

**III MEDIO
MARATON POR
LA NATURALEZA.**

08/06/2013.

La media maratón por la Naturaleza se celebró en Hoyos del Espino y tuve el placer de correrla otro año mas en compañía de mi hermano David y del amigo Fernando.

En primer lugar decir que estuve a punto de no correrla ya que dos semanas antes tuve una caída con la bici que me provocó un pinzamiento en el nervio ciático, conclusión dos semanas k.o. y con solo una tirada de 20 minutillos me pongo a ello y decido probarme. El día se presentó nublado y con una temperatura de 15 grados tomamos la salida los 400 valientes que decidimos comernos los 21,097 por Gredos.





Con molestias en la pierna tomo una actitud conservadora y acompañado de mi hermano logramos mantener un ritmo cómodo en la primera mitad de la prueba que es muy dura con 5 kilómetros de subidas constantes. Hasta el kilómetro 12 David permanece a mi lado ayudándome en esos kilómetros duros, a partir de ese momento y pasando el pueblo de Navarredonda de Gredos, él tira hacia adelante con un gran ritmo.

Del kilómetro 12 al 19 logro tener a la vista a mi hermano y disfrutar a tope de la carrera, del paisaje y de volver a sentir las piernas después de estas semanas tan duras.



Llegados al kilómetro 19 y pasado el camping de Gredos la carrera pasa a ser un rompe piernas con unas subidas muy duras que concluyen con una tremenda cuesta a 400 metros de la meta que te exprime las pocas energías que te quedan, de ahí hasta meta una cuesta para volver a coger aire, para disfrutar de la gente que se agolpa a ambos lados de la calzada y para entrar en meta con una sonrisa en la boca.

**MEDIA MARATÓN
POR LA NATURALEZA**



**MEDIA MARATÓN
POR LA NATURALEZA**



Al finalizar, una buena cerveza hecha en Gredos, un bocadillo de chorizo frito con panceta y la sensación de que es una de las mejores carreras que he tenido el placer de correr. Un 10 para la organización!!!!!! En fin que repetiremos y espero que con mas gente del club.

José Casas.