

MEDIO MARATON DE VALENCIA

20/10/2013

Siempre que empieza la temporada te planteas que carreras vas a hacer, al menos aquellas que requieran una cierta planificación para poder realizar el viaje, alojamiento, etc.

Hasta el año pasado la prueba que estaba marcada con una x cuando llegaba esta época era la Behobia, pero este año decidimos que porque no intentar una media rápida y dejar Donostia para otros años. Y la prueba elegida fue la Media de Valencia.

Llegada a Valencia el sábado y Feria del corredor en el puerto, muy currada, allí coincidimos con Javi (solorunners) quien nos presento a Arturo Casado y nos pudimos fotografiar con el gran Rafael Iglesias. Después de la feria, trote por la Malvarosa y a disfrutar de la capital del Turia lo que quedaba de sábado.



El domingo tempranito y ya vestidos para matar, nos fuimos hacia el puerto, lugar de salida y lo primero que percibes es que está todo bien organizado ya que a pesar de las más de diez mil personas no había problemas para dejar la mochila en el guardarropa y llegar a los cajones de salida.

A las 09:00 se dio la salida, amplias calles y ausencia de repechos hicieron que desde el primer km pudiéramos marcar ritmos de poco más de 4' con buenas sensaciones. En el km 12 nos cruzamos con la cabeza de carrera, un keniano que iba como un auténtico tiro pasando el km 18 en poco más de 50 minutos, al acabar la carrera supimos que había bajado de la hora, quedándose muy cerca del record de la prueba, vamos de otro planeta.

Con respecto a mi carrera decir que todo fue como estaba previsto hasta el km 17 donde coincidió un cambio de David con un pinchazo en el soleo (mi particular talón de Aquiles), provocando que tuviera que mantenerme conservador por miedo a romperme, además ya iba con lo justito.

Al final el musculo aguanto y llegue a meta a la 1h26'53 de haber salido, llegando a 40" de mi hermano que hizo una parte final muy fuerte acabando con una gran marca de 1h26'04".

Conclusión: baje dos minutos mi MMP y en 6 mi marca hace un año y como esto no es magia volver a agradecer a Pilar los entrenamientos y el seguimiento que a pesar de la distancia hace de mi progresión.

Al finalizar y antes de volver de nuevo a los madriles repusimos fuerzas con una paellita buena en el paseo marítimo

Asique si tenéis pensado hacer una media en otoño rápida, bien organizada y en una gran ciudad. Valencia es una muy buena opción.

José J. Casas.