

PUNTA DEL ESTE



Km 42¹⁹⁵

1ª **MARATÓN** Internacional de
PUNTA del ESTE Uruguay

7 de Septiembre de 2008, 8 hs.

3º Maratón de la Agrupación de Atletas del Uruguay



La distancia reina en la ciudad más linda

Sobre la Maratona de Porto Alegre 2003

(y también sobre algunas otras)

Cómo joderse bien jodido en 32 simples lecciones

Por El Ramblero Solitario

1. Entrene duro. Entrene todo el verano. A las 5 de la mañana, a las 9 de la noche y a la 1 y media de la madrugada. Si tiene sueño, jódase.
2. Entrene con calor, con lluvia, con viento. Sume kilómetros y kilómetros en todas las condiciones meteorológicas posibles. Las de la carrera van a ser distintas. Si tiene calor, jódase. Si tiene frío, también. Si no le gusta, jódase.
3. Corra siempre que su programa lo indique. Si no tiene ganas de correr, salga, corra y jódase. Si no corre y se siente culpable, jódase.
4. Haga long runs. Largas, muy largas. Vaya a Lagomar corriendo. También a Solymar. Vaya hasta el arroyo Pando. Gaste el Parque Rivera. Haga toda la Rambla. Para aquí y para allá. Si se cansa, jódase.
5. Haga pace runs. Corra rápido cuando está cansado. Corra menos rápido de lo que puede cuando no está cansado. Haga cuestión de que su paso haya sido 5:27 o 5:32. Si no puede mantener el paso, jódase. Y si lo mantiene y se cansa, jódase.
6. Practique tomando agua mientras corre. Si le pesa el agua que lleva, jódase. Si le entra agua por la nariz, jódase.
7. Descanse las 2 semanas antes de la carrera. Si se preocupa porque está perdiendo forma, déjese de joder. Los gurús dicen que no pierde nada. Si pierde forma, jódase.
8. Si las últimas 3 semanas le empiezan a aparecer lesiones insólitas, jodase. Vaya al médico, fisioterapéese y jódase.
9. Coma fideos, barritas de cereales, fideos, barritas de cereales, fideos, barritas de cereales y fideos. Si está harto de fideos, jódase. Si las barritas de cereales le parecen un robo y un asco, jódase.
10. Vaya a la cena de pasta, al pasta dinner, al jantar de massas o al equivalente idiomático que corresponda. Asquéese comiendo fideos desabridos con Coca Cola. Es bueno para sus reservas de glicógeno, así que, jódase.
11. Hidrátase convenientemente todo el día anterior. Si bebe de más y se pasa levantándose a mear, jódase.

PUNTA DEL ESTE



Km 42¹⁹⁶

1ª MARATÓN Internacional de PUNTA del ESTE Uruguay

7 de Septiembre de 2008, 8 hs.

3º Maratón de la Agrupación de Atletas del Uruguay



La distancia reina en la ciudad más linda

12. Chequee el tiempo para decidir cómo vestirse el día de la carrera. Si decide ir livianito, seguro que llueve y se caga de frío. Si se anuncian 24 grados y usted piensa que va a hacer calor, seguro que tiene razón, salvo que en vez de 24 serán 34. Saberlo antes no arregla nada, así que jódase.
13. Salga temprano para llegar a la largada con tiempo. Algo pasará y llegará justo. Jódase por no haber salido aún más temprano.
14. Vaya a los baños para echarse la última meada. Elija el baño que tenga la cola más corta. Si la cola más larga se mueve mucho más rápido que la suya, jódase. Si el baño que le toca está todo cagado, jódase. Si opta por los yuyos en vez del baño, sepa que justo cuando pele, pasará la señora presidenta de la Sociedad de Moral y Buenas Costumbres. Si en vez de la presidenta de la SMYBC pasa el presidente dos Viados Gauchos, jódase.
15. Búsquese un socio para correr la carrera juntos. Correr acompañado es mejor que correr solo. Si el socio está cansado, jódase. Si el socio no está cansado y usted sí, jódase. Si se le ocurre que dos tipos van a poder correr al mismo paso 4 horas y sentirse igual de bien o de mal, jódase.
16. Miren, ambos, los relojes en cada marca. Pregúntense si el tiempo fue 5:31 ó 5:33 y consideren el efecto de la diferencia en el tiempo final. Hagan cuentas de cuánto falta y en qué tiempo van a llegar. Si se siente un boludo, jódase.
17. Si llueve, jódase. Si tiene frío, jódase.
18. Si le parece que va bien, usted está equivocado. Jódase. Si cree que por haber llegado bien a los 25 kilómetros usted va a llegar bien, usted no entiende nada. Jódase.
19. Si se siente cansado, piense que es sólo un mal momento. Ya pasará. Si no pasa, jódase. Si cree que va a poder retomar el paso, jódase. No va a poder.
20. Si le vienen ganas de mear, jódase. Mee corriendo o pare, mee a la vista del público y pierda tiempo. O aguante las ganas dos horas y media más. En cualquier caso, jódase.
21. Si del cansancio pasa a la fatiga extrema, jódase. Si se encuentra con La Pared, jódase.
22. Si se acalambra, jódase. Si los cuádriceps parecen dos columnas de 400 kilos cada una, jódase.
23. Si en el kilómetro 39 lo pasa una viejita viniendo de la feria, jódase.
24. Si la que lo pasa es una mina que le dice “ustedes los hombres le ponen mucha tensión a esto”, jódase.

PUNTA DEL ESTE
Km 42¹⁹⁶

1ª MARATÓN Internacional de PUNTA del ESTE Uruguay

7 de Septiembre de 2008, 8 hs.

3º Maratón de la Agrupación de Atletas del Uruguay

MARATÓN DE PUNTA DEL ESTE
7 de Septiembre de 2008

La distancia reina en la ciudad más linda

25. Si hay un gigantesco viaducto en el kilómetro 40, jódase.
26. Arrástrese hasta el final. Trote los últimos 500 metros, corra los últimos 50. Recuerde que hay fotógrafos en la llegada. Si sale mal en la foto, jódase. Si pierden su foto, jódase.
27. Si no llega en el tiempo que quería, jódase. Si ha corrido, por ejemplo, 4:17:03, jódase. Si hubiera corrido 4 segundos menos sería un maratonista de 4:16. Ahora es sólo un maratonista de 4:17. Jódase.
28. Si a pesar de la vaselina, se paspó el orto, las pelotas, las tetillas y/o los sobacos, jódase.
29. Si va a la carpa de masajes y le toca la peor alumna da escola de fisioterapia gaúcha, jódase. Si lo estira a prepo y le duele todo, jódase.
30. Si al otro día le duelen las piernas jódase. Si no puede subir escaleras, jódase. Si bajar el cordón de la vereda al otro dia duele más que 10 kilómetros la semana anterior, jódase.
31. Si cuando vio el título pensó “¿Por qué 32 lecciones y no 42”, usted está perdido. Jódase.
32. And last but not least: si ya está pensando en correr otra, usted es tarado. RECONTRAJÓDASE...