



ULTRAMAN WORLD CHAMPIONSHIPS HAWAII 2006

Durante la primera semana de agosto, unos días antes de que naciera mi quinta hija, Ana, recibí la invitación para correr el Ultraman.

Era mi tercer objetivo para este año. El primero era bajar las 11 horas en un Ironman y lo logré en el de Arizona en abril haciendo 10:27. El segundo objetivo era bajar las tres horas en una maratón, originalmente iba a ser la de Río pero la dejé pasar y finalmente lo logré en la de Buenos Aires con 2:57:40 que además me sirvió como último fondo para el Ultraman.

El 24 de abril me había anotado y sabía que tenía que esperar la invitación o el rechazo. En la inscripción uno pone sus antecedentes deportivos en los que la organización se basa para decidir o rechazar la invitación, priorizando a aquellos que la han corrido en otras oportunidades. Unos poco íntimos sabían que me había inscripto.

Estaba bastante ansioso esperando el e-mail y no llegaba. Estuve a punto de preguntar. Finalmente llegó un sobre por correo normal y ahí me agarró el frunce. Me acordé de la frase: "No desees algo demasiado porque puedes conseguirlo". Agarrate!!!! Y ahora? Hacete cargo!!!

Hacía tiempo además que tenía otra idea en mente y era correr a beneficio adaptando un modelo de "charity racing" muy difundido en el hemisferio norte. Nada mejor que semejante distancia para hacer la prueba.

Cuando uno se mete en estas cosas, sabe en donde empiezan pero no en donde terminan ni la cantidad de tiempo que van a llevar. Mirando retrospectivamente, el esfuerzo valió la pena 100%.

Me puse en contacto con la Fundación Natalí Dafne Flexer (www.fundacionflexer.org). Combiné una entrevista y fui recibido por su presidenta Edith Grynszpancholc y por Leticia García. Me queda como recuerdo de aquella reunión la cara de sorpresa de ambas cuando les relaté el proyecto, contentas por un lado y por el otro mirándome como diciendo de donde salió este rayado.

La idea consistía en recaudar \$200.000 como objetivo de mínima y \$250.000 como objetivo de máxima para la construcción de los consultorios externos del Servicio de Infectología del Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez. En los mismos serán atendidos chiquitos con cáncer, SIDA y otras patologías infecciosas en forma independiente del resto de los pacientes. La diferencia de \$50.000 entre el objetivo de mínima y el de máxima sería utilizada para que el equipamiento fuera por encima de lo normal. Por supuesto me tiré al objetivo de máxima. Además los números daban redondos, 515 Km. de recorrido y \$250.000. Vendiendo a \$ 10 el Km., necesitaba 50 empresas que se hicieran socias y se comprometieran a aportar hasta un máximo de \$5.150. Para hacerlo más interesante, redoblé la apuesta atando el aporte a mi desempeño. Cuanto más lejos llegara, más deberían aportar pero con el límite mencionado anteriormente.

Algunos me han preguntado porque esta fundación y no otra. Mi respuesta fue simple, porque no? Por otro lado yo no me podía hacer cargo de administrar los fondos y la Fundación Flexer tiene un track record importante en esta materia que le daba mayor seriedad al proyecto.

No menos importante resulta destacar que nuestro laboratorio no comercializa productos pediátricos ni para tratar el cáncer.

En forma paralela había hablado con Alejandro Borges de Powersite ya que era fundamental contar con una página web. Alejandro enseguida compró el proyecto y me dijo que el podía contribuir donando las horas de trabajo y el hosting. El Proyecto Ultraman (www.proyectoultraman.com.ar) había nacido y el viernes 22 de septiembre estaba on-line!!!!

El mismo sábado 23 llegaron los primeros sponsors, Alberto Beunza de CGM Leasing y Guillo Dietrich del Grupo Dietrich. La cosa estaba encaminada.

También hice algo que recomiendan antes de encarar un Ironman y nunca había hecho. Charlar con la familia, principalmente con los chicos y contarles en lo que me estaba embarcando para hacerlos parte. Fue una experiencia super aconsejable.

Hablando con mi entrenador, Matías Márquez, habíamos convenido en que era una carrera más para la mente que para el físico por lo que no era mucho más lo que a nivel entrenamiento se podía realizar. Solo un poco más de carga en el agua y en la bici y octubre era el mes.

Así fue, además de la mayor carga de kilómetros que devino en mayor carga horaria incluyendo una salida de 250 Km. con los atletas EdA (Pablo del Franco, Ramón Naveyra, Mariano Robles, Alex Foresti, Lisandro "Jefe" Tagle, Alberto y Fernando Beunza, Ignacio Colombo, Enrique "Pinco" Benítez Cruz, Sergio Scarabino, Palico Millé, Nano Badesich y me parece que me estoy olvidando de alguien..), y el fin de semana anterior a la maratón de BA, un "back to back" de bici (130 Km. + 15 Km. corriendo el sábado y 152 Km. + 10 Km. el domingo) se sumaron las innumerables llamadas para conseguir sponsors y entrevistas con medios de prensa para darle difusión al proyecto. Finalicé octubre con 65 horas netas de entrenamiento. Visto de afuera tal vez se pueda considerar escaso para la meta buscada pero para mí fue récord ya que además tuve que balancearlo con tiempo para la familia (insuficiente como siempre), el trabajo, la actividad gremial empresaria y el descanso.

Durante noviembre me encargué de atosigar a la organización con montones de preguntas además de reconfirmar reservas, sobre todo de la "van" ya que por tratarse del fin de semana de "Thanksgiving", la demanda de este tipo de vehículos iba a ser alta. Inicié también el contacto con quienes serían mi equipo de apoyo obligatorio.

Más allá de que era la edición 22, tienen todo perfectamente estudiado. Nos enviaron un documento con sugerencias sobre el equipamiento de la bicicleta. Ahí mismo sugerían llevar una serie de elementos de repuesto como una cadena, cables, etc. Lo anecdótico es que además te sugerían que no lo compraras, que solo se lo pidieras prestado a tu bicicletería ya que lo más probable era que volviera intacto y por ende el gasto se tornaba innecesario. Se lo comenté a los muchachos de Once a Fondo y así fue. Nacho y Bonete, muchas gracias!

Me estaba empezando a preocupar porque estaba demasiado tranquilo y no nervioso como hubiese sido lógico.

Últimos preparativos, últimos sponsors, últimos días y salí el lunes 21 para Hawaii haciendo escala en Dallas y Honolulu antes de llegar a Kona. Pasando la Isla Grande, el piloto comentó en donde estábamos e hizo mención a los dos volcanes que asomaban sobre las nubes, el Mauna Loa y el Mauna Kea. Al primero de ellos íbamos a tener el gusto de conocerlo y subirlo en parte durante el primer día...

Un hecho que pasa más por lo anecdótico pero me pareció interesante fue que en el avión había varios soldados que volvían de la campaña en Irak, el piloto lo comentó y todos aplaudieron con sentimiento de patria más allá de estar de acuerdo o no con la invasión. Además pidió que se los dejara bajar primero para que pudieran aprovechar cada segundo junto a sus seres queridos que los estaban esperando. Por supuesto nadie se movió hasta que ellos bajaron. Para imitar.

Se supone que por cada huso horario de diferencia hay que considerar un día, en otras palabras, habiendo 7 horas de diferencia con Hawaii, debía llegar 7 días antes para aclimatarme correctamente. Imposible. Llegué como siempre un par de días antes y como en otros viajes no tuve problemas, asumí que acá tampoco y por suerte así fue.

La cosa venía bien. Iba bastante cargado tanto en la caja de la bici como en el bolso y además llevaba un par de ruedas extra. Ni bien encaré el counter en Ezeiza le comenté que iba a una carrera y en dos palabras el proyecto. Me creyó y zafé de pagar sobrepeso.

ALOHA!!!!!! Ahora estaba en Kona, medio filtrado por las casi 30 horas de viaje pero con todos mis bultos, algo no tan frecuente en mis vuelos.

Dicen que la Isla te transmite su energía, no sé si es así o no pero yo estaba eufórico. Estaba en la meca del Ironman, circulando por la Queen K Highway, Palani Rd. y la mítica Ali Drive.

Miércoles a la mañana armé la bici y la llevé a BikeWorks, una de las bicicletería habilitadas para hacer la revisión mecánica obligatoria y extender el certificado correspondiente. Sin este papel no te podías presentar a registrarte y retirar el kit. Dejé la bici porque tenía que cambiar unos de los tubos y me daba fiaca hacerlo yo, además tenían que instalarme las luces delanteras y traseras obligatorias. Por e-mail había reservado un espejito para el casco, también obligatorio y que no conseguía en Buenos Aires. Probó ser totalmente inservible.

Volví al hotel y me fui a registrar para la carrera. Excelente buena onda, enseguida me puse a hablar con Giorgio Alessi, un tano que venía por su 4° Ultraman y con Cory Foulk que venía por el 9°. Cory había recibido 11 meses atrás un implante de cadera y ya lo había probado en no sé que carrera con millones de kilómetros. También conocí a Paulette quien sería parte de mi tripulación durante el domingo. En esta edición éramos varios los debutantes (rookies). De los 35 aceptados solo nos presentamos 29 corredores.

Me explicaron todo, me dieron una carpeta muy completa con toda la info del recorrido que incluía un mapa y una hoja de ruta similar a las de rally en la que se detallaba milla por milla cuanto se va recorriendo, cuanto falta, la elevación y otra serie de datos útiles como para que tu tripulación o equipo de apoyo te los fuera cantando.

El kit muy completo, nos prestaban una heladera Gatorade para dejar en el auto e ir rellenando las caramañolas además de dos botellas de Gatorade concentrado como para llenarla dos veces. También incluía mucho Powergel y Powerbars como para correr el doble de distancia.

Protección solar, un gel para amortiguar el ardor provocado por las aguas vivas y un par de caramañolas y esponjas. Muy completo.

Volví a mi cuarto para organizar un poco las cosas ya que más allá de armar la bici no había hecho nada.

Jueves a la mañana desayuno y race briefing en donde conocí a casi toda mi tripulación. Greag Daly con quien haría la etapa de nado, Kaeti Eckard que me acompañaría viernes y sábado solamente ya que el domingo tenía que volver a trabajar en la pileta pública de Kona. Greag muy callado y Kaeti una divina que no paraba de charlar y sacar temas de conversación. Justin Udovch, quien sería el capitán, estaba de joda acampando con amigos y pasó a la tarde por el hotel para charlar. Un cago de risa. Se había mudado a la Isla Grande en marzo, compró unos terrenos y estaba plantando café.



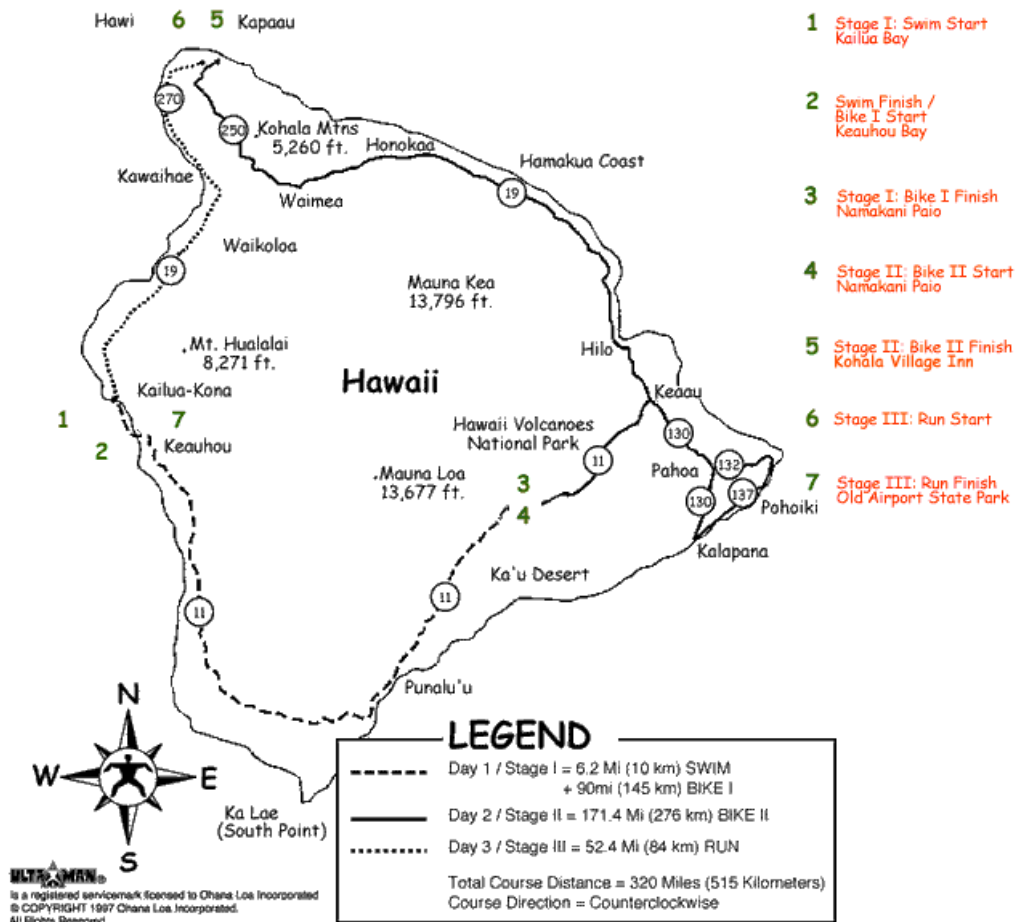
Antes de empezar la charla tuvimos una muestra del poder de la isla, un pequeño temblor que hizo que la mayoría se parar y fuera hasta el borde para ver si venía un tsunami. Están paranoicos.

Empezó la charla y nos fueron presentando uno a uno. Tenían lista una banderita de cada país para darnos en el momento que éramos nombrados. Pasaron a relatar rápidamente detalles de la carrera y consejos para el primer día. El resto de los días habría un pequeño briefing antes de largar.

Volví a mi cuarto para terminar de preparar todo y dejarlo listo para cargar el auto a la mañana siguiente. La largada era a las 6:30 en el mismo lugar que se larga el Ironman.

Ya tenía confirmadas 44 empresas y varios particulares por un monto comprometido de \$230.000. Como para tener un poquito más de presión, de mí dependía que ese compromiso se transformara en una obligación.

Durante el desayuno Kaeti me preguntó si había hecho el circuito de bici con el auto, le dije que no por falta de tiempo. En ninguno de los IM lo había hecho y no lo tenía como pendiente pero se ve que el tema me quedó picando y a eso de las 5 y media, antes de comer, subí al auto y empecé. Los 10 Km. de costa desde Kona hasta Keauhou Bay eran espectaculares con unas playas chiquitas pero alucinantes, la velocidad máxima era de 15 millas por hora en algunos tramos y de 25 en otros. No sé si fue la baja velocidad o qué pero se hizo eterno. Pero eterno en el auto y al día siguiente tenía que nadarlo!!! Para qué lo hice??!!!! Ya era tarde para volver atrás entonces seguí como 20 Km. más por el circuito de bici; interminables subidas con buena pendiente y muy de vez en cuando alguna corta bajadita. Pintaba duro. Volví, comí y a dormir.



Viernes 24/11, día 1 (10 Km. de natación + 145 Km. de bicicleta).

Había quedado con Greag en encontrarnos a las 5:30 en el muelle (Kailua Pier). Dormí relativamente bien, el buen sueño lo había tenido la noche anterior. 4 y media arriba, escala técnica y a cargar el auto. Check-out en el hotel y a la largada!!!

Llegué puntual y como éramos pocos, ayudé a bajar unos kayaks. Kaeti ya estaba en modo tripulación y me decía, “no ayudes más, descansá”, Al rato llegó Justin y se encargó de pegar el número y la bandera en la van.



El tiempo pasaba volando, me fui a poner el traje de neoprene. Llevé uno sin mangas porque no quería destrozarme los hombros con un fullsleeve además del riesgo de deshidratación. Bodyglide por todos lados para evitar roces y paspaduras y al agua luego de que los kayaks lo hicieran primero para esperarnos afuera. El jueves Jane Bockus nos había enviado un mail comentando que las corrientes no iban a perjudicarnos como había pasado en una edición anterior en la que tuvieron que extender el cut-off de 5 horas y media a casi 7 por la fuerte corriente. Imagínense más de 5 horas nadando!!!...

Esta vez parecía que todo estaba a nuestro favor, no para volar pero por lo menos no estaba en contra.

Cuenta regresiva y largamos puntualmente a las 6:30. El día no podía estar mejor, si bien estaba amaneciendo, pintaba diáfano y con un calor y humedad razonables. Mientras nadábamos Justin y Kaeti fueron a Wal-Mart (que habría a las 5) a comprar algunas cositas y lo más importante, a hacer un duplicado de la llave del auto, asunto sugerido por la organización.

El resto de los nadadores estaba desperdigado. No sabía en que posición me encontraba. Lograba distinguir algún grupete adelante, dos o tres detrás mío y cerca y el resto bastante atrás.

A eso de la hora cuarenta y cinco pego el grito y paro un par de minutos para otro gel y más agua. Me pasa Jeff Landauer pero rápidamente vuelvo a alcanzarlo y lo dejo atrás. A esta altura ya estaba la mitad del recorrido adentro.

Venía bien de cabeza y el físico acompañaba. Greag se me escapaba y me costaba seguir bien el rumbo. Prefería tenerlo bien a la derecha para verlo y no adelante.

En un momento me pegué un flor de susto, por el rabillo del ojo vi algo negro que se movía, volví a mirar y por suerte era otro de los competidores, David Goggins, un Navy SEAL.

Nadé un ratito al lado de él y terminé pasándolo. 2 horas 30, otra parada para el gel con un amague de calambre (el único que tuve en toda la carrera) y le pregunto a Greag cómo veníamos, si faltaban menos de dos millas (3 Km. aproximadamente) y me dice que le parecía que más porque no estábamos progresando mucho, casi lo emboco y le hundo el kayak.

Me señaló un hotel bastante lejos y le entendí que pasándolo estaba la llegada. Faltaba bastante. Si hay algo que aprendí en carreras largas es a no mirar hacia el horizonte porque no llega más y en cambio si fijar la mirada en tramos cortos.

El mar estaba cambiando. Se sentía un poco de oleaje y no avanzaba tan rápido. Lo atribuí al cansancio pero en seguida me di cuenta que estábamos teniendo una linda corriente en contra. Lo bueno es que se veía el fondo y podía tomar referencias para ver si avanzaba o no. Estos últimos kilómetros fueron duros porque tuve que esforzarme para avanzar.

A las 3 horas paro para el último gel y Greag me señala las boyas que apenas distingo. Estaban antes del hotel. Había entendido mal. Buenas noticias. Faltaba un poco más de un Km. David seguía atrás pero pegadito. No lo quería dejar ganar.

Pasamos las boyas, entramos a Keauhou Bay, faltaban unos 500 metros.



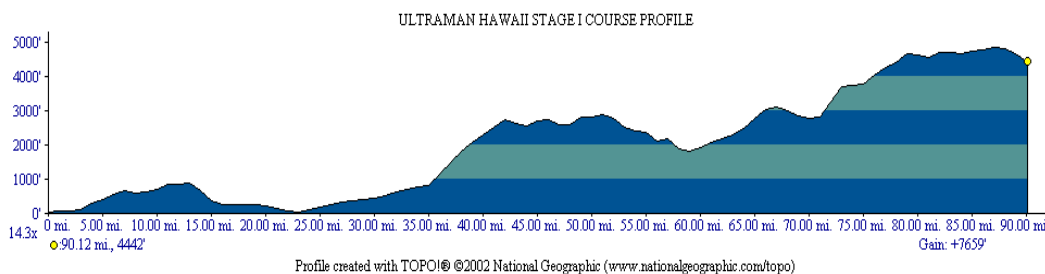
Últimos metros, último esfuerzo y una disciplina adentro! Tiempo: 3 horas 17 minutos, unos 7 menos que en la pileta. Puesto 11.



Ducha rápida, cambio de ropa, protector solar, algo de agua y a encarar las cuestas.



Los primeros 50 metros saliendo de la playa no quedaba otra que hacerlos caminando a lado de la bici. Después me pude subir pero el asunto estaba áspero. Enseguida encaré la ruta y otra cuesta durísima en donde paso a un atleta que venía más muerto que yo.



El sol se sentía fuerte y la cuesta hacía que la temperatura del cuerpo levantara bastante. Para un Ironman recomiendan siempre no ingerir nada sólido ni bien uno se sube a la bicicleta y además hacer los primeros metros tranquilos para permitir que el cuerpo se adapte al cambio de ambiente y de disciplina. Acá no hubo adaptación, el terreno no lo permitía y no lo iba a permitir hasta la llegada. Faltaban 145 Km. y el cuerpo experimentaba una sensación extraña, trataba de decirme “Macho, que me está haciendo?, me partiste con 10 K de agua y ahora esto?”. Fue duro adaptarse.

Según la hoja de ruta teníamos de entrada una cuesta empinada de 300 metros de desnivel durante 3 millas, un poco más de 4,5 Km. A esto le seguía un ascenso gradual hasta Captain Cook town a unos 15 Km.

Enseguida alcanzo a John Maclean. Para ponerse de pie. John es un atleta profesional y hace unos años entrenando en Australia donde vive fue embestido por un camión que lo dejó en silla de ruedas. Esto no lo detuvo y siguió entrenando. Se anotó en el Ironman de Hawaii y en su primer intento no lo logró. Al año siguiente pudo terminar pero después del cut-off y finalmente en su tercer intento lo consiguió siendo el primer atleta en silla de ruedas en hacerlo y abriendo un camino para que otros lo hicieran después. Está en el Hall of Fame del Ironman. Además creo su propia fundación para integrar a chicos con discapacidades. Un verdadero ejemplo. Desconociendo límites ahora quería completar el Ultraman. Tiene un background de nadador que le permitió hacer el segundo mejor tiempo del día, 2 horas 55. Una bestia!!! Ahora estaba luchando con las cuestas. Si a nosotros nos costaba con las piernas, parados en los pedales, imagínense a él usando solo sus brazos en la handcycle.

Otra de las cosas que tampoco tenía en mente fue la velocidad. Acostumbrado a ir o por lo menos tratar de ir a más de 30 Km./h, me costaba mucho internalizar que la realidad era otra, 16, 14 y a veces 12 Km./h. El terreno no permitía otra cosa. Me afectó, estaba a las puteadas con eso y encima extrapolaba: 145 Km. a 15 Km./h, me daba un número demasiado alto de horas en la ruta y por ende menos descanso para el segundo día. Paciencia.

Continuaba una sección de más de 30 Km. a través de plantaciones de café y bosques de ohia y koa, dos árboles locales. La ruta era angosta y la banquina prácticamente inexistente. En este tramo me pasó Jeff Landauer, un ultraciclista de California. Lo alcancé un par de veces pero se me volvió a ir. Lo mismo me pasó con David Goggings, el Navy SEAL.

Los últimos 2 Km. de natación con corriente en contra habían exigido demasiado mi deltoides derecho y ahora lo estaba pagando. Dolía

bastante y me obligaba a ir en posición aero más allá de que la requerida en trepada fuera otra.

Luego la ruta se ensanchó y el paisaje se adentra en una de las plantaciones de nuez (macadamia) más grande del mundo. Aproximadamente a mitad del recorrido se produce un cambio rotundo y pasamos por un desierto de lava con viento pero menor al esperado y advertido. A la distancia se divisa el punto más austral de la isla, Ka Lae, ya estamos a una altura de 2000 pies. Un tercio del ascenso para el día uno.

Dejamos atrás dos localidades, Waiohinu y Naalehu con unas vistas espectaculares del mar. Por esta zona tuve un poco de respiro ya que era en bajada y volvíamos casi hasta el nivel del mar. Milla 60, quedan 30.

Volvemos tierra adentro para encarar la última trepada de 4000 pies en 27 millas, o más de 1200 metros en unos 44 Km. En otras palabras, faltaba el 60% de la trepada.

Ya asomaba el cansancio, me costaba comer y paraba en vez de manotear las caramañolas y la comida, paraba un par de minutos para descansar.



Nunca sufrí tanto. A lo lejos, casi 10 Km. se veía una cima y a mitad camino un repecho o pre-cima. Cuando finalmente la estaba alcanzando y me empezaba a poner contento, la cosa duraba poco, levantaba la vista y la historia se repetía, una cima a lo lejos con una pre-cima. Esto me pasó tres veces. Para colmo, ya encarando la última me pasa uno y al rato otro. Te das cuenta porque antes se acercaba el vehículo de apoyo. Mirando su cadencia noté que me faltaban cambios, iba muy pesado y ellos revoleaban las piernas. Mi cassette de 9 piñones para la Pana no era suficiente. Hubiese venido bien un tercer plato.

Era interminable, solo quería llegar pero a esa velocidad los Km. no pasaban más. Estaba un poco nublado y esto junto con la altura y el cansancio hicieron que la baja de temperatura se sintiera. Atenta a eso, Kaeti ya tenía listas mis manguitas y me ayudó a ponerlas. Qué bueno cuando tu tripulación tiene bien en claro lo que te hace falta!!!!

Sabía que al final debía encontrar unos 4 Km. en bajada y era eso lo que me animaba a llegar, estaba agotado. La computadora de la bici marcó los 140 Km., ya estamos, ya llega la bajada. Error, en su lugar apareció un interminable falso plano y de golpe veo a lo lejos a una persona que indicaba doblar a la izquierda. 300 metros más y estaba el arco. No lo podía creer!!!! La maldita bajada jamás apareció pero por lo menos me llevó hasta ahí, me hizo terminar. Fue notable, cruzar el arco hizo que el agotamiento mental que tenía desapareciera instantáneamente. Me bajé de la bici y me anoté en la lista de espera para el masaje diario que había reservado cuando retiré el kit. Mientras tanto, Kaeti y Justin se encargaron de la bici y de mis cosas. Minutos después se largó a llover. Parece que es frecuente encontrar lluvia sobre el final de esta etapa, por suerte yo no la tuve.

Encendí el celular y le mandé un mensaje de texto a Annie, "llegué, fue inhumano"....

Lo peor de todo es que al día siguiente tenía que hacer casi el doble de distancia también en bici.

Mientras esperaba para el masaje, se me acercó otro de los competidores, Ariel Martínez, un "ex-argentino" nacionalizado

norteamericano que vive en Nueva Orleans y con quien también compartimos habitación.

Finalicé la etapa en 6 horas 24 (a ese tiempo habría que restarle no menos de media hora sumando todas las paradas), relegué 2 posiciones respecto a la natación pero de todas maneras mantuve la posición 11° en la general del día 1 con 9 horas 42 de tiempo acumulado.

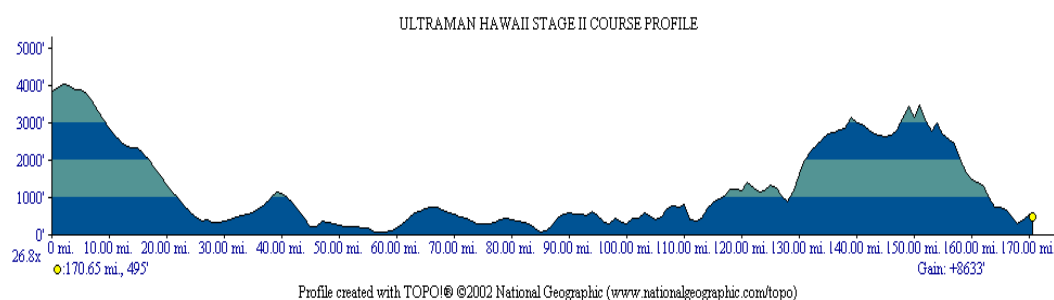
Juliette la masajista me destrozó, tenía unos dedos fortísimos. Agarró mi cuello, empezó a masajear las vértebras y en un momento me hizo mover para un lado y el otro y después me dijo, “ahora tenés el cuello más largo”... Siguió con el resto del cuerpo y le tuve que pedir que bajara la presión que ejercía porque en las piernas dolía bastante.

Nos dirigimos luego al lugar que habíamos reservado para dormir a unas 3 millas de ahí. Eran unas barracas militares dentro del Volcanoes National Park. Me di un buen baño y nos fuimos a comer. Ahí nos alegramos al enterarnos que John Maclean había terminado la etapa en 9 horas 53 y con un acumulado de 12 horas 49. Si bien se había excedido en las 12 horas de tope, en su caso el solo hecho de terminar tenía muchísimo mérito.

En el restaurant se tomaron su tiempo y yo lo único que calculaba eran los minutos que perdía de sueño.

Creo que a las 9 ó 9 y media apagamos la luz y pusimos el despertador para las 5. Dormí bien. No sabíamos qué íbamos a desayunar.

Día 2, sábado 25/11/06 (276 Km. en bicicleta).



Para mí era el peor día y máxime después de lo que sufrí el primero. Si lo terminaba, la carrera ya la tenía adentro. Mucha distancia y bajadas muy fuertes con suelo mojado y viento. Odio las bajadas en bici y mis tubos lisos no ayudan.

La organización había previsto café y muffins a los que les dimos con gusto. En la línea de largada, la mayoría estaba preparando sus bicis. La verdad que no sé que hacían. Nosotros la bajamos a último momento y solo llenamos las caramañolas.

Durante el cortísimo briefing nos dijeron que nunca habíamos tenido un día tan largo y duro como el que teníamos por delante. Gracias muchachos, paren de alentar....

Nos advirtieron también que tuviéramos cuidado sobretodo entrando en Hilo, principal localidad de la costa este. Era fin de semana largo y se esperaba mucho tráfico.

Empezábamos con más de 20 Km. predominantemente en bajada con asfalto empapado, frío y un poco de viento. Drafting libre. Los autos de apoyo debían esperar abajo por seguridad.

Cuenta regresiva y largamos. De entrada un corto falso plano y después empezaba la bajada. Lo tenía bien claro, llegando a los 50 Km./h apretaba los frenos. Cuánto me podían sacar? 10 minutos, 15? No importaba, yo estaba para terminar y no para hacer récord.

Se escapó un grupete y pasé a otros. Pasando los 10 Km. aproximadamente veo que se habían pegado un buen palo y Yoshihiro Chijimatsu que iba por su Ultraman 14 estaba a un costado de la ruta y lo estaban revisando por posibles fracturas. Después me enteré que la caída había sido espectacular, voló por el aire y casi hace que otros cayeran con él. DNF (Did Not Finish) para él. Probó que mi teoría no era desacertada. Sigamos apretando frenos.

Otro que se dio un lindo palo fue el tano Giorgio Alessi y también quedó afuera.

Continuó el descenso no tan pronunciado ahora y acompañados por los autos de apoyo. Me sentía bien y fuerte. Terminada la bajada pude mantener un buen promedio de velocidad y paraba a comer a intervalos regulares. El menú del día era sándwiches de pavita y queso, no quería ver un gel ni por casualidad. Al estar bien yo, eso se reflejaba en Kaeti y Justin generando una sinergia positiva.

Llegamos a una especie de triángulo. Los autos nos acompañarían hasta la base pero luego tendríamos que circular por la Red Road solos durante unos 25 Km. Otro sándwich y me despedí de mi tripulación para encontrarlos un poco antes de una hora después en la otra punta.

Era un camino solitario con el asfalto casi en buen estado salvo el último tramo. En la hoja de ruta decía que en caso de marea alta, unos 10 Km. podían estar inundados. Por suerte no se dio. Realmente me faltan palabras para poder describir el paisaje que estábamos disfrutando. La costa este de la isla es más húmeda y por ende la vegetación más frondosa. A la derecha el mar transparente rompiendo contra las rocas. Impagable.

Pasé a 4 de los rápidos en el descenso. Cuando terminé este tramo me encontré con mi tripulación del otro lado. Ya tenía 100 Km. adentro. Solo faltaban 176 pero estaba entero. Suerte porque eran mayoritariamente en subida.

Próximo destino Hilo, rumbo norte.



La ruta estaba en buen estado, húmeda y con mucha vegetación. Se alternaban las subidas y bajadas pero eran lógicas y se podía ir a una velocidad razonable.

Sin muchas más novedades nos fuimos acercando a Hilo, ahora por autopista dividida y con lluvia. Empezaron a aparecer semáforos que había que respetar para evitar ser penalizado. En estos alcancé a un par de corredores y seguimos juntos semáforo tras semáforo. El tráfico si bien abundante, nos respetaba y no presentaba riesgo alguno.

Ya dentro de Hilo teníamos que llegar hasta la bahía y bordearla. En este tramo nos separamos de la tripulación. Pasamos un puente de acero. Nos advirtieron que tuviéramos cuidado porque era muy resbaladizo. Para no tener problemas, subí a la vereda y seguí. Último semáforo y nos alejamos de Hilo. Se estaba acabando la parte relativamente plana y empezaba la tortura.

Bordeando la Hamakua Coast fuimos encontrando puentes angostos en donde a la izquierda se divisaban cascadas y a la derecha una profunda

hondonada hasta el mar. La mirada se perdía en el espectáculo que nos presentaba la naturaleza.

Cada tanto en vez de puente, el camino doblaba a la izquierda y descendía unos 500 metros para luego doblar a la derecha y tener que recuperar el nivel anterior a través de interesantes trepadas.

Otro tramo adentro e iniciamos el camino a Waimea, último pueblo/ciudad antes de la llegada. Ya tenía adentro unos 190 Km. aproximadamente.

Seguimos trepando y aproximándonos a Waimea o mejor dicho entrando, encontré un par de kilómetros más suaves. Justin y Kaeti se adelantaron para cargar nafta y hacer algunas compras. Me iban a esperar en el lugar que yo debía doblar a la derecha.

Waimea me resultó pintoresco y muy tranquilo. Lo de tranquilo me duró poco. Con el cansancio acumulado del primer día más los 240 Km. que había recorrido del segundo, tenía una muy empinada subida al Monte Kohala. No sabía de cuántos kilómetros era, solo que era la última.

Empiezo a trepar y por lo empinado enseguida me quedo sin cambios. Ignoré este hecho y decidí no mirar la computadora para no amargarme con la miserable velocidad que seguramente llevaba. Olvidé mencionar que entrando a Waimea había pasado a un alemán, Roland Patziina y a un japonés, Kenjiro Kato.

En el primer tercio de la trepada encontré un tramo con menos inclinación y me bajé de la bici para descansar un par de minutos. Esta rutina creo que la repetí dos veces más. Volví a subir y me crucé con Kaeti que estaba lista para sacarme fotos y Justin filmándome. Kaeti me dice, dale que faltan unas 6 millas. Me quería matar!!!! 10 Km. más de trepada!!!!



Seguí por el angosto y sinuoso camino. La vista era espectacular, a la velocidad que iba me podía dar el gusto de mirar....

Muy lentamente fueron pasando las marcas de las millas. Kaeti se había equivocado y faltaban 5. A esta altura del recorrido, milla más milla menos, daba lo mismo.

Unos 100 metros antes de la cima hago una última parada y como se suponía que la bajada era fuerte y generalmente con baja temperatura, me puse las manguitas. Mientras lo hago me pasan el japonés y el alemán. No me afectó en lo más mínimo. Solo quería terminar y además, descontando las paradas, había trepado mejor que ellos considerando que tenía menos cambios.

El clima nos seguía favoreciendo. El día terminaba con 25 Km. en una bajada rápida, con muchas curvas y generalmente con baja temperatura, lluvia y viento. Ideal para darse un buen palo.

El viento fue razonable y la lluvia no apareció. La temperatura se aguantaba. Respeté mi objetivo de no superar los 50 Km./h en la parte con curvas y me relajé un poco más (pero no del todo) en las rectas. No pasé nunca de 64 Km./h. Faltaba demasiado poco para terminar y la idea de hacer record no me llamaba la atención.

Curva de 90° a la izquierda y los 2 ó 3 Km. finales eran en bajada abrupta con la particularidad que ya estábamos dentro de Hawi y cada 100 metros cruzaba una calle. Lo único que hice fue mirar si en cada intersección estaba el cartel de STOP para los que me tenían que cruzar. Me daba tranquilidad saber que lo respetaban.



Otra curva de 90° y a 100 metros estaba el arco de llegada. Segundo día adentro y sanito!!!! Tiempo 10:12:10. Mirando la computadora vi que mi tiempo neto rodando fue de 9:12, es decir que la hora de diferencia se había ido en todas las paradas que hice para comer y descansar.

Segundo día sin calambres, además en los 421 Km. de bici no había pinchado, manteniendo mi invicto en competencia.

Si bien terminé 14, sumando toda las etapas de bici (día 1 y 2, 421 Km.) estaba 12. Agregando el agua también, con un tiempo acumulado de 19:54:41.



Me pusieron en lista de espera para el masaje y mientras esperaba me preguntaron si necesitaba algo. Pedí un caldo, necesitaba recuperar sal. También pedí una cerveza y a los 5 minutos disfruté de una Corona mientras mandaba un mensaje de texto a casa.



Kaeti tenía que volver a Kona para trabajar el domingo en la pileta pública, entraba Paulette Roberts en su lugar. Muy graciosa, siempre que se presentaba, después del nombre decía “aunque no lo parezca, yo corrí el Ironman en el 85”. Ahora tenía algunos kilos de más y por eso hacía la aclaración. Por suerte pudimos ubicarla en otro hotel porque el cuarto que me habían reservado a 5 millas de ahí era super chiquito.

Después del masaje fuimos con Justin a encargarnos una buena pizza. Mientras la esperábamos nos quedamos charlando con Jeff Landauer, parte de su tripulación y con Martin Raymond un canadiense de 44 años que salió primero del agua en 2 horas 25. Ahí nos enteramos porque, integró el equipo olímpico de su país...

Con la pizza lista nos fuimos para el hotel. Comimos y mientras yo me daba una ducha, Justin se fue hasta Waimea para comprar otro cassette para la filmadora. Un garronazo porque estaba cansado pero le puso buena onda y fue.

Me estaba quedando dormido pero hice el esfuerzo y lo esperé. Finalmente a las 9 apagamos la luz. Iban a ser 8 horas de sueño, por lejos mucho más de lo habitual. Las piernas molestaban un poco pero era tolerable.

Como dije antes, si terminaba el segundo día consideraba que la carrera estaba adentro. Estaba super mentalizado para hacer una buena corrida y me di mucha manija con esa idea sobretodo durante la primera hora en la que me costó dormir. Creo que a eso de las 10 me quedé seco, dormí relativamente bien y me desperté un ratito antes de que sonara el despertador.

Día 3, domingo 26/11/06 (Ultramaratón de 84 Km.).

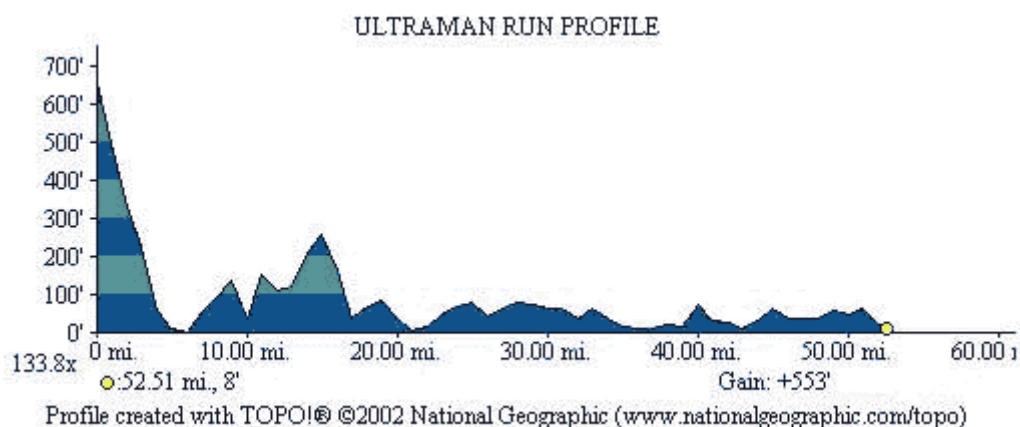
Cuando me incorporé sentí como bajaba la sangre a las piernas junto con una sensación de pesadez en las mismas. A esto había que sumarle un poco de dolor pero a esta altura era más que lógico. Lo primero que pensé fue "Ojalá afloje".

Guardamos todo rápido y nos fuimos para el briefing en el Kohala Village Inn, llegamos cuando estaba terminando pero no creo que nos hayamos perdido de mucho. Solo tenía que correr derecho de Hawi hasta Kona. El mismo recorrido de vuelta que se hace en el Ironman pero en la etapa de bicicleta...

Desayuno rápido y a la línea de largada a unas pocas cuadras de ahí. Se largaba a las 6, media hora antes que en los días anteriores.



Todos los atletas hicimos un círculo que a su vez estaba rodeado por otro formado por las tripulaciones y Jane Bockus hizo una plegaria de buena suerte. Luego soplaron un caracol a los cuatro vientos (imaginen el ruido). Fue algo surrealista. Ya estábamos listos para largar. Tuvimos que esquivar, o mejor dicho, un par de autos nos esquivaron; cuenta regresiva y largamos.



Habiendo visto la altimetría, me preocupaba un poco el abrupto descenso. Después me di cuenta que era otra escala y que en realidad

descendíamos 200 metros en 8 Km. Los cuádriceps iban a aguantar bien.

El dolor de piernas con el que me desperté había desaparecido. Me sentía muy bien y estaba con todas las pilas como para que fuera mi mejor etapa. La manera en que siguió la historia después, realimentaba este estado.

Largué con un grupete de 6 a 8 corredores a muy buen ritmo. De a poco se fueron cayendo algunos y quedamos tres. Andrew Holton, Dan Brown y yo.

Estaba empezando a aclarar, no hacía mucho calor pero se sentía la humedad.

Se despegan Andrew a un ritmo infernal. No podía creer lo que veía. Dan empieza a aflojar y quedo segundo a unos 100 metros del primero. La distancia se iba agrandando.

Empieza a sentirse el calor y mi tripulación no aparece. Tengo sed y se acrecienta al ver a los equipos de apoyo de otros atletas parados caramañola en mano. Pasan uno, dos, tres y cuando aparece el cuarto le pido agua y me da sin ningún problema. Le pedí también que se veía a mi tripulación me la mandara cuanto antes. Agradecí y seguí, manteniendo el ritmo.

El día pintaba nublado y eso ayudaba mucho. Con el apuro de la mañana no me había puesto protector solar y le tenía miedo a la resaca.

De la nada aparecen Justin y Paulette con la filmadora en la mano y pidiendo disculpas. No hacía falta, era lógico. En las etapas anteriores estaba en el montón y no se imaginaron que en esta iba a estar haciendo punta. Me dan Gatorade en las caramañolitas del Fuelbult, muy cómodas para tomar corriendo y combinamos que el primer gel sería a las 7 de la mañana.



Andrew estaba lejos pero lo veía. Pasa la pick-up de Bikeworks que si bien no tenía bicicletas para arreglar, se había quedado para dar apoyo. Le comento que no podía alcanzar al de adelante y ahí me entero que era de los equipos de relay. El tipo no había hecho nada en los días anteriores, estaba fresquito. Con razón ese ritmo infernal!!!

Por otro lado eran muy buenas noticias, iba primero!!!! A esa altura es muy difícil no creérsela pero lo intenté pensando en los más de 70 Km. que faltaban. Estaba cansado pero la sangre todavía llegaba al cerebro.

A partir de ahí en forma cada vez más frecuente comencé a notar que se me estaba acercando alguien. Primero por los autos de apoyo de David Goggins, Dan Brown y Jeff Landauer. Este último un poco más lejos pero seguía merodeando.



Durante un Km. fui sintiendo los pasos cada vez más cercanos y finalmente en el Km. 18 ó 19 me alcanzan David y Dan. Venían palo y palo, corriendo con un estilo impecable. Tanto es así que me acoplé perfectamente y el ruido de las tres pisadas coincidía en el tiempo.



El ir de a tres nos motivaba hacía que la velocidad fuera superior. Mi Forerunner 305 no soportó la presión en su estreno y había volado por el aire un rato antes. Encendía y apagaba a gusto. De todas maneras puedo asegurar que como muy lento íbamos a 4 el Km. Un cosa de locos. Se lo comenté a mis compañeros, les dije que si seguíamos así íbamos a alcanzar a Andrew que venía fresquito. David con su actitud de

“Terminator” no dijo nada y Dan dijo algo que no le entendí. Lo único que estaba claro era que la velocidad seguía siendo la misma. A este ritmo, por lo menos para mí, la carrera se acababa antes de la primera maratón.

Por suerte la naturaleza es sabia y me dio una señal. Escala técnica. Chau chicos, sigan así. Casualmente mi auto estaba cerca. Crucé la ruta y a buscar uno de los pocos arbolitos. Como dato turístico, toda la ruta está hecha sobre campos de lava. Muy filosa, se complicaba al apoyarse. Falsa alarma, qué bronca! Ahora tengo que alcanzarlos (se ve que en ese momento estaba llegando menos sangre al cerebro...).

Enseguida llegué a la marca de la primera media maratón, 1 hora 37 nada mal considerando el esfuerzo acumulado y la escala técnica en falso. Señal enviada al cerebro, $\frac{1}{4}$ adentro!!!

Así seguí, tratando de descontarles distancia y me pareció estar lográndolo. Tomé como referencia una marca en el asfalto y miré mi reloj en el momento que la pasaron. Cuando yo pasé por el mismo lugar miré el reloj nuevamente, eran 3 minutos. Fue gracioso porque unos 500 metros después estaban Justin y Paulette y me dijeron exactamente lo mismo. Los estás alcanzando, están a 3 minutos!! Un gusto tener esa conexión con el equipo de apoyo.

Gel va gel viene, antes de que aparecieran mayores molestias y/o calambres, le entré a unos comprimidos masticables similares a Glucotem pero no solo con glucosa sino también frutosa, carbohidratos, proteínas y vitaminas. Esto lo vamos a lanzar en marzo como Endurance Plus y que mejor que esta competencia para testearlos.

Cambiando de la ruta 270 a la 19 tengo el agrado de alcanzar a Andrew, sí al del relay!!! Estábamos aproximadamente por el Km. 30 y estaba dando un paso gigante al haberlo alcanzado. El tipo venía fresquito y ahora se quedaba. Mejor señal imposible!!!



Largué con la intención de quemar naves y se me estaban empezando a quemar las velas. Las piernas se sentían y para colmo estábamos entrando en una sección con (más) subidas y bajadas. Qué paliza!!! Por suerte la cabeza estaba más que intacta y con hechos como el anterior, más fuerte a cada paso.

La cosa siguió sin mayores novedades hasta la marca de la primera maratón. El cielo continuaba siendo clemente con nosotros. Le había pedido a Justin que me preparara un Endurance Recovery, me lo merecía.

Me indicaron el lugar en donde se suponía que estaba el control del Km. 42 pero se equivocaron al leer la hoja de ruta y enseguida vinieron a aclarar. A esa altura hay mucha ansiedad y te rompe la cabeza un cambio de esa naturaleza.

Nunca había corrido más de 42 Km. en forma continua y no sabía que esperar. Hay vida después del Km. 42? Parece que sí porque no noté ningún cambio.

La primera maratón la hice en 3:25 (la segunda media en 1:48, me había caído un poco pero era natural). Estaba más o menos dentro de lo pensado que era hacer una buena marca en los primeros 42. Nunca me salió un split negativo y esta no iba a ser excepción. Sabía también que lo que no hiciera en la primera mitad, difícilmente lo iba a lograr en la segunda y por eso había largado fuerte pero no a fondo.

El paisaje no era nada del otro mundo, interminables campos de lava en ambos lados con sensación de inmensidad. Trataba de mirar los 10 metros que tenía por delante y no hacia el horizonte porque se hacía de goma.

Acercándonos al Km. 50 Justin me dice que los de la punta se habían separado y que Dan se estaba quedando. Seguían viniendo buenas noticias. Ahora se invertían los papeles y era el quien empezaba a ver a mi tripulación parando delante suyo. Finalmente lo paso, venía muy golpeado y parando a cada rato por dolores en la cintura y en las piernas. El ritmo que habían metido al principio se las estaba cobrando.



Pan queso, pan queso, lo alcanzo y lo paso. Espectacular!!!! Estaba en segunda posición, no lo podía creer!!! Seguí así un par de kilómetros y cuando ya estaba empezando a delirar pensando que podía alcanzar al primero aparece el auto de apoyo de Jeff, el ultraciclista.

Al ratito siento los pasos y luego me alcanzan. Lo digo en plural porque venía a toda máquina junto a uno de sus tripulantes que le hizo de “pacer” durante toda la segunda maratón. Corrí un rato con ellos pero no era mi ritmo y me dolían las piernas. Se me fueron en una trepada.

Alternábamos subidas y bajadas con cielo despejado y nublado. En uno de los reabastecimientos Justin y Paulette me preguntan si quería un masaje. No se me había ocurrido. Les dije que sí pero como premio por llegar a la tercera media maratón (Km. 63). Todavía faltaba un rato pero era un buen incentivo.

Una sola vez intenté caminar dos pasos hasta la camioneta en vez de esperar a que me alcanzaran las cosas. Muy mala idea, no me daban las gambas, tenía mejor estabilidad corriendo que caminando y por eso no dejé de correr hasta la llegada.

En esta segunda mitad se veía gente entrenando en bici y cuando pasaban te daban su aliento.

Si bien no había nadie cerca, Justin se encargaba de ir chequeando este tema y me lo iba comunicando cada vez que podía.

La marca del Km. 63 o tercera media maratón estaba en una cuesta durísima y muy larga. Creo que una de las más duras de toda esta etapa. Llegué y marqué un parcial de 2:11 y un acumulado de 5 horas 37 minutos.

La sillita estaba lista y mientras me hacían un masaje express de pocos minutos me bajé un segundo Endurance Recovery. Me lo merecía.

Me costó arrancar no solo física sino también mentalmente. Esa silla estaba demasiado cómoda.

Faltaba nada más que una media maratón y esta tortura se acababa. En otras palabras, solo 21 Km. en los números; en el cuerpo no se acumulaban más en forma aritmética sino exponencial.

Tuve un par de escalas técnicas más, en la última (Km. 78 aprox.) me tuvieron que ayudar a salir de la lava porque al ser un terreno muy irregular mis piernas no respondían igual que en el asfalto y me caía.



Ya se divisaba a lo lejos el nuevo aeropuerto para lo cual tenía que sufrir una linda y larga cuestita pero una vez alcanzado, solo restaban menos de 8 millas para la llegada. Un poco más de 12 Km.

Como nos acercábamos a Kona, el tráfico se estaba incrementando y se sentía el apoyo de los bocinazos y gritos desde los autos. Muy bueno.

Me avisaron cuando faltaban 10 Km. como les había pedido. De todas maneras, me resultaba muy difícil calcular en cuánto los iba a hacer. Una hora? Hora 20?

Llama por celular Kaeti, era su horario de almuerzo y se sumó a la hinchada. Estaba muy contenta por como venía.

La línea de llegada estaba en el Old Airport Park al cual no llegaba nunca!!! Creo que fueron los 10 Km. más largos de mi vida. No daba más pero igual hice lo imposible por mantener un ritmo digno. El capo de Justin me iba filmando y decía “Acá va nuestro hombre, está haciendo una excelente carrera, no parece que esto le costara...” Un maestro!!!

En donde está este aeropuerto de mierda!!! Basta!!! Me quiero bajar!!!

Para colmo me estaba acercando a las 8 horas y quería llegar antes. Por otro lado le había pedido a Justin la bandera argentina y no me la daba. Me estaba poniendo loco.

Faltando un kilómetro desaparece mi tripulación y ahí entré a putear más todavía. Parecía un chico con un capricho, "Quiero mi bandera!!!"

En realidad estuvo bien, Justin dejó a Paulette en la llegada con la máquina de fotos y volvió para darme la bandera. De ahí volvió rápido para filmarme llegando.

Fue una sensación indescriptible, entrar al viejo aeropuerto con el asfalto deteriorado y empezar a correr por la vieja pista de aterrizaje hasta la llegada con la bandera bien en alto. Realmente emocionante.

Aceleré en los últimos 100 metros y entré con la satisfacción dibujada en el rostro. Había termina el ULTRAMAN!!!! Encima tercero en esta etapa. El último parcial fue de 2 horas 18 (prácticamente no me había caído) y un total de 7 horas 55. Un verdadero lujo!!!!



Abrazos, felicitaciones y fotos con todo el mundo, una satisfacción inmensa.

De ahí al masaje. Supuestamente de media hora pero como el 4° no aparecía, se extendió por una hora y como dolió. Creo que gritaba si me pasaban una pluma. Cuando me pidieron que me diera vuelta en la camilla, no lo pude hacer. Las piernas no respondían. Ni hablar cuando terminó el masaje. Me tuvieron que ayudar, no me podía parar solo. Toda esa tarde estuve así, con mucha dificultad para pararme y dar los primeros pasos. Muchísimo dolor en los cuádriceps y en los bíceps.

Justin se fue a buscar su camioneta y volvió con muchas cervezas que compartimos con otros corredores.

Llamé a casa para contar las buenas noticias y Annie en seguida dijo, "Sonamos, ahora que te fue bien vas a querer correrlo de nuevo" Me conocerá algo?

Dan Brown después de haber corrido como endemoniado hasta detonar terminó en 10:02 y con eso le limé las dos horas de ventaja que me venía sacando en el acumulado. Andrew Holton, el relay, tardó 10:12. Este sin excusas porque es lo único que hizo.

Me quedé hasta que llegó el último. John Maclean abandonó después de terminar la primera maratón, de todas maneras ya estaba fuera de carrera pero era más fuerte que él. Hubo dos más que no terminaron antes del cut-off, uno llegó fuera de hora y el otro terminó internado con compromiso de riñones.

Fui para el hotel sin saber como iba a poder manejar o al menos frenar debido al dolor de piernas.

Esa noche me quedé contestando mails y apagué la luz a las 12. Dormí solo 7 horas y mal. Al moverme en la cama, el dolor en las piernas hacía que me despertara.

Al día siguiente seguí con movilidad reducida y ya el martes estaba casi bien. Nos invitaron a remar en canoa hawaiana. Fue divertido.

La entrega de premios se hizo el lunes a la tardecita con comida incluida. Nos dijeron que cada año entre 30.000 y 35.000 personas corren un Ironman y que nos podíamos sentir orgullosos porque en los 22 años de Ultraman menos de 300 personas lo han terminado y alrededor de 400 si consideramos los que lo hicieron más de una vez. Éramos parte de una elite.

Luego cada corredor tenía que pasar al frente y hablar unos minutos. Me quedo con dos de los discursos. El primero fue el de John Maclean quien fue ovacionado. Dijo que siempre estuvo empujando los límites y que lo hacía para demostrar que a pesar de tener que correr en una silla de ruedas, se podía completar un Ironman. Además relató brevemente el

trabajo que hace con su fundación para ayudar a los chiquitos en la misma situación que él. Terminó diciendo que en esta carrera había encontrado el límite. No creo que sea así, lo más probable es que vuelva.

El otro que me gustó fue David Goggins, el Navy SEAL. No tenía background atlético más allá de su entrenamiento como militar y este era su primer triatlón, sí su primer triatlón!!! Además este año había corrido nada menos que la Ultramaratón Badwater. Dijo que empezó porque cayeron 12 de sus compañeros en Afganistán y él se propuso juntar dinero para ayudar en la educación y en el futuro de los hijos de estos. En estas carreras había encontrado la forma porque: "A la gente le gusta dar dinero a la gente tonta (dumm people)..." refiriéndose por supuesto a nosotros por correr este tipo de carreras. Creo que tiene razón.

Por mi parte dije que no me resultaba fácil expresar sentimientos en otro idioma, que habían sido tres días muy intensos y que creía que la clave había estado en el apoyo de mi familia durante toda la preparación y ahora desde la distancia, ya que sin ella no hay atleta. Por supuesto también agradecí a mi tripulación que hizo de familia temporal durante ese fin de semana.

Cerró la noche Jeff Landauer que terminó primero en la general, luego Jane llamó a Sean McFadden y como es tradición, le entregó una tortuga por haber sido el último en terminar.

Conclusiones

A pesar de que supuestamente el clima se apiadó de nosotros, fue una carrera realmente dura y paradójicamente, sufrí más durante el primer día que en los otros dos.

Fui con la certeza de que la iba a terminar en lo que hace a factores controlables como ser mente y cuerpo. Por suerte los incontrolables no interfirieron demasiado y pude manejarlos. Siempre tuve bien en claro que si otra persona lo había terminado, yo también podía.

Fue invaluable y sumamente útil la experiencia ganada en los IM.

El consumo de calorías fue de 6503, 6907 y 6243 para cada uno de los días. En Arizona, hasta ahora mi mejor IM, consumí 9852. Evidentemente la intensidad fue otra.

Al igual que en las carreras de aventura, es increíble como el cuerpo se recupera con poco descanso y se sobrepone a dolores o los relativiza.

Desconozco como les fue a los otros atletas pero mi tripulación fue impecable en todo sentido. Hay que estar siguiendo a alguien (un desconocido) por más de 9 horas a escasa velocidad, atendiéndolo y manteniendo el buen humor.

Independientemente de haber entrenado en el llano, no tuve nada que enviarle al resto, excepto un tercer plato. Los bastantes más de 3000 Km. de rodillo de este año sirvieron para algo.

Más allá de los dolores y el cansancio, me sentí muy cómodo en esta distancia; sobretodo el último día.

Agradecimientos (Mahalo)

Por lejos en primer lugar para Annie y mis hijos, Catalina, Josefina, Magdalena, Giovanni y Ana. Esta vez tuvieron que aguantar más que nunca y eso vale y mucho.

A la Fundación Flexer que creyó en el proyecto y a todos los sponsors: Ivax Argentina, Dr. Lazar & Cía., Gador, CGM Leasing, Roemmers, Baliarda, Dietrich, Core Capital Group, Centralab, Equipos de Aventura, Discovery Kids, Laboratorios Phoenix, Roux-Ocefa, Temis Lostaló, Lanera Austral, Andrómaco, Beta, Bagó, Casasco, Fundación Mapfre, Elea, Giesso, W. Lorenz, Disprofarma, Autovisiones, Alfarma, Chutrau, Gramón, Mapfre Argentina, Riva, Altana Pharma, Técnica Giraudó, Bernabó, Nike, CH2M HILL, Endurance, Gómez y Medinilla, Unifarma, Blipack, Banco Comafi, Chemo/Romikin, BBVA Consolidar, Wassinton y

Banco Galicia. También a Powersite y a Trabex. Además hay varios particulares: Javier Sánchez de la Puente, Ricardo Fiorito, Alejandro Segret, Pablo Fernández, Fernando Sánchez Peña, Paula Camarero, Miguel Andrade, Emilio Helueni, Cynthia Gutman, Guillermo Cheb Terrab, Sebastián Bilis, Paula Galarce, Elena Mesía, José Félix Echenique, María Dolores Brú, Norma B. Gómez, Norma Barrientos, Vanesa Sanfilippo, Juan Salvatori y Willy Laborda. Gracias a todos ellos juntamos \$ 230.000!!!!

2006 Ultraman World Championships

November 24, Hawaii

Official Results by: [JTL Timing Systems](#)

Swim Results - 6.2Miles

Plc	Name	Age	Country	Fem	Time	Pace
1	Martin Raymond	44	CAN		02:25:02	23:23
2	John Maclean	40	AUS		02:55:56	28:22
3	Shanna Armstrong	32	USA	1	02:56:34	28:28
4	Roger Lehman	45	USA		02:58:40	28:49
5	Ariel Martinez	34	USA		03:01:10	29:13
6	Shane Eversfield	49	USA		03:04:32	29:45
7	David Knight	42	AUS		03:05:51	29:58
8	Dan Brown	30	AUS		03:11:24	30:52
9	Daryl Allen	56	AUS		03:12:22	31:01
10	Gary Wang	39	USA		03:15:18	31:30
11	Juan Craveri	38	ARG		03:17:50	31:54
12	David Goggins	31	USA		03:22:25	32:38
13	Jeff Landauer	39	USA		03:24:06	32:55
14	Bertrand Dor	55	USA		03:32:18	34:14
15	Roland Patzina	40	GER		03:34:00	34:30
16	Jon Powell	49	USA		03:34:06	34:31
17	Cory Foulk	48	USA		03:36:10	34:51
18	David Benwell	47	CAN		03:37:21	35:03
19	Darin Layman	45	USA		03:43:38	36:04
20	Fred Coogan	43	USA		03:44:19	36:10
21	Elizabeth Thompson	54	CAN	2	03:54:57	37:53
22	Kenjiro Kato	37	JPN		03:58:04	38:23
23	Ed Chang	33	USA		04:03:59	39:21
24	Suzanna Degazon	42	PR	3	04:06:36	39:46
25	Yoshihiro Chijimatsu	41	JPN		04:23:29	42:29
26	Sean McFadden	26	IRE		04:24:07	42:35
27	Mike Rouse	54	USA		04:26:05	42:55
28	Leslie Holton	38	USA	4	04:34:52	44:20
29	Giorgio Alessi	41	ITA		04:42:18	45:31
Relays						
1	Kamakani		USA		02:49:57	27:24
2	Squaraus		USA		04:27:36	43:09

2006 Ultraman World Championships

November 24, Hawaii

Official Results by: [JTL Timing Systems](#)

Bike 1 Results - 90 Miles

Plc	Name	Age	Country	Fem	Time	Pace
1	Gary Wang	39	USA		05:20:54	16.83
2	David Goggins	31	USA		05:22:44	16.73
3	Jeff Landauer	39	USA		05:31:52	16.27
4	Dan Brown	30	AUS		05:34:34	16.14
5	Martin Raymond	44	CAN		05:52:12	15.33
6	Fred Coogan	43	USA		05:52:44	15.31
7	Shane Eversfield	49	USA		06:04:43	14.81
8	Ariel Martinez	34	USA		06:10:18	14.58
9	Roger Lehman	45	USA		06:17:21	14.31
10	Shanna Armstrong	32	USA	1	06:18:47	14.26
11	Giorgio Alessi	41	ITA		06:18:55	14.25
12	Cory Foulk	48	USA		06:21:31	14.15
13	Juan Craveri	38	ARG		06:24:42	14.04
14	Roland Patzina	40	GER		06:32:26	13.76
15	Suzanna Degazon	42	PR	2	06:51:33	13.12
16	David Benwell	47	CAN		06:54:42	13.02
17	Kenjiro Kato	37	JPN		06:59:28	12.87
18	Yoshihiro Chijimatsu	41	JPN		07:09:06	12.58
19	Leslie Holton	38	USA	3	07:09:51	12.56
20	Ed Chang	33	USA		07:13:17	12.46
21	Sean McFadden	26	IRE		07:16:28	12.37
22	Elizabeth Thompson	54	CAN	4	07:26:26	12.10
23	Mike Rouse	54	USA		07:33:45	11.90
24	Daryl Allen	56	AUS		07:36:08	11.84
25	Bertrand Dor	55	USA		07:36:40	11.82
26	Jon Powell	49	USA		07:49:40	11.50
27	David Knight	42	AUS		08:01:31	11.21
	Darin Layman	45	USA		08:41:23	***
	John Maclean	40	AUS		09:53:51	***

*** - Missed cutoff time

Relays

1	Squaraus		USA		05:39:14	15.92
2	Kamakani		USA		06:24:46	14.03

2006 Ultraman World Championships

November 24, Hawaii

Official Results by: [JTL Timing Systems](#)

Day 1 Results - 96.2 Miles

Plc	Name	Age	Country	Fem	Time
1	Martin Raymond	44	CAN		08:17:14
2	Gary Wang	39	USA		08:36:12
3	David Goggins	31	USA		08:45:09
4	Dan Brown	30	AUS		08:45:58
5	Jeff Landauer	39	USA		08:55:58
6	Shane Eversfield	49	USA		09:09:15
7	Ariel Martinez	34	USA		09:11:28
8	Shanna Armstrong	32	USA	1	09:15:21
9	Roger Lehman	45	USA		09:16:01
10	Fred Coogan	43	USA		09:37:03
11	Juan Craveri	38	ARG		09:42:32
12	Cory Foulk	48	USA		09:57:41
13	Roland Patzina	40	GER		10:06:26
14	David Benwell	47	CAN		10:32:03
15	Daryl Allen	56	AUS		10:48:30
16	Kenjiro Kato	37	JPN		10:57:32
17	Suzanna Degazon	42	PR	2	10:58:09
18	Giorgio Alessi	41	ITA		11:01:13
19	David Knight	42	AUS		11:07:22
20	Bertrand Dor	55	USA		11:08:58
21	Ed Chang	33	USA		11:17:16
22	Elizabeth Thompson	54	CAN	3	11:21:23
23	Jon Powell	49	USA		11:23:46
24	Yoshihiro Chijimatsu	41	JPN		11:32:35
25	Sean McFadden	26	IRE		11:40:35
26	Leslie Holton	38	USA	4	11:44:43
27	Mike Rouse	54	USA		11:59:50
	Darin Layman	45	USA		12:25:01 ***
	John Maclean	40	AUS		12:49:47 ***

*** - Missed cutoff time

Relays

1	Kamakani	USA	09:14:43
2	Squaraus	USA	10:06:50

2006 Ultraman World Championships
November 25, Hawaii

Official Results by: [JTL Timing Systems](#)

Bike 2 Results - 171.4 Miles

Plc	Name	Age	Country	Fem	Time	M/P/H/
1	Gary Wang	39	USA		08:05:39	21.18
2	Jeff Landauer	39	USA		08:07:05	21.11
3	David Goggins	31	USA		08:33:05	20.04
4	Fred Coogan	43	USA		08:44:33	19.61
5	Cory Foulk	48	USA		08:49:02	19.44
6	Ariel Martinez	34	USA		09:06:14	18.83
7	Dan Brown	30	AUS		09:08:39	18.74
8	Martin Raymond	44	CAN		09:28:32	18.09
9	Roger Lehman	45	USA		09:38:00	17.79
10	Shane Eversfield	49	USA		09:43:32	17.62
11	Shanna Armstrong	32	USA	1	09:52:27	17.36
12	Kenjiro Kato	37	JPN		10:08:11	16.91
13	Roland Patzina	40	GER		10:09:12	16.88
14	Juan Craveri	38	ARG		10:12:09	16.80
15	David Benwell	47	CAN		10:18:28	16.63
16	Daryl Allen	56	AUS		10:24:19	16.47
17	Jon Powell	49	USA		10:36:56	16.15
18	Suzanna Degazon	42	PR	2	10:50:31	15.81
19	Ed Chang	33	USA		11:01:03	15.56
20	David Knight	42	AUS		11:10:26	15.34
21	Mike Rouse	54	USA		11:14:06	15.26
22	Leslie Holton	38	USA	3	11:21:31	15.09
23	Sean McFadden	26	IRE		11:35:56	14.78
24	Bertrand Dor	55	USA		11:37:02	14.75
25	Darin Layman	45	USA		11:40:23	14.68
26	Elizabeth Thompson	54	CAN	4	11:43:16	14.62
	Giorgio Alessi	41	ITA		DNF	
	Chijimatsu Yoshihiro	41	JPN		DNF	
	John Maclean	40	AUS		DNF	
Relays						
1	Squaraus		USA		09:03:57	18.91
2	Kamakani		USA		11:02:42	15.52

2006 Ultraman World Championships

November 25, Hawaii

Official Results by: [JTL Timing Systems](#)

Bike Total Results - 261.4 Miles

Plc	Name	Age	Country	Fem	Time	M/P/H
1	Gary Wang	39	USA		13:26:33	19.45
2	Jeff Landauer	39	USA		13:38:57	19.15
3	David Goggins	31	USA		13:55:49	18.76
4	Fred Coogan	43	USA		14:37:17	17.88
5	Dan Brown	30	AUS		14:43:13	17.76
6	Cory Foulk	48	USA		15:10:33	17.22
7	Ariel Martinez	34	USA		15:16:32	17.11
8	Martin Raymond	44	CAN		15:20:44	17.03
9	Shane Eversfield	49	USA		15:48:15	16.54
10	Roger Lehman	45	USA		15:55:21	16.42
11	Shanna Armstrong	32	USA	1	16:11:14	16.15
12	Juan Craveri	38	ARG		16:36:51	15.73
13	Roland Patzina	40	GER		16:41:38	15.66
14	Kenjiro Kato	37	JPN		17:07:39	15.26
15	David Benwell	47	CAN		17:13:10	15.18
16	Suzanna Degazon	42	PR	2	17:42:04	14.77
17	Daryl Allen	56	AUS		18:00:27	14.52
18	Ed Chang	33	USA		18:14:20	14.33
19	Jon Powell	49	USA		18:26:36	14.17
20	Leslie Holton	38	USA	3	18:31:22	14.11
21	Mike Rouse	54	USA		18:47:51	13.91
22	Sean McFadden	26	IRE		18:52:24	13.85
23	Elizabeth Thompson	54	CAN	4	19:09:42	13.64
24	David Knight	42	AUS		19:11:57	13.62
25	Bertrand Dor	55	USA		19:13:42	13.59
	Darin Layman	45	USA		20:21:46	***
	Giorgio Alessi	41	ITA		DNF	
	Yoshihiro Chijimatsu	41	JPN		DNF	
	John Maclean	40	AUS		DNF	

*** DNF - Missed bike cutoff time on day one -

Relays

1	Squaraus		USA		14:43:11	17.76
2	Kamakani		USA		17:27:28	14.97

2006 Ultraman World Championships
November 25, Hawaii

Official Results by: [JTL Timing Systems](#)

Day 2 Overall Results - 267.6 Miles

Plc	Name	Age	Country	Fem	Time
1	Gary Wang	39	USA		16:41:51
2	Jeff Landauer	39	USA		17:03:03
3	David Goggins	31	USA		17:18:14
4	Martin Raymond	44	CAN		17:45:46
5	Dan Brown	30	AUS		17:54:37
6	Ariel Martinez	34	USA		18:17:42
7	Fred Coogan	43	USA		18:21:36
8	Cory Foulk	48	USA		18:46:43
9	Shane Eversfield	49	USA		18:52:47
10	Roger Lehman	45	USA		18:54:01
11	Shanna Armstrong	32	USA	1	19:07:48
12	Juan Craveri	38	ARG		19:54:41
13	Roland Patzina	40	GER		20:15:38
14	David Benwell	47	CAN		20:50:31
15	Kenjiro Kato	37	JPN		21:05:43
16	Daryl Allen	56	AUS		21:12:49
17	Suzanna Degazon	42	PR	2	21:48:40
18	Jon Powell	49	USA		22:00:42
19	David Knight	42	AUS		22:17:48
20	Ed Chang	33	USA		22:18:19
21	Bertrand Dor	55	USA		22:46:00
22	Elizabeth Thompson	54	CAN	3	23:04:39
23	Leslie Holton	38	USA	4	23:06:14
24	Mike Rouse	54	USA		23:13:56
25	Sean McFadden	26	IRE		23:16:31
26	Darin Layman	45	USA		24:05:24
	Giorgio Alessi	41	ITA		DNF
	Yoshihiro Chijimatsu	41	JPN		DNF
	Darin Layman	45	USA		DNF
	John Maclean	40	AUS		DNF
Relays					
1	Squaraus		USA		19:10:47
2	Kamakani		USA		20:17:25

2006 Ultraman World Championships

November 26, Hawaii

Official Results by: [JTL Timing Systems](#)

Run Results - 52.4 Miles

Plc	Name	Age	Country	Fem	Time	M/P/M
1	David Goggins	31	USA		07:23:09	08:27
2	Jeff Landauer	39	USA		07:27:44	08:32
3	Juan Craveri	38	ARG		07:55:35	09:04
4	Ariel Martinez	34	USA		08:33:20	09:47
5	Mike Rouse	54	USA		08:36:21	09:51
6	David Benwell	47	CAN		08:59:33	10:17
7	Shanna Armstrong	32	USA	1	09:05:23	10:24
8	Gary Wang	39	USA		09:08:23	10:27
9	Fred Coogan	43	USA		09:12:13	10:32
10	Martin Raymond	44	CAN		09:15:25	10:35
11	Kenjiro Kato	37	JPN		09:19:45	10:40
12	Roland Patzina	40	GER		09:21:30	10:42
13	Suzanna Degazon	42	PR	2	09:49:03	11:14
14	Roger Lehman	45	USA		09:58:49	11:25
15	Dan Brown	30	AUS		10:02:24	11:29
16	Cory Foulk	48	USA		10:24:14	11:54
17	Shane Eversfield	49	USA		10:26:50	11:57
18	Elizabeth Thompson	54	CAN	3	10:29:17	12:00
19	Jon Powell	49	USA		11:05:46	12:42
20	Sean McFadden	26	IRE		11:18:25	12:56
21	Daryl Allen	56	AUS		11:19:49	12:58
22	Bertrand Dor	55	USA		11:37:58	13:19
23	Ed Chang	33	USA		11:43:54	13:25
	Giorgio Alessi	41	ITA		DNF	
	Yoshihiro Chijimatsu	41	JPN		DNF	
	Leslie Holton	38	USA		DNF	
	David Knight	42	AUS		DNF	
	Darin Layman	45	USA		13:40:05	***

*** DNF - Missed cutoff time

Challenged Athlete

John Maclean 40 AUS 3:39:35

Relays

1	Squaraus		USA		09:01:34	10:20
2	Kamakani		USA		10:19:37	11:49

2006 Ultraman World Championships

November 26, Hawaii

Official Results by: [JTL Timing Systems](#)

6.2 Mile Swim * 261.4 Mile Bike * 52.4 Mile Run

Plc	Name	Age	Cntry	Fem	Swim	Bike	Run	Overall
1	Jeff Landauer	39	USA		3:24:06	13:38:57	7:27:44	24:30:47
2	David Goggins	31	USA		3:22:25	13:55:49	7:23:09	24:41:23
3	Gary Wang	39	USA		3:15:18	13:26:33	9:08:23	25:50:14
4	Ariel Martinez	34	USA		3:01:10	15:16:32	8:33:20	26:51:02
5	Martin Raymond	44	CAN		2:25:02	15:20:44	9:15:25	27:01:11
6	Fred Coogan	43	USA		3:44:19	14:37:17	9:12:13	27:33:49
7	Juan Craveri	38	ARG		3:17:50	16:36:51	7:55:35	27:50:16
8	Dan Brown	30	AUS		3:11:24	14:43:13	10:02:24	27:57:01
9	Shanna Armstrong	32	USA	1	2:56:34	16:11:14	9:05:23	28:13:11
10	Roger Lehman	45	USA		2:58:40	15:55:21	9:58:49	28:52:50
11	Cory Foulk	48	USA		3:36:10	15:10:33	10:24:14	29:10:57
12	Shane Eversfield	49	USA		3:04:32	15:48:15	10:26:50	29:19:37
13	Roland Patzina	40	GER		3:34:00	16:41:38	9:21:30	29:37:08
14	David Benwell	47	CAN		3:37:21	17:13:10	8:59:33	29:50:04
15	Kenjiro Kato	37	JPN		3:58:04	17:07:39	9:19:45	30:25:28
16	Suzanna Degazon	42	PR	2	4:06:36	17:42:04	9:49:03	31:37:43
17	Mike Rouse	54	USA		4:26:05	18:47:51	8:36:21	31:50:17
18	Daryl Allen	56	AUS		3:12:22	18:00:27	11:19:49	32:32:38
19	Jon Powell	49	USA		3:34:06	18:26:36	11:05:46	33:06:28
20	ElizabethThompson	54	CAN	3	3:54:57	19:09:42	10:29:17	33:33:56
21	Ed Chang	33	USA		4:03:59	18:14:20	11:43:54	34:02:13
22	Bertrand Dor	55	USA		3:32:18	19:13:42	11:37:58	34:23:58
23	Sean McFadden	26	IRE		4:24:07	18:52:24	11:18:25	34:34:56
	Giorgio Alessi	41	ITA		4:42:18			DNF
	Yoshihiro Chijimatsu	41	JPN		4:23:29			DNF
	Leslie Holton	38	USA		4:34:52	18:31:22		DNF
	David Knight	42	AUS		3:05:51	19:11:57		DNF
	Darin Layman	45	USA		3:43:38	20:21:46		DNF
	John Maclean	40	AUS		2:55:56			DNF
Relays								
1	Squaraus	56	USA		4:27:36	14:43:11	9:01:34	28:12:21
2	Kamakani	44	USA		2:49:57	17:27:28	10:19:37	30:37:02