Si algo se puede decir de Josef, es que tiene una mente privilegiada. Realiza cada sesión de preparación con una concentración excelsa, todos los días intenta superarse en un entrenamiento tras otro. Cuando le he visto competir, he advertido que, independientemente de sus cualidades como deportista, su mejor arma es su mente; jamás da nada por perdido y sabe sobreponerse con una fortaleza mental extraordinaria. Como él dice, la forma

de motivarse es ir dividiendo mentalmente el desafío por sectores e irse dando premios mentales, con un trago de bebida isotónica o bien algo de comida.

Otro aspecto mental que cabe destacar de Josef es su sentido práctico. Siempre tiene un punto de vista muy real de cómo combinar sus duros entrenamientos semanales con su apretada agenda laboral. Esto es muy importante, ya que muchos deportistas a menudo no saben compaginar ambas cosas. Por suerte, Josef es de quienes intentan siempre dar el máximo a pesar de que existan días en los que la

preparación resulta peor. Es muy consciente del estado de su cuerpo: si en el proceso de entrenamiento no puede estar al ciento por ciento, sabe conformarse con llegar al 90 o al 80 por ciento.

Otros aspectos del entrenamiento:

Otros aspectos que vamos introduciendo día a día son las innovaciones tecnológicas. Resultan indispensables para ir mejorando el entrenamiento y ser cada vez más perfeccionistas. Entre otras cosas que utiliza Josef, destacan los aparatos de potencia para medir los vatios en la

bicicleta; esta información se cruza con la cadencia y la frecuencia cardíaca en sus pulsómetros Polar para controlar de modo correcto la intensidad de la preparación. También utiliza el aparato de electroestimulación Compex, el cual le da un plus de fuerza en el gimnasio y sirve como recuperación tras los duros entrenamientos.

La pareja, la familia y los amigos:

Para Josef, tanto su pareja, Sulaika, como su familia, son aspectos fundamentales porque nota que le apoyan al 200 por ciento. En los entrenamientos es clave que un

deportista esté rodeado de un buen equipo; sin él sería imposible afrontar estos retos tan complicados. Los amigos de Josef y los miembros de su club *Where is the limit?* son una familia clave que le aportan un extra de motivación para afrontar la dureza de la actividad cotidiana. Es un buen ejemplo de *mens sana in corpore sano*. El cuerpo responde si la mente está en paz, y él va sobrado de fortaleza mental y de fuerza física.

8. GOMERA, PUNTO Y APARTE

Nunca antes había tenido esta sensación. Mi cuerpo responde, parece que el primer Ironman no ha pasado excesiva factura a pesar del intenso calor de ayer en la isla de El Hierro. Es mi cabeza la que no está bien. Estoy inquieto, mucho más de lo habitual en estas situaciones. Y lo más grave: me cuesta respirar. Se lo comento a Suli y ella trata de tranquilizarme, seguro que no será nada, sólo las preocupaciones de ayer, los problemas con el sillín, la soledad del

corredor. Respiramos hondo juntos, pero me cuesta llenar los pulmones. Creo que tengo las pulsaciones muy por encima de lo normal. No lo sé, algo me pasa, no soy yo, me siento frágil. Nos levantamos a las cinco y media porque a las siete tenemos que estar en el aeropuerto para coger el avión rumbo a Gomera, donde intentaré completar el segundo Ironman del Red Bull 7 Islands. Como ayer, el bochorno es casi insoportable, demasiado para ser todavía de noche. Desayuno poco, no tengo el estómago en condiciones y me da miedo comer demasiado y luego pagarlo muy caro con una indigestión. Hago la maleta, hablo

poco, actúo como un autómata. Abandonamos el hotel y pasamos por delante del Roque de la Bonanza. Aquí nadé ayer los primeros 3,8 kilómetros y me picó la dichosa medusa. Con la cantidad de cosas que han pasado, me da la sensación de que llevo semanas aquí. Qué iluso ayer mientras nadaba, ¿quién iba a imaginar la cantidad de problemas que me daría la bici?

Conducimos hasta el minúsculo aeropuerto y me encuentro con un par de voluntarios que ayer nos ayudaron en la ruta por la isla. Es muy curiosa la sensación de que abran un aeropuerto para ti. Es como estar en la puerta del

videoclub y esperar a que abran para devolver el DVD. Uno de los chicos es el guardia civil que quiso prestarme su bici de carbono. El otro es un bombero que me cuenta que en quince años de profesión nunca ha tenido que apagar ningún fuego en el aeródromo. No lo explica como la ventaja propia de un escaqueado, pues él sigue yendo a trabajar de guardia un día tras otro. De hecho, sin querer, me da una lección: debes estar siempre preparado ante cualquier eventualidad.

Vuelvo a darme cuenta de la inmensidad del proyecto. El avión lleva adhesivos con mi nombre. Pensar que

tenemos un *jet* privado sólo para nosotros me devuelve esa leve sensación de vértigo que ayer tanto me carcomió la moral. Subimos, y una charla con el piloto me relaja, no porque lleve años pilotando y en sus manos estamos más que a salvo, sino porque me habla de cosas que no tienen nada que ver con el deporte. Hablamos del archipiélago canario, de lo bonito que es sobrevolarlo si las nubes permiten ver la superficie. Tras media hora de vuelo, aterrizamos en la isla de Gomera. La pista está sobre una colina, y a pocos kilómetros se encuentra la playa de Santiago, donde cubriré la parte de

natación. Es como estar en una película de acción. Bajar del avión, subir a una furgoneta también con los adhesivos de Red Bull y conducir hasta la bahía. Ahí nos encontramos de nuevo con la televisión canaria. También ha venido Televisión Española y hablo con todos ellos antes de empezar. Me siento en un banco del paseo marítimo y empiezo a ponerme el neopreno. Cuesta que entre, quizá tenga las piernas algo inflamadas por el esfuerzo de ayer. Suli me mira de reojo, como advirtiendo que ya me intentó convencer de que me iba pequeño. Mientras me tira de las piernas para que el traje entre, acordamos que

para mañana pediremos una talla más para no tener sustos. Mejor que no le lleve la contraria. Los vecinos del pueblo pasan a mi lado extrañados. Entre la prensa, los tatuajes y el montón de gente, deben de preguntarse quién es el *friki* del vestido de goma. Veo a lo lejos una terraza con gente desayunando. Señalan hacia aquí y saludan; éstos parecen haberme reconocido de la tele, que ayer hizo un despliegue muy de agradecer.

Entro en la furgoneta para comer y beber algo. Charlo con una persona de confianza del grupo y le confieso que me sigue costando respirar, que algo no va

bien. Sé que la presión acumulada está intentando adueñarse de mí, y también sé que si no venzo la ansiedad, puedo pagarlo muy caro. Intentan tranquilizarme diciéndome cosas que ya sé. Se lo agradezco, pero sus palabras no me ayudan, sólo me convencen un poco más de que mi mente no está ni mucho menos al ciento por ciento. Dudo que alcance el 50 por ciento. Me meto en el agua junto al puerto. En la playa hay un montón de pequeñas embarcaciones de pescador con la quilla hacia arriba. Al fondo del espigón rocoso veo la primera boya. Luego tengo que torcer a la izquierda y nadar en

paralelo a la playa entre otras dos boyas. Lo de siempre: esto es un trámite para comenzar lo que me gusta, para empezar a pedalear.

Mientras estoy en el agua, Nacho ha preferido quedarse en tierra para echar una ojeada a todo el material y evitar así sustos como el de ayer con el sillín. Observa que el cambio de la bici tiene problemas y que sólo le queda una hora para resolverlos. Lo que faltaba. Me lo confesará más tarde, por suerte. Si me llego a enterar de lo que ocurre cuando voy dando brazadas, creo que me hubiera ido nadando hasta Barcelona. Parece ser que hay una marcha que no

acaba de entrar correctamente y que bloquea el piñón. Pocos minutos antes de salir del agua, un voluntario que es muy aficionado al ciclismo consigue arreglarla. Le ha explicado a Nacho que las bicicletas son como instrumentos musicales: si no están bien afinados, no suenan bien, no funcionan. Mi mánager se queda con la bonita frase, pero no sabe muy bien qué pretende hacer. Visto que no hay otra alternativa, le entrega la Orbea para que obre el milagro. Empieza a tocar la cadena, los piñones. Escucha el engranaje, como buscando la nota perfecta. Hasta que, incluso acercando la oreja al cambio, da con

ella cinco minutos antes de que yo termine los 3,8 kilómetros. La Orbea, con el cuadro agujereado tras los problemas de ayer, ya está afinada.

TEMBLOR EN EL INFIERNO

Salgo del Atlántico y tengo frío. No es normal, cuando he entrado hacía un calor terrible. Suli me da la toalla y las zapatillas, y no paro de repetirle que estoy temblando, que el agua estaba helada. Ella me mira algo extrañada

porque la temperatura, a las 10.30 horas, alcanza los 31 grados. De nuevo la televisión. Les atiendo encantado y espero que no les importe que aproveche para devorar un bocadillo de aguacate y jamón mientras intento quitarme el traje. Cuando tiro del neopreno, noto que me faltan las fuerzas. Me tienen que ayudar. Pienso que debe de ser porque me va pequeño, no le doy más importancia. Me meto en el coche y vuelvo a confesar que me falta el aire, que no estoy cómodo. Deciden darme una pastilla para calmar los nervios y me pongo la ropa para iniciar los 180 kilómetros de bici. El frío ha pasado un

poco, pero no la sensación de que algo no va bien, de que mi cuerpo está debilitado.

Arranco con fuerza el tramo ciclista. Me esperan más de 4.000 metros de desnivel acumulado, una burrada si se tiene en cuenta que el que está considerado el Ironman más duro del mundo, el de Lanzarote, supera escasamente los 2.000 metros. Éste será el más duro de los siete días. Se trata de ir restando. Siempre digo lo mismo: si te pones a pensar en todo lo que te queda, acabarás desesperado. Prefiero ponerme pequeñas metas. Pensar sólo en los próximos quince kilómetros y luego

prestar atención a los quince siguientes. Si se me metiera en la cabeza que me quedan más de mil kilómetros en bici y doscientos al trote, estaría perdido, hundido. Pequeñas victorias, pequeños logros, ir haciendo, llenando la moral de diminutos premios que con el tiempo construirán el triunfo final.

Me esperan treinta kilómetros de ascenso criminal. Subidas con una pendiente que en algunos casos superan el 10 por ciento de desnivel. A mi lado, de nuevo la moto con el cámara que me va grabando todo el día. El ruido del motor me adormece, parece como que me olvido de todo. Llevo quince minutos

sobre la bici y advierto que nunca, y no exagero, nunca había sudado tanto en mi vida. Noto una fuerte presión en el pecho y que a la mínima que subo de pulsaciones sólo puedo efectuar respiraciones cortas. Tengo la sensación de que si cierro los ojos me iré al suelo, de que no tengo el control del cuerpo, ni mucho menos de la mente. Lo que antes era extremo frío, ahora es un calor insoportable. La furgoneta de asistencia se pone junto a mí en varias ocasiones. Suli saca medio cuerpo y me pregunta si necesito alguna cosa. Me sonrío, pero noto que en su gesto hay preocupación. Ella sabe que algo no va bien. Todos me

ven apurado, con el maillot empapado. Digo que no necesito nada con la cabeza y sigo tirando. Llevo sólo un bidón y casi no lo he tocado. No tengo ganas de beber, sólo quiero avanzar para que esta subida termine cuanto antes. Pedaleo y no pienso en nada. Me siento como una pila que se está consumiendo muy lentamente, como alguien que intenta evitar dormirse hasta que el sueño le doblega.

En el kilómetro 15, en una curva de 180 grados a la izquierda, me detengo aprovechando que el equipo me está esperando para ver cómo estoy. Ya en la recta, mientras daba las últimas

pedaladas, veía la pequeña silueta de Suli y sabía que sí iba a necesitar su ayuda. Bajo de la bici vacilando y la suelto sin pensar dónde irá a parar. Voy hacia la furgoneta y el silencio de todos hace que note que mi respiración es preocupante. Me dan agua y me colocan hielo en el cuello para que me refresque. Tengo la sensación de que la cabeza me va a estallar. Estoy muy mareado, me tumbo, me cuesta respirar, me ahogo. Jacob, el *fisio*, decide tomarme la presión. Veo en su cara mucha preocupación, como si nunca se hubiera encontrado en una situación como ésta. Mi tensión está a 8-4, unas cifras muy

inquietantes, peligrosamente bajas. Tomo una lata de Red Bull y a los pocos minutos subo a 8-6, todavía insuficiente. Salgo de la furgoneta, ando un poco para evaluar si podré seguir. Me mareo, no estoy bien, pierdo el mundo de vista. Me vienen arcadas y decido provocarme el vómito para ver si así me relajo un poco y me encuentro mejor. Tengo el estómago vacío, no me sale nada. Vuelvo a estirarme. Estoy completamente desorientado y con los minutos no muestro señales de mejoría.

Empieza a plantearse la posibilidad de ir a ver a un médico. Estamos lejos de todo. En la curva hay un desvío que

conduce a un pueblo de diez casas. Se llama Targa y está a unos ochocientos metros de altitud, rodeado de palmeras. Me parece que el resto de la civilización está a años luz. Ir hasta el hospital requiere una hora en coche por una carretera de curvas sinuosas. No estoy muy por la labor de tomar decisiones en este momento, pero cuando Suli me dice que lo mejor es que me vea un doctor, no tengo ni un argumento para decirle que no, pues no me veo con fuerzas ni de jugar al dominó. En su cara se refleja mi precaria situación. No tengo fuerzas para seguir con la bici y me quedan 165

kilómetros y otros 42 de carrera a pie. El silencio, a pesar de que me rodean una quincena de personas, sigue siendo sobrecogedor. Sólo el ruido de las fotos de Sebas acompaña el escaso viento y el aleteo de las hojas de palmera. Ya no oigo el motor de la moto y ahora lo prefiero a la incómoda quietud; significaría que sigo en carrera. Me subo a la furgoneta y miro la temperatura que marca el salpicadero: 39 grados. Está decidido: nos vamos a la capital, San Sebastián de la Gomera.

Me cuesta recordar un día en el que haya llorado tanto como hoy. Primero con Suli, por el dolor de la retirada, por

la mala suerte que hemos tenido, por todos estos meses de entrenamiento, por toda la paciencia que ha demostrado conmigo. Y más tarde, ya en camino, cuando hablo con mi madre. Me vienen a la cabeza todos sus miedos cuando estoy lejos de casa, y el simple hecho de pensar que está sufriendo a miles de kilómetros de donde estoy me hace sentir que soy el peor hijo del mundo. Escucharla entre lágrimas es muy duro, es devastador el efecto que tiene la voz de una madre cuando está llorando. Por un lado, reconforta saber que está ahí, pero por otro no puedes evitar sentir que también a ella le estoy haciendo daño.

Me hace prometer que mañana no volveré a intentarlo, que me cuidaré y haré todo lo que me digan los médicos.

EL PESO DE LA RESPONSABILIDAD

El vértigo es ahora diferente. Antes caía sobre mí la responsabilidad de terminar el reto para no decepcionar a toda la gente que me acompaña. Ahora es distinto. Tendido en el coche, ya sé que no va a poder ser y empiezo a pensar en el día de mañana, cuando tenga que

sacar conclusiones, cuando tenga que seguir adelante. Sé que lo lograré porque no sé actuar de otra manera, pero me doy cuenta de que hacía tres años, desde el Sables de 2009, que no me retiraba de una competición. La sensación aquí es distinta: no te vas sólo tú, se acaba para todos. Todos me dicen que ésta era una posibilidad como cualquier otra, que un adiós precipitado entraba en los planes tanto como cruzar exultante la meta del último Ironman, en Lanzarote. Nada me convence. Admito que estoy hundido, es un luto que debo pasar y que, conociéndome, no durará más de un par de días, el tiempo

suficiente para reconstruir mi moral y darle la vuelta a la tristeza que ahora me envuelve.

Tras una hora de trayecto, llegamos al hospital de Gomera, y lo primero que noto es el olor de los frenos quemados de la furgoneta. Nacho la ha apretado de lo lindo. Me encuentro un poco mejor y puedo bajar por mi propio pie. Son poco más de la una del mediodía y el termómetro ya ha escalado hasta los 41 grados. No llevo la tarjeta sanitaria encima, quién iba a pensar que hoy acabaría en urgencias... Con el DNI basta. Le cuento a la enfermera lo que ha ocurrido y me reconoce de la tele. «Ah

sí, el chico que va por todas las islas», me dice. Mejor dicho, *iba*, pero sí, ése soy yo. Me coge los datos y entro en un apartado en el que pasaré el resto del día. Me ponen una vía con suero y electrodos para controlar la actividad cardíaca y ahí me quedo, con una de esas batas tan poco agradecidas, con el culo al aire y nadie con quien compartir mi rabia.

Los médicos sólo dejan que Suli entre a verme cada dos horas. Hablamos del Red Bull 7 Islands en pasado, pensando ya en cuándo volver a Canarias para intentarlo de nuevo en mejores condiciones. Admito que

participar en la Titan Desert una semana antes de cubrir siete Ironman seguidos no fue una buena idea. De hecho, fue un error. Quise tomarlo como un último entrenamiento, pero la cagué. Respiré mucho polvo, tuve un pequeño golpe de calor y seguro que sufrí algo de deshidratación. Eso, sumado a los problemas que tuvimos ayer y al ambiente irrespirable de esta ola de calor, han acabado por decantar la balanza en favor del sentido común. Tendría que haber escuchado a los que me recomendaron que me olvidara de la Titan. Aprender a escuchar es básico porque sólo de la unión de distintos

puntos de vista conseguirás conocerte mejor y tomar las decisiones adecuadas. Yo tomé la mía, escuché, pero me pudieron las ganas de ir a Marruecos. Ahora lo sé y lo admito: me equivoqué.

Mientras estoy en la habitación, una enfermera que parece que me ha reconocido me pregunta si puede hacerse una foto conmigo. A pesar de lo aparatoso de la situación, con todo el cuerpo lleno de cables, accedo encantado. «¿Te importa salir sin camiseta?», me dice. No sé si estoy delirando o si esto es real. ¿Estoy medio muerto y esta chica me pide que me desnude de cintura para arriba? Le digo

educadamente que prefiero quedarme como estoy. Lo entiende y nos hacemos la foto. Luego bromeamos y se rompe un poco la tensión. Nunca sabes dónde puedes vivir situaciones cómicas, pero que sea en urgencias... Sin querer, esta jovencita me ha arrancado la primera sonrisa del día.

Pasan las horas y los médicos no me dicen nada nuevo. Como si fuera un consuelo, me explican que hoy han muerto dos turistas en Canarias por culpa de las elevadas temperaturas. La verdad es que no es ningún consuelo. No creo que ayude en absoluto apoyarse en la desgracia ajena, y menos cuando es

tan trágica. Ya sé que ha sido un golpe de calor, que me he deshidratado, que he hecho bien en parar y que no puedo hacer deporte al menos en un par de días. Pero ahí sigo, en la cama, con el suero y el pitido de la pantalla que controla mis constantes vitales. Suli me explica que todo el equipo está fuera esperando noticias. Un gustazo, no sólo no están cabreados por el abandono, sino que están preocupados por mí. Su actitud me da una nueva lección. Todos han tenido fe en mí, han dejado muy lejos sus hogares para compartir este proyecto inédito conmigo y, lo que es más importante, están a mi lado cuando

las cosas van mal. Su esperanza me da todavía más fuerza para recuperarme. Sigo pensando en cuándo podremos regresar, en qué época del año, de qué manera podré soportar mejor la presión, qué errores técnicos no deben repetirse, qué talla de neopreno es la correcta para evitar broncas, cómo erradicar las medusas de la Tierra. Por ellos y por todos los que alguna vez han confiado en mí, debo levantarme de este golpe. Es hora de asumir la derrota.

Hablo con los médicos y me dicen que su intención es mantenerme en observación toda la noche. Sé que quieren lo mejor para mí, pero no puedo

más. Necesito salir, estar con los míos, olvidar el paso por urgencias. Son casi las once de la noche y ahí siguen todos. Están fuera, a treinta grados, charlando sentados sobre la acera o en el maletero de la furgoneta, bebiendo unas cervecitas que ha ido a buscar Nacho. Me ven salir y vienen a buscarme. Me aplauden y no sé por qué lo hacen. Me he retirado, se acabó el reto, y me aplauden. Están contentos de verme y retengo, no sin esfuerzo, las últimas lágrimas del día. Les aplaudo a ellos. Menuda victoria tenerles aquí. Nos subimos a los coches y vamos al hotel. Mañana será otro día. Mañana será el

momento de volver a empezar. Esto ha sido un bache, una piedra en el camino.

Llegamos al hotel pasada la medianoche, pero conseguimos que nos den de cenar. Nos sentamos todos juntos en una gran mesa y esto se convierte en una fiesta, con brindis incluidos. Son increíbles, una gran familia. No puedo más que agradecer su compañía. También por ellos, esto no puede terminar aquí de ninguna manera.

Podría parecer que es así, pero no. Nadie me convencerá: mi límite no está en Gomera.



9. SOMOS UNO

Josef me preguntó si podía llevarle al aeropuerto. Me pareció raro que un chico al que acababa de conocer se tomara la confianza de pedirme algo así, pero pensé que igual sólo quería aprovecharse del maletero de mi coche para poder colocar la bici esa tan inmensa sin problemas. Le había conocido pocos días antes. Teníamos amigos en común y una tarde nos juntamos un grupo de cinco personas para patinar por Barcelona. Había cero confianza como para que yo le acercara

a El Prat, pero pensé que no me costaba nada y le dije que sí. A medio trayecto me dio un beso. Sin mediar palabra alguna, me tapó la carretera con la cabeza y me besó. ¿Qué cara se te queda en una situación como ésta? Tienes dos opciones: parar el coche y mandarle a la mierda a él y a la bici o admitir que tampoco ha estado tan mal. Me quedé con la segunda. Y hasta hoy.

Mi nombre es Sulaika, soy la pareja de Josef desde hace tres años y el ser humano que más sufre y disfruta con sus locuras; al margen de sus padres, claro. Confieso que hasta ese día en el que coincidimos patinando, nunca había oído

hablar de él, ni de la Bolsa, ni del Ironman, ni mucho menos del Ultraman. Josef Ajram; el nombre ya me pareció raro... Un chico de metro noventa de estatura, con patines casi pasa de los dos metros. Si le añades los tatuajes y los *piercings*, te da como resultado una persona que no pasa en absoluto desapercibida. Le miré con curiosidad, pero sin llegar a conclusión alguna. Si en algo nos parecemos es en que no nos gusta juzgar a las personas por su apariencia, preferimos esperar a que abran la boca, a que demuestren cuáles son sus potencialidades. Tengo que admitir que en este caso no ayudó

demasiado una de las primeras frases que me soltó. Fue de traca: «Tienes suerte de haberme conocido», me dijo, el tío chulo. «Pero ¿este tipo de qué va?», pensé. Luego lo matizó. Me explicó que era una frase que había escuchado en una película y que la situación le recordaba ese momento. El chico no tuvo un buen debut, vamos... Bromeamos largo rato sobre su comentario y nos reímos un montón. Ese primer día me pareció un hombre al que tener muy en cuenta. Alguien curioso, impulsivo, sensible, con un fondo por descubrir que podía esconder muchas sorpresas.

Josef es una persona transparente, un rasgo de su personalidad que considero clave en su camino hacia la notoriedad mediática. Es tal como se expresa en Twitter. Es tal como explica en su blog. Lo único que no cuenta son los sentimientos que se guarda dentro, que no son pocos, aunque más que de sentimientos, habría que hablar de problemas, de preocupaciones. No le gusta demasiado exteriorizar sus inquietudes. A pesar de todo lo dicharachero que pueda parecer, le cuesta sacar todos los malos pensamientos que se le instalan en la cabeza. Sé que lo hace para no contagiar

a los demás con sus agobios, pero a veces estas cosas pueden acabar pasando factura si no se expulsan. El primer día del Red Bull 7 Islands se calló muchas cosas. Se quejó del problema de la bici, pero en ningún momento dijo nada sobre la presión que sentía, acerca de la responsabilidad que le ahogaba. Ahora lo sé: se sintió solo a pesar de que yo estuviera a su lado. No porque mi compañía no fuera suficiente, sino porque echaba de menos la presencia de otros deportistas con los que poder comentar la jugada.

Siempre intento acompañarle a todas las competiciones a las que se apunta.

Supongo que tenerme cerca le da seguridad. Tengo la sensación de que somos uno, de que corremos juntos, aunque él es quien pone la carne y yo el aliento. Con una sola mirada suya mientras está pedaleando soy capaz de saber si se encuentra bien o si hay alguna cosa que no funciona como debería. Cuando compite se comunica casi con monosílabos. Únicamente los acompaña de palabras que tengan que ver con la alimentación («bocadillo de jamón» o «barrita»), la hidratación («botellín de Red Bull» o «agua») o la salud («pastilla de sal» o «Ibuprofeno»). Así, con este lenguaje que parece más

una lista de la farmacia que un avituallamiento deportivo, pasamos las horas mientras él cubre 180 kilómetros en bici, nada otros 10 o corre 84 de un tirón.

Es inevitable sufrir cuando una persona a la que quieres expone su cuerpo a tantos riesgos. No soy de las que sueltan grandes sermones. Creo que Josef ya es suficiente mayorcito para saber hasta dónde puede o debe llegar en cada caso. Además, a veces al chico le cuesta escuchar. Semanas antes de irse al Red Bull 7 Islands le advertí, al igual que hicieron todos los que le conocen, de los riesgos de participar,

sólo diez días antes de volar a Canarias, en la Titan Desert. «Vas a tragar polvo, vas a comer mal, vas a descansar poco», le dije. ¿Sirvió de algo? No. Él me decía que se lo tomaba como un entrenamiento. Hoy nos da la razón a todos. Ahora no merece la pena regocijarse en el fallo, entre otras cosas porque Josef no es de los que tropiezan dos veces con la misma piedra. Ha aprendido la lección: un reto importante requiere unas semanas previas de recuperación del entrenamiento de todo un año.

Hice gimnasia rítmica hasta los diecisiete años. Me entrenaba tres o

cuatro horas diarias, así que algo sé de lo que supone sacrificarse por el deporte. Para él, más que un sacrificio, se trata de una liberación. Cuando estamos en el avión camino de Ibiza, le ves la cara mientras mira por la ventanilla y adviertes que no está pensando en la playa o la tumbona. Lo que tiene en la cabeza es la bicicleta y las palizas de cinco y seis horas que se pega por la isla. Esto es su vida; si no hiciera deporte, creo que reventaría o se moriría de pena. Esto ya forma parte de su hábito diario y como tal se tiene que aceptar. Ya tengo asumido que el domingo le toca la sesión larga de bici.

Se marcha a primera hora de la mañana y no vuelve hasta la hora de comer. Ciertamente, la mayoría de las parejas están paseando por la playa o haciendo un pícnic en el parque. Nosotros no podemos, y no pasa nada. Para mí, es como ese marido que el lunes se tiene que ir a Londres tres días en viaje de negocios. Mi pareja, en lugar de coger el maletín y la corbata, se pone el casco y el maillot. Eso sí, cuando se despide, no le perdono el beso, uno como el que me dio en el coche camino del aeropuerto.

«SIN TI, ESTO SERÍA IMPOSIBLE»

Todas las personas que tengan una pareja entregada al triatlón o al ultrafondo sabrán de qué les hablo. O lo aceptas, o más vale que te busques a otro/a. Pedirle a una persona así que deje el deporte es una sentencia de muerte para la relación. Por eso —por lo menos es lo que hago—, considero que debe aceptarse y compartir con él esa pasión para que cada triunfo, cada límite superado, sea un éxito de los dos. Así me lo hace entender Josef cada vez que terminamos alguna competición.

«Sin ti, esto sería imposible», y está mal que lo diga yo, pero creo que tiene razón. Hay que asumir que esos fines de semana tapaditos bajo la misma manta, mirando películas y comiendo pipas, no van a ser posibles hasta dentro de muchos años. De hecho, las únicas veces en las que puedo estar con él todo un día entero es cuando se pone enfermo. Entonces sí que me pongo como un sargento y le digo que si se le ocurre salir de la cama, quien se irá para no volver será yo. Es buen paciente hasta que empieza a perder los nervios. Coge pocos trancazos al año, pero son de campeonato, de rozar los cuarenta

grados y temblar como si estuviera cubierto de hielo. Cuando considera que ya está bien, da un brinco y se va a correr. Es imposible frenarle.

Con el tiempo ha aprendido a priorizar. O como mínimo, a distribuir mejor su tiempo, y creo que gran parte del éxito hay que reconocérselo a la pequeña Morgana. Su hija le proporciona, quizás, el momento de mayor desconexión de todo cuanto le rodea. A pesar de que la ve poco, es todo un padrazo, y su cara se ilumina cada vez que ella le llama «papá». Le ha humanizado mucho, hasta el punto de que todo lo que hace ya está

condicionado por ella. Se ha dado cuenta de que en la vida hay más cosas que la Bolsa y el deporte. Ha ganado mucha empatía hacia la pareja, sabe escuchar y sabe lo que necesitan las personas que tiene a su alrededor. Quizás antes pensaba más en él y menos en los demás y, aunque su vida es ahora mucho más complicada, con cursos, apariciones en los medios, la Bolsa y las competiciones, ha aprendido a cuidar de los suyos. Quiere tener otro hijo, pero antes tiene ganas de disfrutar de la vida en pareja, y estoy de acuerdo. Lo que me da miedo es que tiene clarísimo que tendrá un niño y que se

llamará Josef. ¿Y si sale niña? Temo que la quiera llamar Josefina...

Josef es un motivador nato. A pesar de haber hecho deporte toda mi vida, me faltaba constancia. Eso me lo ha enseñado él. Puede llegar a ser muy pesado, hasta el punto de que terminas haciendo lo que te ha propuesto para dejar de escucharle dar órdenes. Pero eso sí, es muy positivo y entregado con las cosas que le gustan. Si le propones algo que no le apetece, te encontrarás con dos posibles actitudes: puede que te diga que tiene algo que hacer y que en aquel momento no le va bien o puede que se apunte, pero que lo haga con una

desgana sin igual. Josef se mata por lo que le gusta, es buenísimo con aquello que le motiva, pero es un desastre cuando se trata de emprender algo que no le genera ilusión alguna. Una de las cosas que no le quitan el sueño es cocinar. Siento decirlo así de claro, pero ¡no sabe ni freír un huevo! Es un completo desastre en los fogones. Si no estoy en casa, lo único que es capaz de hacer es hervir unos espaguetis y poner tomate de pote. Y ojo que no se quemem... Si le gustara cocinar, ya habría abierto un restaurante. Ahí se demuestra una vez más que es una persona de extremos. O se lanza al 150

por ciento o no pasa de un raquíico 10 por ciento. Y si se trata de cocinar, con un 2 por ciento de motivación le basta.

He conocido poca gente a la que le guste tan poco discutir. En esto reconozco que es una persona muy simple, extremadamente transparente. No es de los que da la razón para no perder el tiempo, simplemente evita las situaciones de conflicto, huye de los malos rollos con los demás porque no tiene nada que ganar. Antes se ponía como loco con los correos electrónicos que recibe de desconocidos que le ponen a parir. No lo entendía. Le daba mucha rabia que alguien que no le había

visto en la vida dijera cosas que no son ciertas. Ahora ya lo relativiza todo mucho más. Que alguien le llama de todo en Twitter, pues él ni le responde. A veces todavía saca algo de orgullo y entra al trapo, pero lo hace mucho menos que años atrás, cuando gastaba horas y horas en responder todos y cada uno de los correos electrónicos de anónimos que le llamaban especulador, perdedor o farsante, entre otros muchos calificativos la mar de agradables que no tienen ningún tipo de fundamento. Quizá con el tiempo haya aprendido a llevar mejor la fama. Aunque no se considera una celebridad, es consciente

de que aparecer en los medios de comunicación le expone a la opinión subjetiva de la gente, a su juicio a veces encarnizada. El pueblo es soberano, y si quiere *rajar*, pues que *raje* tanto como quiera; él ya no va a perder el tiempo que no tiene en mantener vivas guerras que no tienen ni sentido ni buen final.

Este tipo de cosas hacen que advierta que Josef es una persona que genera pasiones y odios, sin término medio. O lo adoras o no lo puedes ni ver. Creo que esto sucede porque es una persona muy singular, quizás única en nuestro país, y no me refiero sólo al hecho de ser un bróker que va tatuado y

que es ultrafondista. Me refiero, sobre todo, a la actitud que adopta frente a la vida y a la manera como se toma los retos. Su modo de hablar, directo y sin tapujos, no es muy habitual en la tele o la radio, y eso es algo que tiene su parte buena de cercanía con la gente y su parte mala de dar la sensación de que se tiene la verdad absoluta, pero nunca ha sido así en ningún caso. Creo que el problema es que estamos acostumbrados a una serie de personajes mediáticos que responden lo que el público quiere escuchar, sin mojarse demasiado y llenando sus palabras de topicazos. Josef hace todo lo contrario. Él dice

exactamente lo que piensa, sin ninguna pretensión añadida. Nunca ha hablado de lo que no sabía ni se ha inventado una respuesta; si de algo no sabe, lo reconoce y punto. Como cuando admite que nunca ha sido lector de libros porque prefiere hacer deporte. O cuando confiesa que no tiene ni idea de arte porque prefiere los coches. Josef es una persona auténtica, y eso es lo que divide a la gente entre los que le admiran y los que no le soportan.

Salir a hacer deporte juntos es algo que no hacemos a menudo. A veces vamos a correr los dos, pero me sabe mal porque luego él tiene que volver a

calzarse las zapatillas para entrenarse de verdad. Lo que sí hago es acompañarle en bici cuando él se pega sus palizas de veinte kilómetros por la montaña de Collserola, muy cerca de casa. Siempre le ha gustado estar solo mientras se entrena. Como mucho, se lleva su música. Me da la sensación de que utiliza esas horas de ejercicio físico para pensar en los muchos proyectos que tiene en la mente. Es una fábrica de inventos. A partir de su filosofía del esfuerzo, ha creado una manera de vivir y la ha convertido en toda una empresa con club propio. Where is the limit? ya cuenta con gente agregada en toda

España, y son muchos los que acuden a triatlones con los colores negro, blanco y rojo característicos de la marca. Josef no puede dejar de pensar. ¡Incluso me da ideas para mi trabajo como diseñadora de moda! Siempre dice que serán los emprendedores quienes nos sacarán de este agujero, y él quiere ser un abanderado de la causa arriesgándose en todo lo que pueda aun sabiendo el peligro que corre en tiempos como el actual.

CADA LÍMITE, UNA

PREOCUPACIÓN

El riesgo es precisamente una de las cosas que me trae más de cabeza en la relación con Josef. En su búsqueda del límite le toca vivir situaciones que no son nada tranquilizadoras para las personas que le queremos. En el Red Bull 7 Islands tengo que reconocer que no lo pasé nada bien. El segundo día por la mañana ya noté que algo no funcionaba. Me dejó muy preocupada cuando me dijo que tenía problemas para respirar. Intenté calmarle, pero no mejoraba. Cuando entró en el agua para cubrir el tramo a nado en Gomera

terminé de convencerme de que no era él. Siempre me hace un gesto, me lanza un beso o me gasta una broma justo en el momento de tocar el agua. Esta vez no hizo nada, estaba ausente. Salió helado, tiritando como nunca. Aun así quiso seguir adelante, coger la bici e iniciar los 180 kilómetros que tenía por delante. Yo iba detrás de él en la furgoneta y no podía dejar de pensar que Josef no se encontraba bien. Casi no se comunicaba, estaba desaparecido. No bebía agua, sudaba mucho. Decidí parar en una curva y esperarle a solas. A veces hay cosas que sólo me quiere contar a mí y por eso opté por escucharle a solas.

Cuando daba las últimas pedaladas fui consciente de que aquello se estaba acabando. Sus ojos no me miraban fijamente. Para que él se quejara, es porque tenía que estar muy jodido. Para que bajara de la bici, forzosamente debía tener una razón de mucho peso. Nunca le había visto así y espero no tener que verle así nunca más. Tuve que hacerme la fuerte porque él estaba muy mal, pero cuando llegamos al hospital y él ya descansaba en el apartado, exploté y me puse a llorar. ¿Merecía la pena jugarse la vida por un desafío como éste? Él siempre dice que sí, y mi trabajo es entenderlo y respetarlo.

El 7 Islands lo preparó mucho más que el Epic 5. Además, el reto de Hawái era mucho más duro porque no contábamos con la infraestructura de Canarias. Nos tocaba esperar dos horas en los aeropuertos, cargar con todo el material, ir al hotel..., mientras que aquí Josef era el centro de interés y podía disponer de toda la ayuda y las facilidades que quisiera. Se tomó muy en serio la preparación. Éste era un punto de inflexión en su carrera y él era muy consciente de ello. Por eso le dolió tanto lo del sillín. Por eso le afectó tanto que fallara algo que no fueran sus piernas. Ese cabreo le comió por dentro.

Esto es lo que comentaba antes sobre quedarse las preocupaciones para sí mismo. En El Hierro lo hizo. Se quejó lo justo y necesario, pero el diálogo interior seguía y seguía.

Ahora, con perspectiva, entiendo que esos malos momentos también entran en la lista de posibles conclusiones de un desafío. Las cosas pueden salir bien y todo será una fiesta. Pero las cosas pueden salir muy mal y todos tendremos que correr. El peligro que corrió Josef ese día es algo que espero no volver a vivir nunca más, aunque tampoco puedo descartarlo; simplemente es la vida que hemos

escogido y como tal tenemos que aceptarla.

No me hago a la idea de cómo será el futuro. Ambos compartimos la pasión por el presente y no solemos hacer planes a largo plazo. Tengo claro que seguirá entregado al deporte, que no dejará de dar charlas para compartir su filosofía de vida, que continuará en la Bolsa, aunque quizá con menor dedicación; que Morgana siempre será su principal foco de atención, que yo seguiré llevando el agua y dando ánimos, y que Canarias no se irá a ninguna parte hasta que Josef vuelva a intentarlo.

10. VOLVER A EMPEZAR

Lo que ocurrió en Gomera fue un duro golpe, quizá la mayor lección de humildad que me ha dado el deporte en toda mi vida. El proyecto de Red Bull 7 Islands llegaba en mi mejor momento, cuando estaba en la cresta de la ola y creía que me iba a comer el mundo. Quizás ahí estaba mi error principal, en el hecho de pensar que nunca podía sufrir un bache porque todo salía según lo previsto. Tengo la sensación de que no me había preparado lo suficiente para

afrontar situaciones contrarias a mis objetivos. ¿Mal acostumbrado? Seguramente, pero también, quién sabe, un exceso de confianza.

No tengo la sensación de haber fracasado. Ésa es una palabra demasiado dura, demasiado directa. El fracaso es el reconocimiento absoluto de una derrota, y eso es algo que no va conmigo. Fracasar implica quedarse ahí lamentándose. Es una cuestión de vocabulario quizás estúpida, pero para mí es muy importante escoger bien el lenguaje porque puede generar estados de ánimo distintos. Por eso siempre prefiero hablar de baches, de piedras en

el camino que te obligan a dar lo mejor para poder sortearlas y salir impulsado. En Gomera encontré la roca más imponente que podía imaginar. Me recuerdo en la furgoneta camino del hospital, llorando, apoyado en el hombro de Sulaika, pensando que todo eso era una pesadilla. No lo era, ahora veo que estaba muy despierto, y que si soy capaz de ver la realidad, advertiré que los malos momentos no son más que la antesala de algo mucho mejor que está por llegar. Así es: si en mayo estaba motivado para conseguir completar siete Ironman seguidos, ahora estoy completamente impaciente por volver a

intentarlo, y no pasa un día en el que no me acuerde de todo lo sucedido, buscando maneras de hacer cosas diferentes para corregir posibles errores.

Al día siguiente del abandono, en el hotel, mi cara era otra. Mi orgullo seguía herido, no tanto por el hecho de dejar el reto a medias como por la sensación de haberle fallado a tanta gente y a tantos patrocinadores, sobre todo a Red Bull, que había dedicado muchos esfuerzos y tiempo para organizar este desafío. Ahora me doy cuenta de que han apostado por el humano Josef Ajram, no por el

triunfador e imbatible Josef Ajram. Se han volcado en un ser humano, con todo lo que eso implica, incluida la posibilidad de fallar, como fue el caso. «No te preocupes, estas cosas pasan», me decía la gente durante el desayuno. Contemplaba cómo parte del equipo ya se iba hacia casa. Estaban en la recepción, entregando las llaves de la habitación y cargados con las maletas. Era martes, nos quedaban cinco días de estar en Canarias, pero aquí ya estaba todo el pescado vendido. «Lo siento», les iba diciendo, y ellos me respondían con una sonrisa silenciosa y me decían que no había nada que perdonar ni de

qué preocuparse.

Con Sulaika decidimos quedarnos un par de días más antes de volver a casa. Necesitaba asimilarlo todo antes de regresar a la realidad. No por miedo al rechazo, ni mucho menos, ya que a través de las redes sociales pude sentir el cariño y la comprensión de centenares de personas anónimas que me daban ánimos. Sentí la necesidad de escucharme a mí mismo para asimilar lo sucedido, para elaborar una lista mental de todo lo que tenía que mejorar.

Todo el mundo me contagiaba su tranquilidad, su bondad y sus deseos de que me recuperara por encima de

cualquier compromiso publicitario. También Sulaika, que lo pasó francamente mal en esa curva en la que tenía la tensión por los suelos. Se hizo la fuerte y se lo agradezco, tenerla a mi lado, en ese asiento, mientras Nacho nos llevaba al hospital, fue lo mejor que me podría haber pasado en esa situación. Tener un cómplice y una amiga como ella es algo que nunca podré agradecerle como merece. Me dijo que no pensara en mañana, que hiciera lo que he hecho siempre, sentir el momento. Es cierto, soy muy fan del *carpe diem*, pero tras el abandono se me hacía muy cuesta arriba centrarme en el presente cuando el

pasado inmediato había sido tan trágico y el futuro cercano se me aventuraba algo aciago.

Pasaron las horas. Descargué el cansancio, recuperé el aliento y la sonrisa. Empecé a relativizarlo todo, a entender que soy una persona y no una máquina. Eran las doce de la mañana y pensé que a esa hora tendría que estar cubriendo el tercer Ironman. En cambio, estaba tumbado en la piscina. Me sentí mal otra vez. Qué difícil resulta levantarse cuando sientes que no has estado a la altura en algo por lo que te has preparado tanto y con tanta ilusión. Sólo tres días atrás me sentía un hombre

imposible de doblegar. La preparación había sido mucho más dura que para el Epic 5, así que, en teoría, todas las cartas estaban a mi favor.

Los pensamientos oscuros fueron dando paso al Josef que me gusta. «Has tenido mala suerte», me dije. Lo de la bici resultó algo fuera de lo común. El fallo con el asiento es casi un chiste. Lo advierto ahora, cuando veo las cosas con perspectiva. La temperatura, que escaló hasta casi los cuarenta grados en mayo, tampoco fue algo previsible, como tampoco lo fue la maldita arena que el viento del este traía desde el desierto del Sáhara. No es que buscara

excusas, simplemente intentaba hallar explicaciones que calmaran mi malestar emocional. Luego vino el siguiente paso, el de la construcción del futuro, el del renacimiento. El momento de resurgir de mis cenizas.

DEMASIADA CONFIANZA, CERO PERSPECTIVA

Fue entonces cuando me di cuenta de que lo que me sucedió guarda cierta

similitud con la historia reciente de España, un país que logró índices de crecimiento inéditos en la Unión Europea y que un buen día cayó en picado y se convirtió en la sombra de lo que era. Me da la sensación de que en ambos casos hubo cierto abuso en la confianza, una carencia total de perspectiva y una ceguera respecto de los riesgos que eran tan evidentes como predecibles. Fui a la Titan Desert a pesar de que todo el mundo me recomendó que no lo hiciera por los efectos negativos que podía tener sobre mi rendimiento en Canarias. No les escuché. Fui el más listo de la clase, el

que creía tener la solución y la respuesta para todo, como cuando suspendí la selectividad... Bebí de los buenos momentos sin tener en cuenta de que ese grifo diría basta tarde o temprano. España tiró del ladrillo hasta que se le cayó la casa encima, sin pensar en qué vendría después del *boom* de la construcción en un país en el que la industria huye y cuyo único activo creciente es el turismo. Yo he aprendido la lección. Lo de nuestro país está por ver; pero eso ya sería excusa para escribir un par de libros más.

A partir del momento en que aterricé en Barcelona, me propuse cumplir un

par de cosas. Primero, nunca más volveré a desgastarme innecesariamente pocos días antes de una competición importante, y segundo, tendré en cuenta la opinión de los demás, en especial cuando todos reman en la misma dirección y yo soy el único cabezón que hace fuerza en sentido opuesto. La caprichosa búsqueda del límite no es un camino para nada sencillo. Ponerse a prueba es algo gratificante. El hecho de dar pequeños pasos, de mejorar día a día, de ir saltando barreras, es una sensación increíble. El deporte es el eje sobre el que gira mi vida hoy. Pero si quiero que el ejercicio físico no acabe

devorándome, debo detenerme y planificar un poco más, y ojo, no porque me haga mayor. Muchos no os creeríais la edad de algunos participantes en competiciones como el Sables o el Ironman. Yo todavía estoy por debajo de la media, que debe de rondar los cuarenta años, lo cual no es ni bueno ni malo. No hay una edad ideal para el deporte; sólo la motivación, junto a la prudencia, marcan si eres viejo o joven cuando te pones a correr.

El límite es, en definitiva, tu próximo reto, ya sea deportivo, profesional, personal... Tener una meta es lo que te hace disfrutar. De lo

contrario, el tiempo pasa a la deriva, sin un rumbo fijo. ¿Conseguiré encontrar mi límite? Estoy seguro de que NO. Dar con él significaría quedarme sin objetivos y empezar a vivir una existencia movida por la inercia.

Nada de lo que consigo sería posible si no fuera una persona tremendamente positiva. Siempre fui optimista, pero Suli ha potenciado esta cualidad hasta cotas inimaginables. Se tatuó un signo positivo en la muñeca para acordarse, como se dice en la película *La vida de Brian*, de la necesidad de mirar el lado bueno de la vida. En Canarias me tocó vivir el malo,

y es normal que tuviera mis momentos de duelo. Pero pasado el tiempo sería imperdonable que siguiera sollozando como un niño pequeño. La vida son dos días, así que en lugar de quejarse, más vale levantarse y volver a intentarlo con más fuerza. ¿Por qué si no decidí volver al Sables a pesar de lo duro que es? ¿Por qué participé en el Epic 5 si con el Ultraman acabé hecho polvo? Y ¿por qué me dio por el 7 Islands cuando el Epic 5 me dejó muerto?

No sé qué sería de nosotros sin esas pequeñas metas. Me fijo en Morgana y soy consciente de que hemos nacido para superar límites. Mi hija ve algo

encima de una mesa y se puede tirar diez minutos hasta que adivina la manera de alcanzarlo. Cuando lo tiene en las manos lo disfruta unos momentos, pero al instante ya ha echado el ojo a algo más interesante y va a por ello, y si el objetivo todavía es más complicado, pues mejor, más divertido. Cuando somos adultos no somos distintos. El problema, quizás, es que todas las responsabilidades a las que nos enfrentamos a diario esconden este sentimiento primario de perseguir lo inalcanzable. No podemos perder ese impulso porque nos convertiría en seres soporíferos que se mueven por inercia.

No tener objetivos en la vida es no tener nada, ni tan siquiera vida. Hay que plantearse retos para sentir cómo late el corazón, y cuando saboreamos la victoria, ya hay que ir madurando un nuevo techo. Hay que volver a empezar.

Nuestra existencia es corta. Estamos aquí de prestado, así que lo mejor que podemos hacer con este regalo es disfrutar todos y cada uno de los segundos de vida que nos quedan. Mucha gente dice que la vida es una cuenta atrás, que en el momento en el que naces ya has empezado a morir. Hombre, a mí me parece una manera algo triste de ver las cosas. Por mucha

razón que tengan al defender esta teoría, creo que cada uno debe colocar la cuenta atrás donde le dé la gana. Nueve meses hasta que nace mi primer hijo. Dos meses hasta que empiece las vacaciones. Cuatro días hasta que vuelva mi marido del viaje de negocios. Dos años para terminar la carrera universitaria. Dos semanas para olvidar la quimioterapia. Yo hago lo mismo con el deporte. Ahora recorro quince kilómetros, luego otros diez, y así hasta tocar la gloria. Al final de todo, pues sí, todos moriremos, pero como eso es algo que no tiene remedio, ¿para qué vamos a estar pensando en ello con la de cosas

hermosas que nos quedan por vivir?

Puede parecer que el deporte sea la clave de la felicidad, y puede que sea así. Pero también está en el teatro, en los libros, en el cine, en la montaña, en los buenos amigos... Cada uno tiene sus motivaciones, las razones que le dan fuerza para seguir adelante. Es cierto, yo tengo el deporte y la Bolsa. Pero no sería nadie sin mi familia, sin Suli. No sería nadie sin todas las personas que siguen creyendo en Josef Ajram. Me encantaría prometerles victorias, pero estaría adquiriendo un compromiso que ni es una prioridad ni es una posibilidad muy realista. Seguiré llevando el

esfuerzo por bandera para intentar superar nuevos límites. Seguiré compartiendo mi optimismo y mis ganas de seguir aprendiendo. Seguiré cometiendo errores para poder salir impulsado hacia delante. Seguiré llorando si mi madre llora al otro lado del teléfono. Seguiré cabreándome en silencio cuando me critiquen. Seguiré, en definitiva, siendo la misma persona de siempre.

La misma persona que no se rendirá en la búsqueda de su límite. Por suerte, ya conozco un montón de lugares en los que sé que no está, y por suerte también, todavía quedan muchas barreras, muchos

objetivos que hacen que ese límite sea tan infinito como parece. Al igual que Santi Millán, soy una persona despistada, pero en mi caso, más que no saber dónde puñetas lo he puesto, prefiero pensar que está ahí fuera, y que, más tarde o más temprano, lo encontraré. O mejor dicho, lo superaré para advertir que detrás de esa barrera hay otra todavía mejor. No sé dónde está el límite, pero sé dónde no está.



JOSEF, EN 100 RESPUESTAS

1. Película favorita

Réquiem por un sueño

2. Canción favorita

Show must go on, Queen

3. Un juego mítico de ordenador

Tetris

4. Una competición

Marathon des Sables

5. Un momento de la infancia

Cualquier partido de baloncesto

6. Un nombre de niño

Josef

7. Una ciudad para vivir

Barcelona

8. Unas vacaciones pendientes

Nueva Zelanda

9. Una cena ideal

En una brasería con Sulaika

10. Una mujer 10

La que es tu amiga, amante y colega

11. Un hombre al que envidie

La envidia es mala, mejor no perder el tiempo

12. Un secreto inconfesable

Como es inconfesable, me lo guardo

13. Un miedo desconocido

La oscuridad

14. Un recuerdo de la Bolsa

El 11 de septiembre de 2001

15. La noticia que me gustaría dar

El inicio de la recuperación

económica

16. Una cuenta pendiente

Acabar el Red Bull 7 Islands

17. Qué admiro de mi madre

Su amor a sus hijos

18. De mi padre

La valentía que tuvo al irse de Siria cuando era joven

19. De Sulaika

Su fidelidad

20. El mejor momento de mi carrera deportiva

El actual, luchando para que cada día sea mejor

21. El peor

En la vida hay baches, pero siempre sirven para tomar impulso

22. Un reto pendiente

Race Across America. 5.000 km de punta a punta de EE.UU.

23. Un error que no se repetirá

No descansar antes de un gran objetivo

24. El coche soñado

Pagani Zonda

25. Un consejo para principiantes en la Bolsa

Ten la humildad de aceptar que te has equivocado

26. Otro para los que se inician en el deporte

No quieras saltarte etapas, hay que ir paso a paso

27. Un defecto

Soy muy malo con lo que no me motiva

28. Una virtud

Luchador incansable

29. Qué no soporto de los demás

La hipocresía y juzgar sin saber

30. Qué valoro más en una persona

La lealtad

31. Alguien a quien admiro

A mis padres

32. Alguien a quien no puedo

soportar

A cualquiera que critique sin
conocimiento

33. Qué me haría dejar el deporte

No me lo puedo plantear

34. Qué me haría dejar la Bolsa

Tampoco me lo planteo

**35. Qué me pasa por la mente
cuando llevo corridos ochenta
kilómetros sin parar**

Que queda muy poco para comerme
la hamburguesa

**36. Cómo me gustaría ser
recordado**

Creador de la filosofía Where is the
limit?

**37. Qué imagen quiero que mi hija
tenga de mí**

Amante del deporte y que consigue

sus objetivos

38. Mis aficiones al margen del deporte

Descansar

39. Mi comida favorita

Entrecot

40. Mi bebida predilecta

Red Bull Sugarfree

41. Mi piso ideal

Cerca de la montaña de Collserola,
en Barcelona

42. Mi color favorito

Negro

43. Mi tatuaje preferido

El de los dedos de la mano derecha

44. Mi tatuaje pendiente

La espalda, tardará en llegar

45. Mi palabra preferida

¡Vamos!

46. Mi rival más duro

Mi mente

47. El mensaje que más me ha

llegado

Numerosos mensajes de gente que

agradece la creación de WTL?

48. Mi serie de televisión favorita

El príncipe de Bel Air

49. Mi jugador de baloncesto preferido

Hakeem Olajuwon

50. Mi equipo de fútbol

Espanyol

51. ¿BlackBerry o iPhone?

BlackBerry para trabajar, iPhone para jugar

52. Lo primero que miro en una

mujer

La cara

53. Alguien a quien seguir en

Twitter

@josefajram ;-)

54. Mi red social predilecta

Twitter

55. Actriz y actor preferidos

Nicole Kidman y Santi Millán

56. Un animal de compañía

Perro

57. Un juego de mesa

Trivial

58. Un cuento de infancia

Pitufos

59. Un dibujo animado

Bola de dragón

60. Fútbolín, billar o dardos

Fútbolín

61. Vino o cerveza

Cerveza

62. Encima o debajo

Depende del momento

63. Supersticiones

Ninguna

64. Alergias

Ninguna

65. Peso y estatura

82 kg y 1,90 metros

66. Una metedura de pata

No lo recuerdo, intento ser muy prudente

67. Un político al que respete

Me han decepcionado demasiados para respetar a alguno

**68. Una aplicación para
*smartphone***

Red Bull TV

69. Nesquik o Cola Cao

Cola Cao

70. Nutella o Nocilla

Nutellaaaaa

**71. Un plan ideal de domingo por la
tarde**

Descansar en el sofá

72. Perdí los nervios cuando...

Perdí 110.000 euros en una
operación

**73. La prueba que me dejó más
destrozado**

Marathon des Sables 2008 y Epic 5

74. Un pintor

Ni idea

75. Un pulsómetro

Polar RCX5

76. Una barrita energética

Mule Bar de mango

77. Una pasión no explotada

La música electrónica

78. Una colección

Bicicletas

79. Un tic

Tocarme la nariz cuando pienso

80. Un novio ideal para Morgana

Uno que la trate con respeto

81. Una prenda de ropa

Chaqueta

82. Unas zapatillas para correr en

asfalto

Merrell trail glove 4 mm

83. Unas para montaña

Merrell trail glove 4 mm

84. Calor o frío

Calor

85. Un personaje histórico que nunca debió existir

Hitler

86. Un alimento que me repugna

Coliflor

87. Una tarea doméstica que se me da bien

Fregar platos

88. Una tarea doméstica que no puedo soportar

Ser excesivamente ordenado

89. Una asignatura que siempre se me atragantaba

Las lenguas

90. Una frase para ligar

Ligo muy mal

91. Una hora para hacer el amor

Después de comer

92. Un famoso con el que ir de copas

Santi Millán y Risto Mejide

93. Algo por lo que pagaría mucho dinero

Por conocer secretos del BCE

94. Algo que no se puede comprar con dinero

La sensación de libertad que te da hacer deporte

95. Cuando no puedo dormir...

Cuento ovejas

96. Un nombre de perro

Neo

97. Un animal que me da miedo

Serpientes

98. Un vicio

La actividad física

99. Cómo me gustaría morir

Sin sufrir

100. Qué quería contar con este

libro

Que nunca encontraremos nuestro límite si realmente creemos que no lo hay

«SOY JODIDAMENTE FELIZ, CON PERDÓN»

34 años, 2 matrimonios, 20 sesiones de tatuaje y 1.129 kilómetros recorridos a nado, en bicicleta y corriendo en una de sus pruebas más difíciles, el Epic 5 de Hawái. Podría decirse, a tenor de estos totales, que Josef Ajram es un hombre al que le importan las cantidades.

Su profesión, *day trader*, también hace que lo situemos en esa esfera. Detrás de este arsenal de cifras, sin embargo, encontramos a una persona tremendamente emocional que vive cada día como si fuera el último siendo fiel a su mantra más rezado: pérdida limitada, beneficio ilimitado. Poco dado a las discusiones, amante del riesgo e indiferente a la lucha de banderas, Ajram se muestra aquí tal y como es.

1. ¿Cuál ha sido tu operación en Bolsa más al límite?

El 23 de abril de 2007 perdí 110.000 euros por mala suerte. Al día siguiente recuperé 99.000 euros.

2. Hablas de que hay que atreverse con las cosas ¿A qué no se atreve Josef Ajram?

A bañarme en el mar de noche.

3. «Lo que yo hago no es un triatlón, ni siquiera es un *ironman*, es un desafío.» Defíneme desafío.

Un objetivo concreto por el cual te preparas duro durante mucho tiempo. No

concibo un desafío preparado en un mes porque algo preparado en tan poco tiempo es una meta fácil.

4. «El secreto de mi fortuna es haber sabido desde muy pequeño lo que quería hacer y lo que no.» ¿Nunca dudas?

La Bolsa te enseña a no dudar, si dudas pierdes, Hay que ser muy ágil, y muy rápido y eso te ayuda en la vida. Si empiezo algo y rápidamente no lo veo claro, paro. Es lo que en Bolsa se conoce como *stop loss*. Es una de mis máximas: pérdida limitada, beneficio ilimitado.

5. ¿Cómo vive un *ultraman* la decepción?

No te puedes ahogar en un problema, si te marcas un objetivo y no lo consigues hay que mirar hacia adelante. Otro tipo de decepción es la que ocasionan las personas, que me duele más, y está asociado a la tristeza. Parece mentira que haya gente que te vende por cuatro duros.

6. Cómo ves a Rajoy, ¿más de 100 metros o de maratón?

Un auténtico maratoniano que ha ganado por constancia y agotamiento del adversario.

7. «Soy obsesivo, cuando algo me apasiona, soy el mejor». ¿Has pensado en presentarse a presidente del Gobierno?

¡Ni loco! No tengo vocación y como negocio es horrible, pienso que es la profesión peor pagada de este país.

8. ¿Corre mejor el BBVA o el Santander?

El Santander es más fondista.

9. Si fueras un país, ¿qué país sería dentro de Europa?

Sería una *mix* de Alemania y España. Me considero una persona

calculadora y disciplinada en muchos aspectos, sin embargo el clima y la gente de España me fascinan.

10. De cero a diez, ¿qué nota mereces como deportista?

Un siete.

11. Tus obsesiones parecen ser la mente y el cuerpo. ¿Cuál temes que te falle antes?

La mente.

12. ¿Te consideras un triunfador nato?

No, me considero una persona que ha luchado desde el minuto uno del

partido.

13. ¿Especulador es un adjetivo que te gusta?

Soy *day trader* y, para la sociedad, eso es ser un especulador. Como no tengo tiempo de discutir, acepto ese término social y punto.

14. Dices en Twitter: «Tranquilo mundo, @ristomejide y yo hemos solucionado el mundo en una cena», ¿debemos echarnos a temblar?

Tenemos dos puntos de vista muy parecidos en muchas cosas, los dos sabemos lo que es arriesgar sin que nadie nos regale nada.

15. «Los grandes especuladores han enseñado a los políticos a ser eficientes porque gracias a estos ataques sobre la deuda soberana de estos países están imponiendo medidas de autoridad para equilibrar los balances.» ¿Sólo aprendemos a base de sustos?

No aprendemos porque dentro de unos años nos volverá a pasar lo mismo, así es el ser humano.

16. Se avecina un corralito, según algunos informes, ¿estás sacando ya el dinero del país?

NO habrá ningún corralito.

17. Dicen que a lo mejor salimos del euro, ¿te mudarás al extranjero?

NO saldremos del euro.

18. ¿A qué político le impondrías una Titan Desert?

A Zapatero, porque es uno de los grandes culpables de que hoy estemos así.

19. ¿Merkel sería buena corredora?

Merkel como atleta ha ganado ya muchas medallas, pero no sabría decirte en qué disciplina destacaría.

20. ¿Te cambiarías algo o te encantas así?

Me gusto porque soy fiel a mí mismo y me da igual lo que opinen los demás. Mírame, con esta pinta...

21. ¿Eres muy catalán?

No. Las banderas sólo traen problemas, realmente no me aporta nada ser español o ser catalán.

22. ¿De qué pie cojeas?

De la inconstancia cuando algo no me motiva.

23. Me has contestado como en

una entrevista de trabajo. Dime algo peor.

Antes me gustaba conocer a gente y ahora no. Esto es culpa de las redes sociales. No conozco a la gente de igual a igual, los demás tienen ventaja porque me conocen ya y eso es algo que me incomoda.

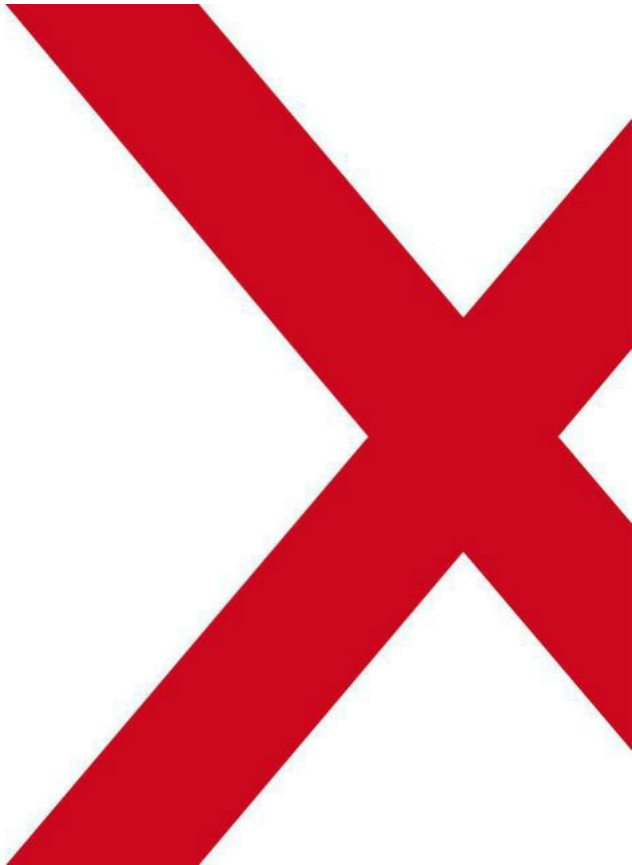
24. ¿Desde cuándo eres millonario?

Soy millonario porque soy dueño de mi tiempo. Para mí la riqueza es tener tiempo y decidir yo dónde, cuándo y cómo trabajar. Además no soy millonario porque no tengo espíritu de

acumulación, si lo tuviera no predicaría un método que implica trabajar dos horas al día, sino que trabajaría ocho para ganar más.

25. «Reprimirse es malo y acumula infelicidad.» ¿Acumulas mucha infelicidad?

Soy jodidamente feliz, con perdón.



Notas

[1] El Ironman consiste en nadar 3,8 kilómetros, cubrir 180 kilómetros en bici y correr otros 42,195, un maratón. Todo en un mismo día y con un límite de dieciséis horas. <<