

DE LA CUERDA ESTÁ MUY AGRADECIDO A SU ENTRENADOR, JULIO REY



Arriba, de la Cuerda con el resto de toledanos que acudieron a correr la prueba a Alemania. La imagen está tomada en la Puerta de Brandenburgo. Sobre estas líneas le vemos con Martín Fiz, Martín Cerdeño y Javi Garrido, poco antes de disputar la Maratón de Vitoria.

los pensamientos más íntimos y personales, en el que uno lucha contra sí mismo y se enfrasca en la aventura de la superación. Otro atractivo de la carrera fue, sin lugar a dudas, contemplar la belleza y majestuosidad de una ciudad como Berlín. A de la Cuerda le llamaron la atención los palacios señoriales que hay en esta urbe cosmopolita. Resultó también un auténtico privilegio recorrer esos más de 42 kilómetros por esta urbe, pasar por el Tiergarten, la Puerta de Brandenburgo, el antiguo muro, el río Spree y otros lugares emblemáticos. El reperitía la experiencia.

Y aunque la maratón es un ejercicio de soledad, siempre, en los días previos, se trabaja en equipo. Juan

En una maratón es muy importante no salir eufórico. Si empiezas con mucha alegría, luego lo pagas. La maratón empieza en el kilómetro 25"

Francisco de la Cuerda está encantado con los consejos que le ha dado su entrenador, Julio Rey padre, y también el propio recordman nacional de Maratón, Julio Rey hijo, y su esposa, la atleta Vanessa Veiga, que le han orientado en esta lucha casi sobrehumana que supone correr una maratón. □

"Si no llueve, hubiera hecho mejor marca"

muy animada y luego, la enorme distancia, le pasa factura. "En una maratón no puedes salir eufórico. Eso es lo primero que te dicen. Si sales fuerte, luego lo pagas. Hay que mentalizarse de que la maratón empieza en el kilómetro 25. Si has ido antes demasiado deprisa, lo vas a pasar muy mal".

El toledano salió también un poco temeroso por la fina lluvia que caía. La humedad no congenia con sus condiciones, y, además, él había entrenado con otro nivel de humedad, por lo que el agua no le convenía. Luego, en los últimos kilómetros, sintió el *mordisco* que dan los calambres, pero supo aguantar y marcó un buen tiempo, en la que fue seguramente la mejor carrera de su vida. Llovió durante todo el trayecto, lo que endureció, sin lugar a dudas, la prueba.

Lo cierto es que De la Cuerda disfrutó enormemente con la carrera. Una maratón es una especie de monólogo en el que se conecta con

Juan Francisco de la Cuerda se siente satisfecho con su rendimiento en la Maratón de Berlín. El atleta toledano, que milita en el Bikila, marcó 2 horas 38 minutos en la meta. Quedó el 131 en la general y el décimo sexto en su categoría, que es la de corredores de 40 a 45 años. Esta maratón es una de las más populares del mundo y la corren unas 40.000 personas. O sea, que de la Cuerda estuvo entre la élite.

No obstante, el atleta toledano considera que tenía en las piernas una marca mucho mejor. "Creo sinceramente que me perjudicó la lluvia. Llovió durante toda la carrera. No fue una lluvia muy fuerte pero me influyó. En los últimos kilómetros tenía calambres. Yo había entrenado en Toledo, con mucho calor. Pienso que si no llueve hubiera podido bajar la marca un par de minutos. Estoy convencido".

De la Cuerda viajó a Berlín con una expedición de atletas toledanos pertenecientes a la Asociación "Puerta de Bisagra". La Maratón de Berlín es una prueba con mucho prestigio en el mundo del atletismo. Es, además, una de las más llanas, junto a la de Rotterdam. Todos se dejaron la piel y disfrutaron de una prueba tan especial como la de esta ciudad alemana.

A la meta llegaron también José Luis Martín Cerdeño, que marcó 2 horas 53 minutos, Alberto Teijeiro, que hizo 3, 20. Luis Miguel Torija, que completó la carrera en 3 horas 30 minutos, Jesús Melitón, que llegó a meta en 3, 39, José Antonio Sánchez (3 horas 49 minutos) y María del Pilar Torija, que hizo 4 horas, 32. También disputaron la prueba corredores de Talavera, como José Antonio Araújo, que marcó 2 horas, 58 minutos.