

Sueños que se hacen realidad (con mucho trabajo)

A los 14 años pesaba más de 100 kilos y todo el día jugaba a la consola. Con 21, me he convertido en el español más joven en terminar la prueba de ultrafondo Paris-Brest-Paris

<http://www.lavanguardia.com/participacion/20150909/54435161801/historia-superacion-ciclismo-paris-brest.html>

Me llamo **Marc Estrada**, tengo 21 años y he sido el español más joven en terminar la **Paris-Brest-Paris 2015**, [la prueba ciclista de resistencia en carretera más prestigiosa](#) del mundo, y una de las más duras de Europa. Hay que completar los 1.230 km que separan la capital francesa con la ciudad más occidental de Francia, Brest, en menos de 90 horas. Es una prueba para los amantes de la larga distancia en bicicleta, es como las olimpiadas del ultrafondo, se hacen cada cuatro años y los participantes proceden de más de 50 países diferentes. En resumen, 6.000 ciclistas que lo dan todo en cuatro días en que te puedes encontrar de todo: lesiones, fatiga, averías, falta de comida, de agua, etc. Para eso hay que tener un buen entrenamiento, más psicológico que físico, ya que todos los percances que tengas te los has de solucionar tu mismo, no hay apoyo de nadie.

Desde bien pequeño siempre me ha gustado la bicicleta. Probé muchos deportes, pero ninguno me daba tanta libertad y felicidad como la bicicleta. Mi historia es bastante curiosa, ya que yo a los 14 años pesaba más de 100 kilos, todo el día jugaba a la consola y solo cogía la bicicleta para ir a ver a algún amigo por las cercanías de mi casa. Mi familia intentaba ayudarme haciendo un plan de comidas que me ayudase a bajar de peso, pero no era suficiente. Llegado a este punto, me puse en contacto con unos familiares de Tarragona que venían de una gran tradición ciclista y entonces me ayudaron y enseñaron a ser lo que hoy en día soy. Fueron ellos quienes me dieron el impulso hacia el ciclismo de carretera, y también mi padre, que estuvo siempre a mi lado ayudándome aunque no le gustase mucho el ciclismo.

El año del cambio

Ese mismo año fue el año del cambio, cuando justo cumplía los 15 años. Me hice socio del club ciclista en el que aún sigo y seguiré, el [Sport Ciclista Català](#). Dentro del club, comencé un poco en el mundo de las marchas cicloturistas, pero vi que iba por el kilometraje más que por quedar primero o segundo. Entonces aposté por hacer las particulares Vueltas a Catalunya de tres días que hacía mi club. Estas fueron mis inicios a la larga distancia.

Al cabo de dos años, ya con 20 kilos menos y 17 años, participé en mi primera prueba de larga distancia, de 200 km de Manresa, que había que completar en menos de 13 horas y media. Las opiniones eran diversas ante mi atrevimiento: había gente que estaba distante por envidia, y otras me animaban y me veían como un héroe al ser tan joven. Poco a poco fui comenzando hasta llegar a metas tan altas como haber completado la Barcelona-Perpignan-Barcelona, de 600 km y 10 puertos de montaña, dentro del tiempo máximo establecido. A estos niveles, la gente no me decía que era un salvaje, sino directamente que estaba loco.

Empecé a coger reconocimiento por mi temprana edad hasta que fui proclamado ultrafondista más joven de Catalunya, a los 18 años. A partir de esa edad, también empecé a hacer viajes en solitario por países, los más destacados, Portugal-Barcelona (1.120 km) en nueve días y de Italia a Barcelona (850 km) en cinco días.

París-Brest-París, un sueño hecho realidad

Durante estos últimos años siempre he perseguido el sueño más esperado para cualquier ultrafondista, la Paris-Brest-Paris. Pero por fin lo hice realidad, completé esta increíble prueba en la que miles de franceses se abocan para que todo salga bien. Gente de los pueblos salía a animarte y a ofrecerte agua, café o lo que necesitases. Eran muchos kilómetros, muchos idiomas y muchas experiencias que jamás olvidaré. Tampoco olvidaré los percances que tuve. Sufrí mucho físicamente, el tendón de Aquiles de cada pie los tenía hinchados y con dolor de la contractura que tenía, y en la rodilla izquierda una sobrecarga muy grande. Los automasajes, comer bien, hidratarse bien y descansar lo justo fue lo primordial para que pudiese continuar la ruta y no abandonar nunca.

Los últimos 40 kilómetros hasta la llegada sufrí alucinaciones del sueño, en un estado de seminsconsciencia en el que no sabes lo que estas haciendo, ni dónde vas, ni sabes qué responder cuando te hablan. Recuerdo que llegué a meta y no sabía qué hacer, si ducharme, entregar el carnet o comer. Pero me di una ducha bien fresca y ya empecé a darme cuenta de donde estaba. Son las consecuencias de haber dormido cuatro horas en cuatro días, pedaleado 1.230 km y haber quemado miles de calorías en esta dura pero increíble prueba que jamás olvidaré.

La recomiendo a todo aquel que le guste el mundo de la larga distancia y tenga el entreno suficiente y las ganas para participar. Y para quien piense que es imposible, les digo que no lo es. Si se pone el empeño, la ilusión y las ganas de hacer realidad un sueño, se puede. Si no, sólo hay que fijarse en mi trayectoria: he tardado años, he tenido problemas de todo tipo, he tenido que aprender mucho y entrenar mucho, pero aquí estoy, un sueño hecho realidad y además siendo el español más joven en terminarla. ¡Si se quiere, se puede!

Barcelona, 9 de setembre de 2015

