



Jueves 10 de Agosto:

"Al partir, un beso y una flor, un te quiero una caricia y un adiós. Es ligero equipaje para tan largo viaje..."

Bueno, bueno, como empezamos esto. La verdad es que algo más de equipaje sí que llevo, sobre todo ropa de bicicleta, así que ligero pero menos, puesto que voy preparado para andar incluso con mal tiempo y es que no queda otro remedio. Cuando vienes desde tan lejos no puedes decir hoy no subo esto o no lo hago porque el tiempo no acompaña. Muy adversas tienen que ser las condiciones para desistir y no intentar realizar las etapas que nos hemos marcado.

Con esa idea partimos y **Nino Bravo** nos da pie al título de hoy con su famosa canción "Un beso y una flor"



Por fin llegó el día de partir y comenzar esta andadura que promete ser muy dura. Salgo bastante “*acojonado*” sobre todo por un motivo, tengo algunas dudas respecto a mi forma física.

Recapitulemos un poco. Este año me ha costado una barbaridad ponerme bien. En Enero, como todas las temporadas estaba algo pasado de peso, pero eso no suele ser preocupante. Suelo empezar en esas fechas a acumular kilómetros muy poco a poco. El tema es que este año esa acumulación no ha comenzado hasta casi Abril. El Badminton me ha tenido más liado que nunca y cuando he empezado a verme apurado he llegado a ir a campeonatos próximos en coche y me he vuelto en bicicleta, como me sucedió en Estella. A partir de Mayo iba algo mejor, pero era tremendo ver que cuesta arriba me costaba mucho avanzar. Subía los puertos por fuerza, siempre sentado, no podía apenas levantarme del sillín si el puerto era duro, me asfixiaba.

Poco a poco iba mejorando y conforme me iban llegando las rutas diseñadas por Ángel, siempre pensaba lo mismo, bueno hasta mediados de Agosto aún hay tiempo y ya me pondré bien, pero tenía la sensación de que me iba a pillar el toro.

Mis primeras palizas serias las empiezo a realizar a finales de Mayo. Así en esas fechas me hago la Larrau (sin Issarbe) por mi cuenta, en compañía de **Jon Ander**, hijo de **Juanto** (Portusmaster de AMP). Las paso canutas para acabar, pero había que llegar al coche y no quedó más remedio que hacer un esfuerzo extra. Larrau es demasiado serio para ser el primer puerto largo del año que subo, pero el fondo y la experiencia me ayudan a pasarlo.

Quince días más tarde y gracias a **Imanol** que se presta a acompañarme hago otro buen entreno. Salgo de Saint Lary y realizo tres puertos encadenados, Aspin, Tourmalet y Luz Ardiden. Qué rápido se escribe, pero lo que me costó subir los últimos dos kilómetros del Tourmalet y el comienzo de Luz. Al final Luz cede un poco y la cabeza, al verme en la cima, hizo el resto. Pude acabar dignamente.

A partir de ese entreno noto diferencia y la verdad es que la cosa mejora, sobre todo cuesta arriba, pero no es hasta Julio cuando comienzo a notar verdadera mejoría. Ese mes sí he entrenado a conciencia y me he cuidado a la hora de qué comer y cuándo hacerlo. Los puertos van cayendo. Marie Blanque, Soudet, Superbagnères, Peyresourde, Burdinkurutzeta, Aubisque, Laberouat... me ayudan a ir cogiendo ese punto que sin duda me va a hacer falta.

A comienzos de Agosto bajo unos días a Cádiz. En esos días hago todo lo contrario a lo que debe ser un buen entrenamiento, pero van a ser cinco días, así que descansar tampoco me vendrá mal. Los horarios que allí llevo son radicalmente opuestos a los que voy a llevar en Austria. El problema es que a la vuelta vengo bastante tocado muscularmente. Correr por la playa, coger olas y vagar olímpicamente me ha dejado toda la musculatura trastocada. No he hecho otra cosa que salir de juerga, dormir hasta tarde, siesta después de comer, más vagueo luego... En lugar de llegar descansado, llego mucho más cansado. Si ya lo digo yo, me cansa más una tarde de compras (todo el rato de pie, de un lado a otro y con gente por todas partes), que hacer 100 kilómetros “*suaves*” en bicicleta y no es broma.

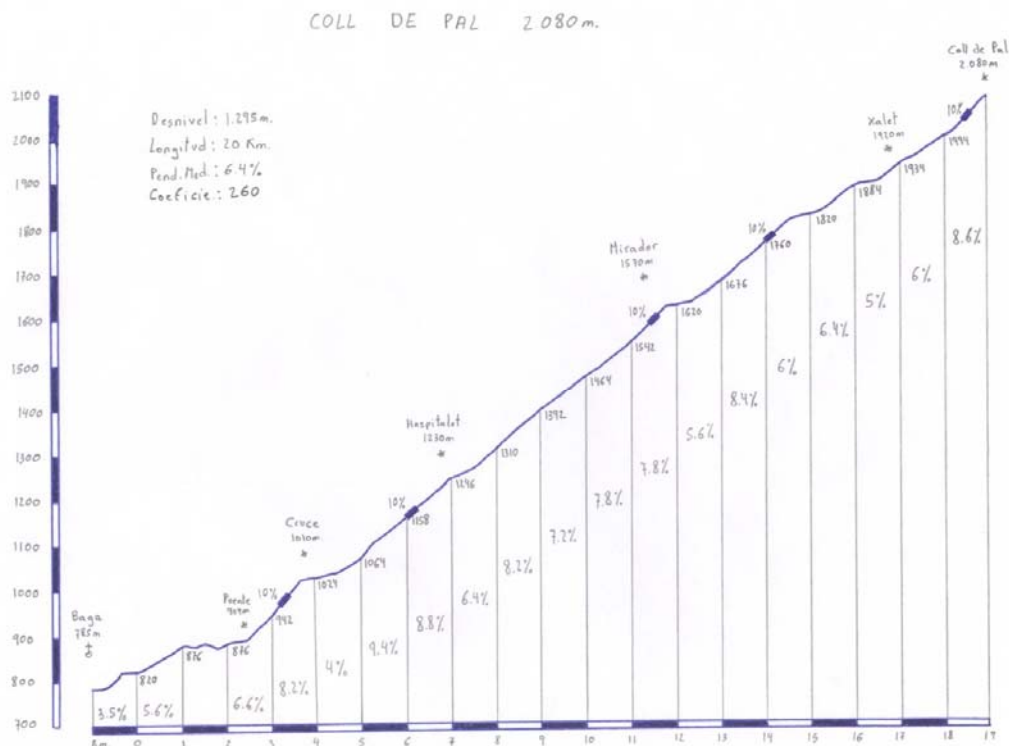


Ese lunes salgo a la tarde para recorrer 100 kilómetros. El comienzo se me hace durísimo, si bien acabo mejor. Pero llego a casa destrozado, vamos, como si hubiese hecho la “Marmotte”. Al día siguiente hago algo de rodillo, pero sigo muy cargado. Decido llamar al masajista para esa misma tarde. Me da una buena paliza, metiéndome los dedos y gracias a ello el miércoles me levanto mucho mejor. Hago por la tarde otra hora de rodillo y aprovecho para ultimar las compras.

El Jueves me levanto animado y con ganas de emprender la marcha. Salgo a las 11 de la mañana. Ángel me comentó que fuera por España y eso hago, aunque luego me daré cuenta que hubiese sido mejor hacerlo por Francia. Por supuesto que **Tana** ya me “zumbará” diciendo que no ha empezado el viaje y ya he hecho la primera “jaimitada”

Paro a comer en Jaca y como no quiero perder mucho tiempo, pues me voy a “casa Esteban”. Una hamburguesa rápida, no es lo más sano, pero me la sirven rápido. Reanudo la marcha. La nacional se hace muy pesada por la cantidad de camiones que circulan. A veces te pasas un buen rato detrás de uno de ellos. Paciencia, no puedo hacer otra cosa. Finalmente a las 17.30 horas llego a Baga, al Hostal Baptista, donde tengo reservada una habitación para dos noches.

Tras subir las maletas lo tengo muy claro. Me cambio y a las seis estoy en la bici para subir el Col de Pal. Vamos a matar la tarde conociendo este puerto.



Col de Pal coeficiente APM: 278 - Ángel-Mario: 260



Tengo muchas dudas sobre el estado de mis piernas y quiero despejarlas inmediatamente. Comienzo la subida al puerto. Los primeros kilómetros se hacen fácil, pero rápidamente debo pasar al 39x23. Las largas rectas del puerto y la anchura de la carretera disimulan la dureza de las rampas que estoy subiendo. Voy preocupado porque creo que me está costando más de la cuenta, pero lo que sucede es que hay mucha cuesta. Del kilómetro cinco al siete está la parte más complicada y dura de este puerto. No da esa impresión y yo empeñado en seguir con el 23. Lo peor de todo, es que pienso que lo más duro está por llegar. La subida es muy constante y la verdad es que conforme pasan los kilómetros voy encontrándome mejor. Los últimos diez kilómetros los subo sin complicaciones con el 23 que ha sido el piñón más grande que he necesitado. Voy sin velocímetro, pero controlo el tiempo que me está costando subir cada kilómetro. La mayoría los subo en cuatro minutos, alguno un poco más, así que muy mal no debo estar subiendo, pues voy a 15 a la hora y lo mejor de todo es que sé que podría ir más rápido. Las buenas sensaciones que tengo al final y las bonitas vistas del puerto hacen que disfrute mucho en estos últimos kilómetros de ascensión. Así llego hasta la cima del puerto, me abrigo y enseguida comienzo a bajar con bastante precaución.

De nuevo en el hotel me ducho y tras ordenar un poco las cosas, salgo a cenar. Encuentro un hotel donde ceno un plato de pasta y unos escalopes con queso. Recibo la llamada de Ángel y quedamos para tomar algo a las once en el hotel. Puntual como un reloj allí aparece.

¡Cuánto tiempo! Tantos mails que nos hemos cruzado y por fin volvemos a vernos. Comentamos cómo ha ido el año y las ganas que ambos tenemos de hacer este viaje. Le comento que hoy he subido ya el Col de Pal, me dice que se lo imaginaba, nos vamos conociendo. Le digo que lo he subido en una hora y cuarto y me tranquiliza mucho cuando me comenta que es un buen tiempo. Ahora ya no tengo dudas, se que estoy bien, y no sabéis qué tranquilidad me da eso para el resto del viaje. Nos despedimos hasta mañana que realizaremos la primera de las etapas del Berguedá. Nos acompañará otro forero, **Carles (bluesbiker)**, así que mañana seremos tres.

Regreso a la habitación, donde tras leer un poco me voy a la cama. Esto ya ha comenzado.