

**María Gracia Guadarrama**

# **Mi experiencia CAF media maratón 2023**

Segundo Premio Concurso de Crónica Maratón CAF 2023

Después de ser diagnosticada con Esclerosis Múltiple y sufrir todas sus complicaciones, sentí que la vida podría acabarse en cualquier momento, y más siendo médico. Un día vi una película en donde alguien con el mismo diagnóstico lograba un triatlón, lo que me hizo pensar: “¿Por qué no? ¿Por qué no podría yo entonces dar un vuelco a mi vida, y demostrar que no existen límites?”

Fue así como comencé en este mundo hace año y medio, haciendo carreras pequeñas y locales, pero enfocada en prepararme para una media maratón. Y qué mejor oportunidad que la media maratón de la CAF, la maratón más importante del país y una de las más reconocidas de Latinoamérica.

El grupo con el que corro en Coro, estado Falcón y yo viajamos más de 500 km para llegar a tan anhelado día, y allí estaba. Me parecía mentira. Me levanté a las 3:00 a.m. para estar bien temprano y vivir al máximo la experiencia, sin perderme de absolutamente nada.

Por supuesto, como era tan temprano el sol no había salido, pero ya Caracas estaba paralizada, con las calles cerradas para dar paso a este inigualable evento. En este día no sólo madrugaron los corredores, madrugó la ciudad para apoyar, para dar ánimo, para ser ese impulso de energía que nunca nos cae mal cuando ya el cuerpo sólo obedece a la mente y crees desfallecer.

En un día en que la ciudad se siente más verde que nunca, en que el aire se respira totalmente puro porque no hay carros transitando, llegué al Parque Los Caobos.

Nunca había estado allí, pero jamás me perdí, la señalización que indicaba desde dónde quedaban los múltiples baños portátiles hasta dónde estaba el guardarropa era impresionante. Además había muchísimos voluntarios llenos de sonrisas dando los buenos días y orientando a todo el que pasaba. Así transcurrió mi camino hasta el embudo para llegar a la salida de los 21K (que era mi meta esta vez).

A pesar de que el frío me hacía temblar, estaba agradecida de haber podido llegar hasta allí, cuando hacía casi dos años caminaba con dificultad. Al ver el arco de salida alumbrado, no podía ni sacar el teléfono para tomarme una foto, porque la emoción era tan grande que me quedé petrificada.

Y como nada es casualidad, justamente estaban los atletas de capacidad reducida, por lo que no perdí la oportunidad y pedí que posaran junto a mí para una foto grupal. Les comenté cuán orgullosa me sentía de estar al lado de ellos, de poder correr la misma carrera, cada uno con historias distintas y particulares, pero todos con un mismo sentimiento y una misma meta. Les comenté también mi condición y que hacía algún tiempo pensaba que no podría volver a caminar sin asistencia, pero ese día, justo ese día, mi historia se escribiría distinto.

Comencé a calentar con mi grupo. Juntos habíamos llegado ya hasta este punto. Sólo faltaba culminar esta carrera, que comenzó durante los duros entrenamientos.

A las 6:06 minutos se estaba anunciando con la pistola la salida de aproximadamente 6 mil corredores, cada uno con una vida distinta, con pensamientos distintos, con motivaciones distintas, con historias diferentes, pero con la misma energía que creo podía sentirse a kilómetros en la ciudad.

Ese día decidí ir sin música para poder conectarme mejor con el entorno y mis emociones. Así pasaron los dos primeros kilómetros, en los que no pude detener un par de lágrimas que reflejaban la emoción por el esfuerzo de haber llegado hasta allí. Esos primeros kilómetros fueron cruciales para conectarme con el ambiente. La gente a tu alrededor se enmudece y sólo es posible escuchar a esa hermosa ciudad llamada Caracas: las aves ya trasladándose de un lugar a otro, la brisa mover las ramas de muchos árboles, el sol ya asomándose, la brisa fría que comenzaba a

sentirse tibia.

Después mis emociones cambiaron de rumbo y la meta era conectarme con la gente, no sólo los corredores, sino también con un enorme público que se encontraba animando y recargando la energía de los que en medio de las calles caraqueñas habíamos decidido ir por 21 o 42 kilómetros.

Las avenidas se sentían pequeñas con la lluvia de personas que por ellas pasaba. Y recorriendo esos primeros kilómetros corriendo, rememoré los tiempos cuando viví en esa hermosa ciudad y camino a mi trabajo (por esa misma ruta, siempre en algún vehículo) jamás había tenido ni la más remota idea de que tiempo después iría por allí nada más y nada menos que corriendo. Definitivamente ya lo había logrado, ya había logrado cambiar mi estilo de vida por uno que realmente me hacía feliz y en plena libertad, y quién iba a pensar que lo que me había hecho llegar a este punto sería lo mismo que hacía unos dos años me causaba discapacidad física y emocional, y era un diagnóstico médico llamado Esclerosis Múltiple.

Atravesando la Avenida Bolívar en sentido Oeste, hermosas guacamayas volaron por encima de nosotros, lo que sentía como gritos dando ánimos para seguir la carrera.

Llegamos al primer punto de hidratación, en la avenida San Martín, junto a una cantidad enorme de voluntarios entregando el agua. Muchas personas con pancartas y gritos nos incentivaban a seguir cuando ya estábamos entrando en calor.

Ya con las emociones más calmadas, no podía esconder lo que mi mente y mi alma sentían y mi cuerpo finalmente reflejaba con una enorme sonrisa en la que se resumía la alegría que sentía por estar realizando mi primera media maratón junto a miles de personas con las mismas ganas de disfrutar cada kilómetro.

Así transcurrieron los primeros 13 kilómetros, con una ciudad aún paralizada. La sensación era que el tiempo se había detenido. Estaba disfrutando plenamente una ciudad que muy pero muy pocas veces puede verse así, pura, verde, sana, en donde sólo se escuchaban personas corriendo dándose ánimo unos con otros, cuidando a cada uno con advertencias al momento de encontrar algún desnivel o hueco en el

asfalto que pudiera ocasionar la caída de alguno. Qué impresionante era esto: a pesar de ser una competencia el ánimo de ayudarse unos con otros era evidente; cuando alguno bajaba el ritmo o desmayaba siempre había alguien al lado o atrás, dispuesto a dar un grito de “falta poco” o “vamos, tú puedes”, y junto con esto personas que no corrían pero animaban desde las aceras, leyendo las franelas en donde la mayoría coloca el nombre de los estados o países que representa, que lucen orgullosos durante tan anhelado momento.

Entonces allí comenzó un gran reto, una cuesta que si bien no era exageradamente empinada sí era muy larga y hacía que cada latido se sintiera en todo el cuerpo. En mi afán por no desmayar me daba ánimo mentalmente, y al contrario de disminuir el ritmo, intentaba hacerlo con más ímpetu, lo cual obviamente me generó una descarga de satisfacción al lograr llegar arriba, en donde sabía que lo mejor de la subida estaba por venir, nada más y nada menos que la bajada.

Ya por el km 17 otra corredora me alcanza para decirme que estaba orgullosa de mí. Había leído la parte posterior de mi franela, que decía #correrconEsclerosisMultiple. Justamente esa era mi respuesta al slogan de la carrera, que decía “¿Y tú por qué corres?”. Me pidió que grabáramos un video en donde le contara algo sencillo de mi historia, y en pocas palabras le dije todo: “Correr salvó mi vida”.

Allí me dijo que estaba ya cansada pero esto le había dado vitamina para seguir, porque si yo lo estaba logrando, no existían excusas para que ella no pudiera hacerlo. Debo confesar que en ese momento no pude seguir hablando porque la emoción que sentía cortaba mi voz y las palabras no salían.

Ya a pocos metros de la llegada, me permití sentir al máximo mis emociones y al llegar a la meta lloré con mucho sentimiento, porque no sólo mi cuerpo, el que creí condenado al sufrimiento, lo había logrado, sino también mi mente, esa con la que muchas veces luchamos cada día, en una búsqueda constante de bienestar, en la que muchas veces nos olvidamos de agradecer lo que creemos más simple e insignificante pero que termina siendo más valioso.

Quedé agradecida con la vida por ponerme en este camino, con una gran familia que

me apoya en todo, un gran equipo que me anima cada día y con toda la organización de esta hermosa carrera. Estoy segura de que vamos por más y de que nos veremos nuevamente pero con una meta más ambiciosa: los 42K.