



Cómo ganar la RAAM en categoría masculina SOLO?

La Race Across America, RAAM es para la mayoría de los corredores es perseguir un sueño. Muchos ciclistas sueñan con ello, unos pocos se atreven y muchos menos consiguen terminarla. En términos generales aproximadamente dos docenas y mediana de corredores de todo el mundo se sitúan en la línea de salida y la mayoría de ellos no tienen si quiera intención de ganar ni de quedar primeros. Están orgullosos de terminar ya que el hecho en sí de recorrer 3.000 millas en una única etapa no es un logro pequeño. El recorrido se convierte en una batalla que va más allá de lo que el ojo puede ver. De alguna manera, la RAAM es la caja de Pandora del hombre y su bicicleta.

Imaginemos que consigues el dinero, equipación y tripulación necesaria y que eres uno de los ciclistas de ultrafondo más rápidos y en forma del planeta. Simplemente ten en mente que cualquiera de estos factores puede ayudarte o perjudicarte en tu esfuerzo en la carrera. En la RAAM, normalmente no es la fuerza del corredor sino el punto más débil lo que determina el que termine.

Muchos corredores cometen el error de presentarse en la RAAM con un cuerpo que asombra a médicos, científicos, fans y otros corredores pero lo que pasan por alto es su cerebro, su corazón y su alma. Sin una fortaleza inquebrantable, un compromiso implacable y una fuerte confianza en sí mismo pronto te convertirás en un perdedor o en un corredor descalificado.

Este compromiso y pasión engloba la esencia de la fuerza mental del corredor. Comienza con su fe y espiritualidad y se extiende a su relación con la naturaleza, la vida y su bici. Para tener éxito en la RAAM, debes tener ya éxito en la vida – no en cuanto a temas económicos, sino en tu modo de vida, cómo respiras y cómo te ves.

No esperes transformarte de tu vida diaria a un campeón de la RAAM si eres una persona que toma atajos y busca la manera fácil de conseguir las cosas. Debes tener fuerza en tu corazón, ser un líder para los que te rodean y al mismo tiempo debes ser tener la suficiente inteligencia para conocer, apreciar y sobrellevar tus defectos. Todos los tenerlos y negarlo no sirve de nada.

Los corredores de la RAAM corren cerca del límite de sus capacidades y, si están preparados adecuadamente, conseguirá correr por encima de sus capacidades humanas y conseguir sus sueños. Deben ser valientes y decididos pero también deben aceptar que hay mucho que pueden hacer y coger lo que la carretera, su cuerpo y la bici les ofrece.

El nombre, RAAM, exige respeto, inspira miedo y se ha convertido en algo con mucho sentido. La mayoría de los corredores de la RAAM son gente que viene de todo tipo de vida y comparte unos sueños y bicis. Para alcanzar ver la luna, a menudo miramos las estrellas. Para aplicar este proceso en la RAAM, deberíamos “olvidarnos de ello” y poner nuestras miras en algo diferente, algo mucho más lejano que las brillantes aguas de la bahía de Chesapeake. Piensa en la RAAM como un escalón para progresar o avanzar en tu camino, imagina que debes hacerlo como deseas y que será así porque eso lo primero que necesitas hacer.



En algún sitio entre el Pacífico y el Atlántico tendrás dificultad para ver la diferencia entre la ambición y la necesidad, cuanto antes distingas la necesidad más fuerte y más seguro estarás. Cuanto tomes parte en la RAAM, olvídate de las millas que tienes por delante y por detrás y piensa en lo que sucede en ese mismo momento. Concéntrate y examina cada pedalada, siente el viento, mira la distancia que desaparece en tu visión periférica. Escucha los cambios de marchas de la bici, siente la energía que fluye desde tu corazón y tus pulmones a tus piernas, del pedal a las ruedas según ruedan a través del asfalto. Se consciente de que con cada rotación, con cada minuto, con cada segundo estás progresando. Comprende de que tú y tu bici sois ahora uno, que tu bici no está desprovista de alma, que no es simplemente una herramienta para tu uso, es tu compañera, como el famoso caballo, Seabiscuit, que se enorgullece y permanece atento a la carrera avivado por ti.

Esto es el pensamiento Zen de la RAAM.

Recuerda a todas aquellas personas que te han ayudado a vivir este sueño y agrádescelo encontrando la firmeza y la energía para hacerlo lo mejor que puedas durante todo el camino. Encuentra la fuerza que te dan, abrázala y úsala, absorbe como una esponja la energía y la fuerza. Mejor incluso, pasa de ser alguien de carne y hueso a ser pura energía y déjala fluir. No lo fuerces, libérala y hazle camino para que se extienda. Hay muchas fuentes de fuerza y energía, las calorías, la comida, el agua, el oxígeno, la cinética, las fuerzas de la naturaleza y el mismo dolor. La RAAM es más que recorrer 3.000 millas; es un lugar en tu corazón y ya que has sido lo suficientemente valiente para buscarlo, ahora debes dar todo lo mejor de ti.

En el mismo momento que empiezas a tomar atajos, limitas tu resultado, pero no puedes dejar de perseguir tus objetivos, algunas veces, no eres tan genial como esperabas y debes respetar tu cuerpo. Incluso las máquinas más poderosas del mundo funcionan por un breve periodo de tiempo sin gasolina o si necesitan algún ajuste.

Desarrollar una estrategia de carrera es un proceso difícil porque no importa cómo lo prepares, no importa cómo lo planees, va a cambiar seguro. Ten en cuenta que no es realista tener un plan que sea "el día 4 a tal hora estaré en la milla tal de la carrera", porque hay factores variables como el viento en contra, el calor, fallos mecánicos, cansancio y un sinfín de otros factores que suceden. Otros pronósticos, como la situación de la carrera, son igual de poco realistas. Otros corredores que piensas que van a terminar por delante pueden meterse en problemas. Pueden correr demasiado fuerte y tener una avería, retrasos o descalificarse. No dejes que esto te pase a tí! Antes de nada tienes que hacer tu propia carrera!!!!

Intentar manejar el sueño sin haberlo entrenado antes es otro GRAN ERROR! Piensa en ello, probablemente pasas años preparándote para la RAAM, sería estúpido no entrenar el sueño. Muchos corredores afirman que a mitad de carrera se acostumbran al mínimo descanso con el que funcionan. Me pregunto si alguno ha sido lo suficientemente listo como para hacer esto antes de la carrera y activar así su adrenalina.

Como mero observador de la carrera, he visto cómo el 4 veces campeón Jure Robic comienza los dos primeros días sin dormir. Para entonces, él ya se ha consolidado como líder en la carrera y el resto de corredores juegan a alcanzarle a lo largo de todo el país. No se si Robic duerme mucho antes de la carrera o si se acostumbra a esa falta de sueño con antelación. Habiendo sido campeón 4 veces, no da nada por hecho. Él aprieta fuerte y se esfuerza cada milímetro.



Cada vez que tú te bajas 4 minutos o así de la bici, él te saca otra milla. Dicen que el fútbol es un juego de milímetros; bien la RAAM es una carrera de segundos. Olvídate de toda explicación lógica que dice que todo el mundo necesita dormir y comer. Tú sólo puedes controlar lo que haces y si malgastas tu tiempo perderás el ritmo, no hay otra solución.

Así que cómo estructuramos el plan de carrera? Primero, y esto es fundamental, tienes que pasar un profundo "exámen". ¿tienes lo que se necesita para ganar la RAAM? Esto no es algo que tú decides en un ordenador o sentado en una silla. Tienes que pedalear solo, sobre una montaña o una llanura, lejos del tráfico y mantener una relación con todas estas cosas de las que hemos hablado. Una vez que aceptes y entiendas eso, puedes empezar a hacer planes. Si la dura realidad es que dudas de ti, debes aprender la causa de esta duda y entender tus límites. Tienes que instalar un objetivo que sea realista y optimista. La RAAM sacará la verdad. Eso te lo garantizamos; así que conoce tus límites y tus fuerzas. Todos nosotros podemos conseguir cosas por encima de nuestras capacidades pero eso es algo en lo que tienes que confiar. Tienes que coordinar el pensamiento Zen de la RAAM con tus esfuerzos en la carrera.

Así que sal y descubre esa carretera solitaria, descúbrete a ti mismo, saluda a la naturaleza, forma una relación especial con tu bici y encuentra respuesta a las preguntas difíciles. Entonces podrás prepararte para conquistar la lo que tienes por delante.

Siguiente: El plan de carrera

Notas del Editor:

Perry Stone nunca ha ganado o corrido la RAAM en la categoría de solo, sin embargo no le son extrañas las carreras de ultrafondo habiendo completado 3 veces la vuelta a Australia en bici. Su mejor tiempo personal de 41 días 5 minutos para las 8.830 millas permanece como record no oficial