

Poco más de 40, 60

Estoy tirado en el pasto, boca arriba, mis pensamientos se interrumpen casi continuamente, Solo, pero perfectamente bien acompañado a la distancia. No tenemos ni ocho meses de haberse levantado por completo el programa de aislamiento mundial, y la economía aun no se nivela para el primer trimestre de 2020.

Vuelvo a jalar aire, recargo con fuerza mi cerebro hacia la madre tierra, y desdoble las piernas que apenas minutos antes me dieron una respuesta más a la grandeza de sentirse vivo, cierro los ojos y las lágrimas aparecen en automático, el llanto en los últimos 300 metros del maratón se hace poco, es cierto que empecé a llorar metros antes de que el pavimento mostrara su tatuaje con las 3 paralelas azules de la marca deportiva y patrocinadora del evento, cortando el lagrimeo justo cuando cruce la meta y alcanzaba el local de la librería que en 2013 fue el epicentro de las desviaciones psiquiátricas del ser humano.

Camino en la extensión del Boylston Street con la gente asistiendo en la recuperación y orientándonos a la salida para regresarme al mundo que vivimos, mi vergüenza y pudor se mezclan con mi hombría y cortan el posible llanto eliminando los nudos antes de llegar a la garganta. Son unos 500 metros más antes de librar la salida que permitían las vallas previamente dispuestas para protegernos del público.

Apenas hace 3 años estuve llorando cada 5km de un maratón, y en 2019 tuve uno de mis mejores regalos, las oportunidades de la vida habían permitido que mis hijas estuvieran dentro del circuito y me esperaran con los brazos abiertos a 15 metros de la meta. Cada maratón ha sido distinto, esa fecha yo cerré a todo sobre 20 de noviembre hasta la plaza de la constitución, esa distancia fue conjugada con la algarabía del público asistente y las piernas que impulsaba para lograr el sub3 horas. El cronometro marco 3:00:58 y entre que oprimí el botón, crucé la meta y salía del tapete de registro electrónico, ya estaba con Ellas. Lloré, pero fueron las primeras lágrimas por lo que mi cerebro aun no registraba todo el indescriptible esfuerzo realizado y aunque pude fundirme en un auténtico abrazo, el llanto no logro transmitir el 100% de mis sentimientos, no fue el llanto de plañideras, confieso que me faltó mucho, tanto como el que ahora está saliendo de mí y dejo fluir, sin importarme los extraños que me rodean.

Cuanta mejora nos hizo este aislamiento, ya serán 20 años que el divorcio nos impidió el trato y convivencia continua, además de la madurez, edad propia e independencia de cada uno, pero saberte restringido de poder abrazarnos, de esa mirada a los ojos y ese contacto cálido que de repente se daba físicamente, se hizo más que necesario. Las mantras y frases que meses antes se posteaban en redes sociales, tuvieron que hacer mella antes de abandonar el sarcasmo de los memes y cortar el confinamiento.

La conquista de haber tenido una medalla más para colocar en la egoteca de mi casa me dejaba satisfecho, pero no feliz. Sentado en la guarnición de la banqueta, protegido con la manta de plástico y aluminio sintético me ayudaba a eliminar algo de frio parte de la lluvia de la mañana, me desabroche el tenis para

poder colocar los pants y evitar efectos por el enfriamiento súbito. Bebí sorbos de agua y mordisqueando un bagel sin sabor, me levante.

Los ojos voltearon hacia la meta y los cientos de maratonistas que lograban un objetivo más en sus vidas, algunos cabizbajos como Yo, otros solos o en grupo compartiendo dolores que se ausentaron como premio a horas de entrenamiento bajo; sol, lluvia, frío y desvelos, ahora con la factura de alegrías, las guardaban en selfies de celular, extraje el teléfono para contactarme con mi pareja y mis hijas.

Insisto en conocer cuál fue el balance que nos dejó el vivir esta pandemia, lejos de los 37,463 casos que la Secretaria de Salud dio como positivos al levantar la cuarentena en el país y Haber rebasado las 300,000 defunciones en el planeta, el mundo se puso a pensar. Un virus que hacía a los nacidos antes de 1960 más vulnerables, y con ello mataba a una parte de la población mundial, fue especial la cuarentena al hacer cotidiano el escuchar cifras de decesos y ver cadáveres como una producción en serie de algo normal, pero para bien de nosotros, la edad nos colocaba en otro concepto. Los daños que ocasionamos en vida al planeta ya estaban hechos, la edad no nos permitirá recompensarle, los jóvenes deben ser quienes procuren el futuro.

El múltiple saludo de la naturaleza nos motivó día a día en nuestro encierro, La luminiscencia de las aguas al romper el oleaje, el cierre de la perforación en el antártico, recuperación de épocas al bajar en demasía la contaminación del aire, los animales silvestres conviviendo en las urbes o las tortugas y peces besando las playas, dejo muy en claro lo que el planeta pedía, ahora serían los milenials quienes deberán dar ese cuidado.

Claro nuestros padres, los que engendraron las generaciones de los 60's y 70's no batallaron con fábricas ni automóviles además de tener una nutrición más natural. Nosotros, sí. Dimos toda la libertad a ello y los miles de descubrimientos. Aerosoles, alimentos encapsulados, equipamiento, libertad de voto, drogadicción y sentimiento de culpa a nuestra educación. Ahora la juventud ha regresado a los tiempos en que te sentabas en una arrulladora o hamaca colgada en el corredor de la casa que se rodeaba de muros de adobe y protegía la sombra con tejas de barro.

Ellos solo ocupan su laptop y la conexión satelital para trabajar.

-papá todos tus conocimientos son de gran utilidad en la profesión, pero si dominas el Revit, no tendrás competencia- me decía mi hija cuando empezaba el aislamiento.

Conferencias, planos, trabajos, diseños, proyectos, publicaciones; todos virtuales hacían que la nueva clase trabajadora no se desplazara por las grandes ciudades. La bicicleta ya no solo era popular en Ámsterdam o Japón, su uso y recomendación mundial era una realidad, las residencias y casas grandes dejaron de ser tan solicitadas, los jóvenes compartiendo habitaciones solo buscan un pequeño espacio para aparcar sus bicicletas y la palabra garaje empieza a ser obsoleta.

-Hola.... Fer, -. –papiringo- dijo Naye, - ¿Cómo estan? - pregunté, -amor- respondió Mona y todos nos unimos a la conferencia virtual a través del celular.

-Eres mi orgullo papá-

-Te seguí todo el maratón en la aplicación, ahora si cumpliste-

- ¿Te sientes mal? -

Las tres preguntaban casi al mismo tiempo, y a las 3 contestaba en el mismo tenor.

-gracias, hija, buscando no fallarte fue como mantuve el ritmo, ¿qué te digo amor?, sabía que el encierro y los ejercicios piesometricos me regresarían más fuerte, para nada hija, siempre corrí feliz, atendiendo y escuchando el cuerpo y lo mejor, nunca me presioné-

Caminaba despacio intentando estar en la conversación, de repente apareció un pequeño árbol de la calle colindante con la biblioteca, me recargue en el tratando de romper los nudos que no me dejaban hilar una palabra, se hizo un pequeño silencio.

-animo papá-, - ¿qué tienes? -, -llora- fueron las frases que continuaron y se quedaron ligadas a la plática antes que empezara a fluir el llanto en mi persona, no lo pare, pequeños gemidos se dieron, la nariz y los ojos no lo ocultaban, ahora si liberaba los pulmones, nada me detenía de este sentimiento, el teléfono paso a segundo plano, como pude articule palabras para pedir disculpa por la interrupción, comentar que estaba bien, y que les marcaba más tarde. Controle la respiración, inhale profundo, ¿Cuánto equipo de respiración fue utilizado para recuperar enfermos o proporcionar esperanzas en la primavera de 2020?, también la impotencia de aquellos días ante mi mundo, aumento el llanto. Levante la vista y me encontré con la mirada de 3 alegres jóvenes estadounidenses que brindaron y me festejaron la medalla con el unicornio estampado por 125ava ocasión.

Nunca detuve mis sueños, solo se interrumpieron, el aislamiento nos impidió salir a correr, pero no a dejar de ejercitarse, se multiplicaron los videos y correos con ejercicios en línea, yo mismo me atreví a ejercitarme en forma presencial para algunos compañeros que se conectaron al mismo tiempo. Invité a compañeros nutriólogos, ligas, blocks de concreto, botellas con arena y el peso propio fueron adaptados para generar actividad física en casa. Ahí en esos momentos que brincaba, cuando hacía abdominales, al estar estirando, compartiendo un vicio sano, atendí recomendaciones médicas de no más de una hora, y aparecía el sueño previamente marcado de lograr una posición de podio en un maratón mayor, Chicago y New York ya me lo habían regalado. Berlin y Boston me dejaron una espina. Hoy fue uno menos.

Sentado sobre una periquera de los bares cercanos a la meta, platicaba con un grupo italiano que había asistido a la maratón, Hace apenas quince días se realizó el maratón de Roma, y también género; algarabía, expectativa y felicidad al arribar a la meta en el Coliseo, casi la misma que nos daba al ver el equipo de médicos y enfermeras, solos o haciendo valla a un vencedor del Covid19. No teníamos ni 6 horas de haber estado resguardados de la lluvia y una temperatura baja en los jardines de Hopkinton, quejándonos y comentando si las autoridades habían tenido a bien el haber prohibido las actividades deportivas, algunos dando un listado de múltiples beneficios y otros aplaudiendo las medidas de aislamiento. Presunciones o comentarios sobre los compañeros que disponen

de caminadora y hasta gimnasio en casa, dieron tema sobre marcas y calidad. Yo solo escuchaba, por el acento distinguía sudamericanos de españoles, ingleses o norteamericanos, y en algún momento cruce miradas con compatriotas. Estábamos ahí para un nuevo intento de ese momento místico que envuelve la maratón, el circular de los autobuses escolares que desde la 5:00 de la mañana habían iniciado el ir y venir de Boston a la línea de salida parecía no terminar, hasta que el sonido nos empezó a encaminar por una buena distancia para alcanzar el kilómetro cero.

El mismo sonido nombro a los corredores elite, pero ninguno fue de nombre conocido para el corredor recreativo, no obstante, aplaudimos y buscamos atrás de las vallas ver sus últimos movimientos antes de iniciar, poco más de 30 representantes de; Kenia, Uganda y Etiopía, dibujaban en su rostro la determinación de ganar, siendo de países donde la pobreza se vive todos los días, el periodo sin competencia también hizo mella en las familias africanas.

Ya conocía la ruta más rápida de tiempo no reconocido por la IAFF, el entrenar en las calles y parques de Naucalpan me tenían preparado para ello. Además, aunque desde Julio se nos permitió salir a correr a la calle, yo abandone el uso de cubrebocas hasta mediados de noviembre, semanas de 145km y ritmos de 15km sostenidos a 4 minutos cada jalón tenían que servir.

No competía contra nadie, o quizá contra todos y a la vez contra mí. Pero siendo honesto, el tiempo con el que había alcanzado mi inscripción me ubicaba entre los primeros 1,000 de los 35,000 que se juntaron hoy por la mañana y de esos 1,000, solo 50 estaban comprendidos en mi rango de categoría, luego entonces tenía que olvidarme de competir y pensar en agradecer a Dios y todos los que indirectamente habían estado en mi preparación.

Los primeros 10 kilómetros fueron para liberar adrenalina contenida y mantener la cabeza fría para no caer en la tentación de incrementar velocidad aprovechando el trayecto descendente. Mucha gente se ha ahogado después de caer en la seducción del mar con el vaivén de las olas y todo por no saber decir que no, a sabiendas que no saben nadar. Así de encantador es este primer cuarto del tramo. Ya con esta distancia el evento empezaba a cobrar realidad, cuando cruce el tapete de los 10km los punteros alcanzaban los 13km y el carro barredora se ubicaba por el 3km haciendo que la serpiente humana alcanzara una longitud de 10,000 metros.

El Covid, ¿fue invento?, ¿existió?, ¿salió de un laboratorio?, ¿fue contagio animal?, ¿Se pudo haber evitado?, ¿por qué Estados Unidos registro 1'500,000, y otros 205 países sumaron el mismo número de contagios?, esas y más preguntas con mis propias respuestas basadas en los artículos y conferencias a que sometí mis oídos, pensamiento y vista en cuarentena fueron parte de lo que me acompañó en el tramo carretero de los 10k a la marca del medio maratón. 13.1 millas, leí debajo de arco y 1hr20min marco el cronometro. Íbamos bien, la maquina no asomaba falla alguna.

Y así como festeje y nos divertimos el sábado 06 de junio en la glorieta del Ángel, cuando se levantó el aislamiento y pudimos reunirnos con la familia, así empecé

a divertirme en el tramo, tomaba líquidos, refresque mi cuerpo, levantaba de más los brazos al saludar a la gente, recibí y mande incontables besos a y de las jóvenes estudiantes del colegio Wellesley cuando cruce los 27 kms.

Los mensajes escritos y vociferados por Ellas, hasta los besos reales te preparaban para atacar la heartbreack que 500metros adelante iniciaba su ascenso. Cuestas – descansos cortos – cuesta larga – descanso – cuesta, nuestra mente estaba preparada para ello. Las piernas contenían una alcancía de kilómetros que no podían doblarse, ni mucho menos hacer mella a lo que mi cerebro procesaba. –y, estuvimos encerrados, no nos gano la pereza, tampoco el malhumor, nos sumamos a contar y festejar lo positivo, regresaríamos a correr, y en qué forma, y las vueltas al repunte económico, educativo, psicológico, lo vencimos, ¡Sí! Apenas terminaba de festejar un punto y elevaba de más la cabeza para bracear y saber que si no se rompieron los corazones de mexicanos en los 90 días de encierro, 7kms de ascenso no lo harían ahora, como tampoco fue necesario la inyección de oxigeno que en imágenes reviví de lo que nos proyectaban los noticieros desde los hospitales con los enfermos críticos.

Kilómetro 35, muchos nos engañamos argumentando que son solo 5 cuando faltan 7.195 kilómetros, pero da igual, ahora solo queda preparar el cuerpo para soltarse y dar todo, con la condición de seguir divirtiéndose. Vuelvo a hidratarme con isotónica y mojo mi cuerpo al tiempo que consumo la última porción de gel en proteína que llevo, mi cerebro quiere jugar conmigo, no busca directes negativos a como me estoy desempeñando, pero me ubica con los que apenas me adelantan y quienes casi van pisando mis talones, ¿vendrá alguien contaminado?, ¿regresara el contagio mundial?, ¿su respiración es muy agitada, alcanza los 2 metros cada que exhala?, ¿de qué país será?, mejor me cruzo hasta la otra orilla, ¿intento rebasar?, Héctor, siente tu garganta, tendrás fiebre..... ¿Fue un error permitir eventos masivos tan pronto?, casi un kilómetro me costó vencer al muro en su careta de procurador de salud. Las reservas de glucógeno se estaban acabando y muy tranquilo mi cuerpo pensaba en decir, -por hoy es todo-.

Iluso, ahora si pisaba el tapete de la milla 23 y nada me detendría. Cuantas veces no entre al parque fundidora o bordeo el parque Venustiano Carranza en Torreón para prepararme a cruzar una meta. Quizá el boulevard en las VEGAS en aquel diciembre de 2013 con sus vientos en contra de más de 60km/hr desde el Caesars hasta el Mandalay fue el único que no me dejo disfrutar igual, pero ahora con el pequeño rocío del cielo, nadie iba a impedir celebrar el parar el cronometro debajo de 3hr.

Fuimos la población con más riesgo de contagio, pero esa autocomplacencia sanitaria a la limitación de ejercicio no hizo estragos a mi persona, y creo que ni a muchos adultos más, para mi esta pandemia fue una ocasión de oro para demostrar las ventajas de la actividad física, contraviniendo a los laboratorios y sus múltiples vitamínicos que recomiendan, y se reafirmó que el verdadero daño está en la obesidad, diabetes y mala alimentación, los cuales pueden eliminarse con algo de movimiento, ya que así se disminuyen índices de cardiopatía

isquémica, cánceres de colon, próstata y mama, así como hipertensión arterial y daños cerebrovasculares.

Fortalecer huesos, y ausencia de depresión es un regalo que viene ligado, sabiendo de todo ello, nunca deje de sudar en mi pequeño departamento y tan concentrado estuve que deje de escuchar el continuo mensaje de recomendación que el gobierno emitía cada hora a través de las bocinas de la alarma sísmica, ni me preocupe del cierre temporal a la venta de alcohol.

Kilómetro 40, solo observaba a mis compañeros y contrincantes, mis Padres, son lo máximo, quiera Dios me dé la oportunidad que cuando me llame de esta vida, pueda volver a verlos y darles un abrazo a cada uno por no haberme abandonado nunca; Ellos y el destino, hicieron que la temperatura de 11°C fuera excelente, crecía mi moral, ya que por enésima ocasión recibía los vítores de la porra anónima, esa que en 2020 salió a sus balcones para entonar himnos a la alegría y agradecimientos a la medicina, volvía la motivación, con la vista al frente y viendo mi cuerpo por atrás, inicie las oraciones de agradecimiento y solo venían los nombres y recuerdos de Naye, Fer y Mona, mismos que pronunciaba repetidamente, ligando con la postura y zancada del cuerpo que se sentía cada vez más libre conforme alcanzaba corredores que habían tomado delantera en los primeros kilómetros, dicen que el amor hace correr rápido, no es científico, pero aquí una prueba.

El Sol había salido, ya con un almuerzo reparador camine rumbo a la tienda deportiva que empezaba a dar el servicio de rotulación a la ropa alusiva al evento. No lo utilice, pero continúe disfrutando de la llegada de los últimos participantes, así como del trabajo de mantenimiento por parte del gobierno que empezaba a levantar el escenario de lo que fue un abrazo a la esperanza y reencuentro sin fronteras después de haber suspendido todos los eventos masivos y por lógica carreras pedestre.

Platiqué con cualquiera que me regalara una sonrisa, con o sin medalla y tome el suburbano para trasladarme a la milla 27. ¿El maratón es más de 26.2 millas?, en Massachusetts, Si.

Revivi como organizado con un grupo de corredores, anduvimos en los vagones del metro que circulaban por la línea 2 y 3, todos limpiando los barrotos y hasta algunos asientos, regalando gel y cubrebocas durante el mes de mayo.

Ahora rodeaba parte del estadio de los medias rojas, conforme alcance la puerta de acceso recordé al Bambino y la supuesta maldición que Babe Ruth había dejado, en el marco principal lucía la estrella del campeonato 200, conseguida 86 años después.

Las pantallas presentaban en forma intermitente la lista de los primeros lugares absolutos y por categoría, 80 galardonados serían nombrados y recibirían aparte del efectivo su unicornio en 3D,

La antesala con mesas y viandas de comida con sencillos canapés y bebidas refrescantes resultó todo un banquete en comparación con la hambruna que vivió el mundo por falta de trabajo y escasez de dinero en la cuarentena,

Ahí en las gradas se distribuyeron unos 5000 maratonistas, compañeros que sudaron y vencieron en cada zancada sus miedos para dominar la prueba máxima de resistencia, que doblegaron el aislamiento con paciencia y también con paciencia retomaron los entrenamientos.

Su caminar despacio y tensión al descender escaleras reflejaba los estragos del esfuerzo, pero los disimulaban con una sonrisa que atravesaba todo el rostro.

Empezó el desfile de los campeones, el gobernador felicitó de mano a cada uno y en especial a la triada principal de ganadores, 2 keniatas y una etíope que ganó la prueba femenil, y un etíope con 2 kenianos que le marcaron el alto y no se dejaron arrebatar el 1-2, fueron las principales figuras y aun con su corona de laurel, los más buscados para la foto.

Después de ellos, los podios se repartieron para casi todo el mundo, Triunfamos todos, mi sonrisa se dibujó cuando oí mi nombre para hacer presencia en el podio. Fue el coraje el que me levanto cada mañana a las 4:45, y fue el orgullo de gritar ¡Viva México! parte de la motivación, no podría ocultar una cara de satisfacción, pero mi escolta la conformó un alemán y un español, debía estar más que agradecido y comprometido con la vida, porque mis contrincantes habían sido de los países más golpeados con la pandemia y tampoco se derrotaron ante el coronavirus.

La media docena de pantallas en el estadio, proyectó el saludo, el abrazo y el llanto de 3 compañeros combatientes de más de 60 años, que en ese instante unían al mundo y festejaban el triunfo sobre el covid19, el festejo del día del patriota se volvió universal.

Las luces del inmueble se fueron extinguiendo.

Héctor Alejandro Juárez Amador  
abril, 2020