



Capítulo 3

La mochila y el entrenamiento en las Mágicas Veredas Cordobesas.

El diario del tito: 24 de marzo 2011, jueves

Ya me he comprado la mochila. Ya estoy más tranquilo. Y Romerillo supongo que también, pues qué berrinche había cogido con que me comprara ya la mochila. ¡Que quedan cinco meses para agosto! ¡Por Dios! Una Altus de 55 litros, la Altus Alta Ruta 55, roja y gris; guapísima. Y sólo por 55 euros, un chollo, a euro por litro. La Altus Montblanc (50 l.) de Romerillo cuesta 89 euros. Y ya he metido mi saco de dormir dentro y hasta me he pesado con todo. La mochila pesa un poco más de 2 kg. El saco es enorme, pero cabe bien debajo y pesa 1 kg. y 300 grs. Pero otro no me voy a comprar. Me sobra mochila para meter de todo. He hecho una lista con todas las cosas que hacen falta para llevar al Camino, así es que voy a ir las metiendo a ver si me cabe todo. ¡Hay un montón! Lo recomendable es no llevar más del 10% del peso corporal, en mi caso unos 9 kg. y pico. Esto me recuerda que me tengo que poner a régimen ya, aunque me quepa menos en la mochila. Romerillo se ha quedado fino con mi plan, bueno con el plan del Dr. Salido. Es tan estricto que se va a volver anoréxico. Y es que tiene razón; dice que yo mucho predicar pero poco dar trigo.

El sábado anduvimos por el canal del Guadalquivir hacia Medina Azahara y subimos por la vereda de La Canchuela, que es durilla, como había hecho el mes pasado con la bici. Llegamos hasta el cruce de Trassierra y para abajo hasta San Rafael de la Albaida por aquella estrecha y tupida senda paralela a la carretera; 25 kms. Romerillo con su mochila auestas cargada de libros y todo me dejaba continuamente atrás. El tío se ha quedado delgado pero fuerte. Ya está en forma. Se hizo daño en el pecho con la mochila que pesaba toneladas. Este fin de semana me la llevaré yo también, pero sólo con el saco y las cosas de siempre: el agua y un par de camisetas. Poquito a poco. Mi meta es llegar a tope en agosto, no antes, que los excesos se pueden pagar caros y ya no estamos para sustos.

El domingo que se fue mi familia al Disneyland sobre hielo a Sevilla yo cogí la bici para no hacerme más daño en la rodilla, hasta Alcolea y volver por el canal, pasando por el Vial Norte de vuelta; 38 kms. Y me encontré fenomenal. El lunes la volvía a coger para dar una gran vuelta por toda la ciudad de un par de horitas después del trabajo. El martes descansé como siempre para darle la alternativa a mi esposa, para que se desfogue un poco sin el niño, que buena falta le hace. Y ayer me fui a andar desde casa -en el Campo de la Verdad- pasando por el centro hasta el Carrefour Sierra, que fue cuando vi mi mochila que me estaba esperando.

Esta mañana investigué en Internet en el catálogo de Altus de este año y no estaba, luego sería del año pasado. Le puse un email a Romerillo para decirle que la había visto en 55€ y me dijo que no me lo pensara, que corriera a comprarla antes de que se me adelantara un listo. Y eso he hecho: Un paso definitivo para El Camino.

26 de marzo 2011

Hoy hemos andado 26 kms. con la mochila a media carga. Cuando he llegado me he pesado sin ella vestido: 95,300 kgs. Y luego con ella cargado: 102,600 kgs. Luego la mochila pesaba 7,300 Kgs. Si añadimos la ropa y las zapatillas puestas suman casi 10 kilos encima con la mochila casi vacía. La verdad es que la he soportado sin problemas, pero tengo que adelgazar, tengo que ser más estricto con las comidas, no es lo mismo cargar con 105 kilos 30 kilómetros que cargar con 90. Me gustaría que este diario diera fe de mis progresos también en este sentido, porque sería importante para mi rodilla mala, sobre todo para El Camino que son varios días seguidos. -Los progresos fueron efímeros cuando no inexistentes-.

Sólo me costó un poco subiendo El Brillante y por La Cuesta de la Traición, después me acostumbre y ha sido una experiencia perfecta, un debut sin incidencias. El truco de la mochila está en hacer recaer el peso sobre las caderas, apretarla ahí firmemente y dejarla caer suavemente en los hombros, que apenas soporten éstos el peso, abrochándola finalmente al pecho sin apretar demasiado. Y dejar que se deslice hacia abajo hasta que toque con los enganches de la cadera.

Fue una mañana soleada, ya subiendo el Cerrillo se hizo de día, a las 7 h. Mañana cambian la hora, así que el próximo sábado no el siguiente que salimos habrá que recurrir a las linternas de nuevo. El sábado que viene vamos a esquiar a Sierra Nevada como regalo de cumpleaños que me hace mi amantísima esposa, sin el niño. El pobre se quedará con la abuela y su tita. La temporada que viene ya con cinco añitos habrá que llevarlo algún día para que se estrene. Se lo va a pasar como un enano.

Subí bien, deprisa, por delante, la Cuesta de la Traición. Dice Romerillo que no hay ninguna etapa en el Camino que tenga una cuesta con tantas piedras que esté peor que esa. Más inclinada y más larga es la subida a O Cebreiro pero no tan abrupta. La verdad es que estamos haciendo una buena preparación. La cuesta sale a Assuán, que nos recuerda el tema de Egipto, al que he conseguido enganchar también al sobrino, a través de Tutankamón. El tío ya se ha leído los dos libros de Cristian Jacq que le presté y le he llevado otro más y un par de revistas de la National Geographic para que profundice, se lo toma en serio. No cabe duda de que soy una buena influencia para él, como dice su mujer. ¡Si yo le contara!

De Assuán por las Siete Fincas al Bejarano -bucólico *locus amoenus* de las Mágicas Veredas Cordobesas y centro neurálgico de la Sierra- y de allí al Bosque de Fangorn, como le dice mi hermano menor al gran pinar de Torrehera, donde Romerillo se exhibe subiéndolo como un rayo de un tirón y con la mochila hasta los topes. Yo bien,

a mi ritmo, que poco a poco hace subir el pulsómetro hasta lo máximo de la ruta, 165 ppm. Por un momento me acuerdo del amigo del padre de Romerillo, que dejó su vida subiendo por el Reventón. Un hombre muy preparado al que le traicionó el corazón, y no por cuestiones meramente sentimentales. Se lo digo a mi sobrino y se asusta mucho y me dice que me pare o que vaya más despacio. ¡Me va a volver loco! Dice que en Córdoba tenemos que apretar mucho para que nos sirva de entrenamiento. Pero que en el Camino se lo tomará más tranquilo. Pero eso no hay quién se lo crea. ¡El que nace lechón...!

Y es que le tuve que decir que el Camino es para disfrutarlo no para hacer una competición, que habrá que pararse de vez en cuando. Porque lo que es aquí la única parada que hicimos fue ya en la gasolinera de Trassierra a los 20 kms. casi de recorrido. Nos cambiamos de camisetas, descansamos un poco de las mochilas por fin y nos tomamos media barrita energética de chocolate cada uno, que es lo único que llevamos encima. Allí, por fin, bebe también Romerillo por primera vez sacando su botellita de menos de un litro de agua.

Para adaptarme a las circunstancias me he tenido que comprar una bolsa de esas con una goma y un pitorro para ir bebiendo por el camino. Cualquiera diría que pierde dinero cada vez que paramos. Cuando me dan ganas del pipí se lo digo como si fuera mi "seño" a ver si me deja pararme, pero nunca ve el momento adecuado:

- Tito, espérate un poquito que estás de la próstata. Un poquito más adelante.

Así que estoy pensando en sondarme.

Cuando lleguemos al Camino de Santiago no sé cómo me voy a apañar todo el día con él.

Seguimos cuesta abajo por la vereda-arroyo paralela a la carretera que está en pésimas condiciones. Él estuvo a punto de caerse al dar un salto hasta la otra orilla del arroyo, al echarse hacia atrás el peso de la mochila que pesaba un quintal.

Un largo y monótono carril por el Poney Club nos llevó al final del canal hasta alcanzar la carretera, pasamos San Rafael de la Albaida hasta la calle del sobrino donde tenía aparcado el coche a las 12,15 h. del mediodía. Le saqué su libro de Egipto y las dos revistas y nos despedimos hasta dentro de dos semanas.

Incluyo aquí la lista de cosas que he ido recopilando que son necesarias para llevar al Camino de Santiago. Como comprobarán habrá que llevar la mochila hasta los topes.

Yo en este capítulo me limitaré a escribirla y ya os contaré el primer día de nuestro Camino lo que ocurrió antes de cargar con ella.

Mientras tanto os dejo aquí la lista en un fichero aparte -pues sus dimensiones así lo exigen- de lo que yo consideré en aquel momento que había que llevar al Camino de Santiago:

(Ver fichero adjunto)

Hasta la próxima.

¡Buen Camino!