

Adharanand Finn



CORRER CON LOS KENIATAS

Una búsqueda épica y personal para descubrir los extraordinarios secretos
de los mejores corredores del mundo.



CORRER CON LOS KENIATAS

Adharanand Finn

Traducción de Enrique de Hériz



Título original: *Running with the Kenyans*

Traducción: Enrique de Hériz

1.ª edición: febrero 2013

© Adharanand Finn, 2012

© Ediciones B, S. A., 2012

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Depósito legal: B. 4974.2013

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-187-3

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

A mis colegas Marietta, Lila, Uma y Ossian

Si lo divino anda en tu busca..., se trata de una fuerza bastante poderosa.

Prem Rawat

Contenido

Portadilla
Créditos
Dedicatoria
Cita

Prólogo

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
35

Epílogo
Agradecimientos

Prólogo

Primero oigo el despertador de otra persona. Lo estaba esperando en mi duermevela. Un sueño impaciente y superficial bajo la manta fina que lleva el nombre del hotel estampado en tinta verde: BOMEN. Hay algo de visibilidad en la habitación gracias a la luz del pasillo. Paredes desnudas. Con esta luz parecen de un rosa oscuro, pero de día adquieren un tono melocotón tan brillante que intoxica. Por encima de mi cabeza, una bombilla de bajo consumo pende del cable.

Suena un teléfono. En la otra cama, a escasos palmos de la mía, Godfrey contesta de inmediato, como si lo tuviera entre las manos en espera de esa llamada. Habla en kalenjin con un tono calmado y despierto y luego cuelga.

—Chris —dice en la oscuridad. Sabe que estoy despierto—. Ya sabes cómo es Chris. Quiere bajar a desayunar.

Mi despertador se arranca con un zumbido en la mesita de noche. Alargo un brazo y lo apago. Las cuatro de la mañana. Hora de levantarse.

Todo el hotel es un repiqueteo de ollas y sartenes y gente que habla. Algunos huéspedes estarán dando vueltas en la cama, pensando qué ocurre mientras comprueban la hora en el reloj. Echo a andar por el pasillo. En un extremo se agitan las hojas de las palmeras. En el rellano de la escalera me topo con Beatrice, parada entre las sombras, indecisa. Sonríe y sus dientes blancos destacan entre la piel negra.

—Vamos —le digo.

No contesta, pero me sigue escaleras abajo. En el comedor, los camareros están listos. Los han hecho saltar de la cama en plena noche y vestirse de camareros. No parecen contentos.

—¿Té, café? —pregunta el jefe de camareros, al tiempo que se nos acerca con una bandeja llena de tazas y teteras.

Los dos meneamos la cabeza. Me siento a la mesa. Beatrice también, de cara a mí. Fuera, en la calle, reina el silencio. Miro a Beatrice.

—¿Lista? —le pregunto.

Sonríe.

—Lo conseguiré —responde. Y asiente.

Japhet y Shadrack entran en la sala. Dos hombres jóvenes de veintipocos. Ninguno de los dos ha estado nunca tan lejos de casa. Japhet no hace más que exhibir su gran sonrisa dentada y nerviosa, mientras que Shadrack parece que acabe

de ver, en todo momento, algo a la vez chocante e increíble, con los ojos clavados, casi salidos en la cara. El jefe de camareros ha llegado a su mesa con la bandeja.

—¿Té, café?

—Chai —contesta Shadrack, en voz tan baja que se ve obligado a repetirlo dos veces para que el camarero le entienda.

Japhet se limita a asentir. El camarero, encantado, sirve el té.

—¿Estáis listos? —pregunto.

Sadrack me mira con cara de confusión, como si le acabara de preguntar si se ha enamorado alguna vez.

—Estamos listos, sí —contesta Japhet con una sonrisa.

El camarero, ya embalado, nos trae a todos una bandeja de fruta. Shadrack, nervioso, toquetea su sandía con el tenedor y luego se la ofrece a Beatrice. Después el camarero nos trae fuentes llenas de pan y huevos fritos. «Haced lo que queráis —nos dijo Godfrey anoche—, menos comer huevos para desayunar.» Miro a los demás.

—¿Os gusta comer huevos antes de las carreras? —les pregunto, pero ya se están dando el atracón. Decido no armarla, pero dejo el mío sin comer. Basta con dos rebanadas de pan con mantequilla. Me las como deprisa y regreso a mi habitación, en el piso de arriba.

Había planeado volver a dormir después del desayuno, pero estoy demasiado despierto, de modo que preparo mis bolsas y me quedo sentado en la cama. Parece que el pie está bien. Me lo froto para asegurarme, presionando con el pulgar en la planta, donde estaba la lesión. Saco un bote de Menthol Plus, una pomada que conseguí en la farmacia de Iten. Me froto el pie con ella, luego me pongo los calcetines y me vuelvo a quedar sentado en la cama. Respiraciones lentas y profundas. Al cabo de una hora llega el momento de irse.

El alba esparce una leve luz por el aparcamiento mientras permanecemos en torno al minibús, en espera de Godfrey. Lo he dejado en la habitación, peinándose. Aunque lleva el pelo rapado al uno, cada mañana dedica cinco minutos a peinarse. Los demás esperan en silencio, pacientes. Al fin aparece.

—Perdón, chicos —dice mientras abre de un tirón las puertas correderas del minibús.

Los más jóvenes del equipo, Japhet, Shadrack y Beatrice, suben a la parte trasera. Chris, Paul y Philip, corredores veteranos, se sientan en la fila intermedia.

Como único *mzungu*, hombre blanco, se me concede el asiento delantero al lado de Godfrey, nuestro entrenador y conductor.

Avanzamos entre los baches del camino de salida para tomar luego la calle de tierra y al fin la carretera principal, asfaltada. La gente ya está despierta y camina de un sitio a otro azuzando sus cabras o cargados con grandes sacos cruzados sobre los hombros. Aunque ya van sobrecargados, los *matatus*, pequeños minibuses privados, se paran junto al bordillo para que se apretuje aún más gente en su interior. Ya está avanzando el día.

En nuestra furgoneta nadie habla. Godfrey toquetea la radio, aunque ya sabe que no funciona. Conduce por la carretera recta que discurre junto a la sabana, que se extiende, vasta y vacía, a un lado. Por el otro se ven barracas improvisadas, pequeños campos de maíz, tenderetes pintados con colores brillantes que anuncian compañías telefónicas.

Al cabo de unos veinte minutos llegamos a la puerta principal de entrada a Lewa, una reserva de vida salvaje de veintidós mil hectáreas, a unos doscientos setenta y cinco kilómetros de Nairobi. Poco a poco va entrando una larga cola de todoterrenos. Hay gente caminando por la cuneta. Nos sumamos a la cola de tráfico. Ahora la sabana se extiende a ambos lados y lo llena todo. Es el clásico paisaje africano. Llanuras secas de hierba, moteadas por acacias puntiagudas.

Atrás, se ponen todos nerviosos de repente y señalan algo por la ventana.

—¿Qué pasa? —pregunto.

—Mira —dice Godfrey.

Señala a un lado, donde se ve un elefante plantado, quieto como una estatua, a escasos metros de distancia.

—¿Es de verdad? —pregunta Philip, al tiempo que asoma la cabeza por encima de mi hombro para ver mejor.

Avanzamos sorteando baches, entre las nubes de polvo que levantan los demás coches. El elefante ha espabilado los ánimos dentro de la furgoneta. Godfrey empieza su discurso preparatorio.

—Vale, chicos. Ya estamos aquí. Sé que en este coche hay un ganador. Os habéis entrenado y ha llegado la hora de correr. Recordad que esto es un maratón. No empecéis demasiado rápido. Pero tenéis que permanecer en contacto con los que vayan delante. Sabéis que podéis hacerlo.

Godfrey detiene la furgoneta. Aunque apenas pasan de las seis de la mañana, hay cientos de personas apostadas detrás de una cuerda, empujadas por

los guardias de seguridad. Corredores con pantalón corto y camisetas sin mangas, con los dorsales sujetos en el pecho, van circulando por la pista hacia la salida. Casi sin tiempo de darme cuenta, veo que todos han salido de la camioneta y han desaparecido.

—Han ido directos a la salida —me dice Godfrey—. Ve tú también, nos veremos allí.

Como empieza a hacer calor, me quito el chándal y lo dejo tirado en el minibús. Debajo llevo la camiseta amarilla. Mi número, el veintidós, va sujeto con im-
perdibles por delante. En la espalda, las palabras: «Iten Town Harriers.»

En la salida suena ya el zumbido de más de mil corredores. Entre la melé, distingo un grupo de camisetas amarillas, el resto del equipo. Están con mi esposa, Marietta, y Ossian, mi hijo de dos años. Mis hijas están por ahí, mirándolo desde los lados. Marietta me espera para sacar una foto de grupo.

Nos arrimamos todos. Godfrey no quiere salir en la foto, pero tiramos de él. Sin él no lo hubiéramos podido hacer. Se queda detrás, con la cara perdida bajo la penumbra del sombrero.

—Vale, gracias —dice Marietta, liberándonos de la pose—. Buena suerte.

Y tras eso, nos situamos. Nos damos la mano entre todos, pero ya no queda nada por decir. Ha llegado la hora. Meses de entrenamiento seguidos. Las salvajes llanuras de África ante nosotros. Esperando. Quietos. Nos sobrevuelan los helicópteros. El hombre del micrófono no lo dice, pero estamos esperando que unos leones se aparten del camino. Los helicópteros vuelan bajo por encima de ellos con la intención de obligarlos a moverse. Parece mucho tiempo para estar ahí parados. Estiro los brazos. Veintiséis millas. Cuarenta y dos kilómetros. Pero solo son números. Paso a paso. Inspiración a inspiración. La hierba puntiaguda desprende el calor de la mañana. Y entonces empezamos a contar. Cinco. Siento que al respirar me lleno de vida. Cuatro. La gente mira el cronómetro y se agazapa. Tres. Dos. Ya está. Uno. En marcha.

In my mind I am a Kenyan.

Eslogan de Nike

en los años ochenta

Corremos por la hierba alta y ondulada, disparados hacia la primera curva. Voy en cabeza, empujado por la estampida de piernas que me rodea y la rápida respiración de mis compañeros de colegio. Pasamos por debajo de las porterías de fútbol y damos la vuelta al llegar al muro de piedras que se levanta al otro lado del campo. La cosa se tranquiliza. Miro a mi alrededor. Llevo un niño pegado detrás de mí, pero los otros se han distanciado. Por delante alcanzo a ver el flameo de la cinta que señala el próximo giro. Sigo corriendo con el aire frío en los pulmones, los altos álamos tiemblan por encima de mi cabeza.

Abandonamos el patio del colegio y seguimos por un camino de grava que normalmente tenemos prohibido. El crujido de mis pisadas, ningún otro sonido. Un anciano que camina empujando una bicicleta se echa a un lado cuando paso. Sigo la cinta, de regreso cuesta abajo hasta los campos de juego para llegar a la meta. Acabo antes que nadie y me quedo esperando en pleno frío mientras los demás van llegando y se desploman, uno tras otro, al cruzar la línea. Los veo tumbados boca arriba, de rodillas, con las caras enrojecidas. Siento una euforia extraña. Es la primera clase de Educación Física en el colegio nuevo y nos han mandado a todos a correr campo a través. Nunca había intentado correr más de la longitud de un campo de fútbol y me sorprende que me haya resultado tan fácil.

«A él no le cuesta respirar», dice el profesor, usándome como ejemplo para los demás. Me dice que encaje las manos bajo las axilas para mantenerlas calientes mientras siguen llegando los demás niños.

Algunos años después, a los doce, el día del deporte batí el récord del colegio en los 800 metros, pese a que un grupo de niños intentó retenerme a empujones en la salida para ayudar a ganar a su amigo. Cinco minutos después corrí los 1.500 y también gané. Mi padre, al darse cuenta de que había un talento potencial, sugirió que me apuntase al club local de atletismo y buscó el número en el listín telefónico. Oí que hablaba con alguien por teléfono y averiguaba cómo llegar hasta allí. A partir de entonces, quedó trazado el rumbo: iba a ser un corredor.

Todo empieza una noche, de modo no muy propicio, al cabo de varias semanas. Me pongo los pantalones cortos y el chándal y cruzo el puente que separa

nuestro barrio, en las afueras de la ciudad de Northampton, del centro comercial más cercano. El barrio está semidesierto, salvo por los compradores rezagados que salen del gigantesco supermercado de la cadena Tesco. Me dirijo a la escalera mecánica que lleva al aparcamiento y luego cruzo la calle hasta la pista de atletismo sin marcas donde se reúne el club de atletismo Northampton Phoenix. Es una noche fría y todos los corredores se apretujan en un pequeño portal, en un extremo de una gigantesca pared de ladrillo rojo. Dentro, las paredes del pasillo están pintadas de rojo sangre y recubiertas de pintadas procaces. Al fondo del mismo pasillo quedan los vestuarios, donde resuenan, por encima del burbujeo de las duchas, las risas estentóreas de los hombres. Digo mi nombre a una señora sentada ante una mesa pequeña.

En vez de mandarme directamente a la pista, como imaginaba, me llevan de vuelta por la carretera con un grupo de chicos de edades similares a la mía hasta la zona de entrega de mercancías del área comercial, un trozo de pista asfaltada con hangares de carga cerrados a un lado. Hay mucho lubricante vertido por el suelo. Un hombre con mallas y cortavientos amarillo nos hace cruzar la calle corriendo de un lado a otro, tocando cada vez el bordillo. Entre un sprint y el siguiente, nos manda hacer ejercicios como flexiones o sentadillas. Mientras me tiendo en el asfalto frío y duro, dispuesto a hacer unas sentadillas, empiezo a pensar que me he equivocado de sitio. Esto no es correr. Yo había imaginado grupos de ágiles atletas que corrían a toda velocidad por una pista. Seguro que mi padre se ha equivocado de club al llamar.

Tan convencido estoy de que esto no es el club de atletismo que me paso un año sin volver. Cuando al fin lo hago, me preguntan si prefiero entrenar en «el túnel», y doy por hecho que se refieren a la zona de carga del centro comercial, o salir a echar una carrera larga. Escojo la carrera larga y me mandan con un grupo de unas cuarenta personas. Esto ya tiene mejor pinta. Al echar a correr por los caminos de gravilla que serpentean entre los bloques de viviendas protegidas del este de Northampton, experimento por primera vez la sensación de correr en medio de un grupo. El cómodo fluir de las piernas al moverse por abajo, los árboles, las casas, los lagos que pasan flotando, la gente que se echa a un lado para dejarnos pasar. Aunque la mayoría de los demás corredores son mayores y bromean todo el rato, mientras me voy deslizando en silencio tengo una vaga sensación de pertenencia.

Paso los seis años siguientes, más o menos, como miembro devoto del club, corriendo carreras de pista o de cross al menos dos veces por semana. Paso la mayor parte de mis años de formación pisoteando caminos por ahí. Incluso cuando me dejo crecer el pelo y empiezo a tocar la guitarra en un grupo, sigo entrenando. Los demás corredores me ponen el mote de Bono. Una noche, hacia los dieciséis años, paso junto a una panda de amigos del colegio que regresan del pub. Estamos en la última milla de una larga carrera y vamos a todo ritmo. Mis amigos del colegio se me quedan mirando boquiabiertos al verme pasar a la carga y uno de ellos, incrédulo, grita: «¿Qué haces!», mientras yo desaparezco a lo lejos.

Tomo conciencia de la existencia de los corredores keniatas por primera vez mediada la década de 1980, en la misma época en que me apunto al club de atletismo. Parece que emergen de repente grandes cantidades de ellos en un mundo del atletismo dominado, según mi perspectiva, por el británico Steve Cram y el marroquí Said Aouita. Siento mucha admiración por esos dos grandes rivales, Cram con su estilo majestuoso de zancada alta y Aouita, más bajo, con sus muecas y ese movimiento de hombros, tan brillante en todas las distancias que van de los cortos y rápidos ochocientos metros hasta los diez mil.

Sin embargo, al llegar los Juegos Olímpicos de Seúl, hay keniatas por todas partes y ganan todas las medallas de oro en carreras de hombre de media y larga distancia, menos una. Lo que más me impresiona es su manera de correr. Según la sabiduría convencional, el método más eficiente, en particular para las distancias largas, consiste en correr a paso regular, y así se corre la mayoría de las carreras. En cambio los keniatas adoptan un enfoque más atrevido. Avanzan siempre a oleadas para luego frenar de repente o esprintar disparados a una velocidad de locura. Me encanta cómo se asombran los comentaristas de la tele, prediciendo en todo momento que algún atleta keniatá va demasiado rápido, para descubrir a continuación que todavía puede acelerar más.

Recuerdo que vi la final del Campeonato del Mundo de cinco mil metros en el salón de nuestra casa de Northampton, en un caluroso atardecer de mediados de agosto, en 1993. Mi madre no hace más que entrar y salir para sugerirme que salga a sentarme al jardín. Es una tarde encantadora. Pero estoy enganchado a la tele. Antes de la carrera, el favorito es el campeón olímpico marroquí, Khalid Skah, pero las cámaras de televisión se centran también en un joven etíope

llamado Haile Gebrselassie, ganador de los 5.000 y los 10.000 metros en el mundial júnior del año anterior. Ambos atletas aparecen juntos en la línea de salida y devuelven la mirada a la cámara. Sonríen con nervios cuando se anuncian sus nombres y muy de vez en cuando agitan una mano en un saludo que no parece dirigido a nadie en particular.

La carrera arranca a un ritmo atroz, con una sucesión de atletas africanos que, uno tras otro, avanzan como centellas para situarse en las primeras posiciones. Skah, que ya se ha enfrentado a los keniatas y los ha vencido en múltiples ocasiones, controla todos los intentos y se sitúa siempre a espaldas del líder. El único corredor británico, Rob Denmark, pronto ve que le van sacando ventaja.

Cuando quedan todavía siete vueltas, el comentarista de la BBC, Brendan Foster, se agota tan solo con mirar. «Qué carrera tan perversa», dice. Justo a continuación, un joven keniatá, Ismael Kirui, ocupa la primera plaza y en menos de una vuelta abre un hueco de unos cuarenta metros con respecto a todos los demás. Es un intento suicida, según opina Foster. «Solo tiene dieciocho años y carece de verdadera experiencia internacional. Creo que se ha dejado llevar.» Yo permanezco clavado en el asiento, gritándole al televisor cuando el realizador corta para centrarse unos momentos en la jabalina. Cuando regresa a la carrera, Kirui sigue delante. Vuelta tras vuelta, Skah y un grupo de tres etíopes lo persiguen pero no consiguen acercarse. La cámara se acerca a los ojos de Kirui, su mirada fija en el frente, alocada como la de un animal perseguido mientras sigue aumentando el ritmo. «Qué carrera tan salvaje», comenta Foster.

Kirui sigue llevando ventaja cuando suena la campana que anuncia la última vuelta. Al iniciar la recta final esprinta como si se jugara la vida, pero los tres etíopes llegan ya volando y acortan la distancia. Cuando solo quedan cien metros, Kirui mira hacia atrás y ve que Gebrselassie se le echa encima. Durante un breve instante todo parece detenerse. Ha llegado el momento, el último zarpazo mortal. Asustado, frenético, Kirui vuelve a mirar al frente y exige un nuevo esfuerzo a su cuerpo exhausto, sus piernas cansadas consiguen esprintar hacia la línea de llegada. La cruza menos de medio segundo antes que Gebrselassie. Pero lo ha conseguido. Ha ganado. Destrozado y apabullado, empieza a dar la vuelta de honor con la bandera de Kenia, una vez más, ondeando en señal de triunfo.

Esa misma tarde, me acerco a la pista para una sesión de entrenamiento con mi club de atletismo. Intento avanzar como Kirui, mirando directamente al frente, corriendo tan rápido como puedo desde el principio. Es uno de los mejores

entrenamientos que he hecho jamás. Por lo general, si corres demasiado rápido al principio, te preocupa cómo te vas a encontrar más adelante. Notas en tu cuerpo la anticipación del dolor que se avecina. Lo usual es que eso te haga frenar. Lo llaman «coger el ritmo». Pero esa noche no me importa. Quiero desatarme y correr libre como un kenia.

La noche que paso corriendo a tope con los ojos como platos por la pista tras haber visto a Ismael Kirui resulta ser una de mis últimas sesiones con el club de atletismo. Al cabo de poco más de un mes meto mis pertenencias en el coche de mis padres y me voy a Liverpool para empezar en la universidad. Aunque me apunto al equipo de atletismo de la facultad, sumido en el torbellino de la vida universitaria pronto pierdo la motivación para centrarme en el entrenamiento. Como la mayoría de los estudiantes en su primera juventud, me veo suelto en un mundo en el que todo es posible. Lo de correr parece pertenecer a una vida anterior, aunque nunca lo abandono del todo.

La medida en que he aflojado en los entrenamientos se hace patente cuando llegan los campeonatos universitarios de cross, en el siguiente mes de marzo. La noche anterior a la carrera me embarco en un viaje improvisado a Gales con tres amigos y al llegar la mañana me desplomo en la furgoneta del equipo en condiciones de hacer poco más que dormir. Si consigo terminar, será un milagro.

En Durham, a unos ciento sesenta kilómetros, el día es frío y ventoso. Me ato las zapatillas y sigo la rutina familiar de calentar y estirar, pero al empezar la carrera mis piernas, hundidas en el lodo espeso, renuncian sin presentar batalla. Correteo un poco, incapaz de obligarme a ir más deprisa. Termino en el puesto 280. Ciaran Maguire, mi buen amigo y rival de los tiempos de Northampton, llega el segundo. Apenas unos pocos años antes peleábamos codo con codo a lo largo de todas las carreras de cross del condado, hasta que él me adelantaba justo antes de la meta para quedar primero. Y allí estábamos, separados por casi trescientas personas. Lo veo después de la carrera. «Solo necesitas entrenar bien durante un año», dice para consolarme. Asiento, pero en el fondo sé que no va a ser así.

A lo largo de los años, he conocido otros casos como el mío. Antiguos corredores que, de vez en cuando, todavía sacan las viejas zapatillas y se ponen a dar vueltas al parque del barrio con la vaga esperanza de recordar qué se siente. Nos inscribimos en una carrera local de 10 kilómetros, o un medio maratón, decididos

a recuperar la forma. Pero siempre se interpone algo —la vida, una lesión, la falta de dedicación— y dejamos de entrenar. Sin embargo, las ascuas se niegan a morir. Nos negamos a tirar nuestras viejas y mohosas zapatillas. Sabemos que podemos necesitarlas de nuevo, que la pasión por correr regresará.

Después de tener hijos se vuelve aún más difícil encontrar tiempo para entrenar, hasta que me las arreglo para conseguir un trabajo por mi cuenta, escribiendo reportajes sobre carreras para la revista *Runner's World*. Aunque no está muy bien pagado, le resta sensación de autoindulgencia al tiempo dedicado a correr. Ya no se trata de hacer algo por mí mismo, un mero esfuerzo por revivir el fervor perdido de la infancia. Ahora es un trabajo.

Gracias a los encargos habituales de *Runner's World*, durante los años siguientes empiezo a entrenar con más frecuencia, aunque con hijos de corta edad sigue resultando difícil salir más de dos veces por semana. Cuando bajo las escaleras al salir de mi despacho me encuentro a Marietta con el pequeño Ossian colgado de su cadera mientras ella se las arregla para preparar el almuerzo y mis dos hijas, Lila y Uma, se pelean a tirones por un libro entre alaridos. El jardín está descuidado, hay que sacar la basura y suena el teléfono. No es fácil decir: «Salgo un rato a correr una tirada larga. Nos vemos dentro de una hora, más o menos.» Así que, si bien empiezo a correr carreras con frecuencia, mis tiempos apenas mejoran. Corro mi primer medio maratón a los veintinueve años en 1 hora y 30 minutos. Siete años después he corrido otros tres, exactamente en el mismo tiempo.

No hago más que decirme que algún día entrenaré a tope y correré rápido de verdad. No estoy seguro de lo que eso significa exactamente: ¿quizás un maratón en menos de tres horas? Pero van pasando los años. Cada vez que veo por la televisión que un atleta de más de treinta ganar una carrera, me digo que aún quedan esperanzas. No es que quiera lograr un objetivo específico. Solo pretendo evitar que un día, al mirar atrás, deba lamentar no haberme concedido nunca una oportunidad decente para ver hasta dónde sería capaz de llegar.

Así que vendimos la casa y huimos de la penumbra del verano inglés como una bandada de golondrinas migratorias.

Gerald Durrell,

Mi familia y otros animales

Estoy sentado en el coche, mirando por la ventanilla mientras nos dirigimos a una carrera de beneficencia de 10 kilómetros en Devon, cerca de casa. Es una mañana ventosa de septiembre y no me encuentro bien. Si no estuviera escribiendo para *Runner's World*, probablemente no correría. Consigo sentirme mejor al decidir que empezaré despacio y me dedicaré a disfrutar del paisaje. El trazado serpentea por los terrenos del precioso castillo de Powderham, entre ciervos y junto al estuario del Exe. Será agradable, para variar, contemplar lo que me rodea mientras corro. Al aparcar no tengo ni idea de que va a ocurrir algo que me obligará a repensar cómo enfoco las carreras.

Al llegar a la línea de salida parece que me olvido de mi malestar y, por puro instinto, serpenteo para colocarme delante. Por muy mal que me encuentre, no me puedo permitir empezar atrás de todo, con los que solo corren para pasarlo bien. Hay al menos mil personas en la carrera, pero la mayoría han venido solo a divertirse, o a participar en la recaudación a beneficencia. Lo de correr es solo una excusa. Para muchos se trata de charlar con los amigos, hacer un pícnic en la hierba y experimentar la grata sensación de aprovechar una ocasión para salir.

Sin embargo, más adelante, cuando ya hemos terminado, se me ocurre que acaso, de un modo secreto, sea todo al revés. Al terminar, todo el mundo quiere hablar de la carrera. ¿Qué tiempo has hecho? No podía seguir. He arrancado demasiado deprisa. La gente reluce al contarse lo cansada que está, con los rostros sonrojados por el esfuerzo y las agujetas en todo el cuerpo mientras se vuelven a poner el chándal. En realidad, tal vez la excusa sea todo lo demás. Si se presenta con el disfraz de una reunión benéfica, con camisetas estampadas por equipos y con picnics, la gente encuentra una buena excusa para correr. De hecho, acuden en bandadas. Son mil personas y casi todos se sienten mejor al terminar. Quizá lo de correr sea en verdad la atracción principal. Una mujer, mientras nos sentamos en la hierba al terminar la carrera, me dice que le parece que correr es como emborracharse, pero al revés. Con la bebida, primero te sientes fantástico, pero luego

empiezas a estar fatal. Al correr te sientes fatal al principio, pero al terminar estás fantástico. Parece mucho mejor así.

Cuando suena el disparo de salida, nos lanzamos adelante sobre la hierba. Voy cerca de los primeros al llegar al primer giro. Una curva cerrada nos lleva hasta el camino de gravilla que sube hacia el castillo. Mientras corremos, un hombre se coloca a mi lado y me pregunta cuál es mi marca personal. «No lo sé», le contesto. Cierto que hace unos cuantos años corrí los 10 en 47 minutos, pero estoy seguro de que ahora soy más rápido.

Resuenan nuestras pisadas en la entrada abovedada del castillo y luego por un pequeño patio. Mis hijas, Lila y Uma, están allí con mi suegra, Granny Bee.

—Ahí está —les advierte, al tiempo que me señala entre un mar de camisetas de beneficencia—. ¡Vamos, Dhar! —exclama.

Mis hijas se limitan a mirarme fijamente cuando paso corriendo ante ellas. Les sonrío para transmitirles la seguridad de que todo va bien, de que sigo siendo yo. Y luego pasamos bajo el arco de salida en dirección al campo abierto.

La carrera desciende por una colina baja y después discurre junto al estuario del Exe, en cuyas aguas cabecean los veleros entre el repiqueteo de sus cadenas. Sigo cerca del grupo de cabeza y decido alargar la zancada para beneficiarme del viento que nos sopla por la espalda. Parece que nadie más está siguiendo el mismo plan y me dejan avanzar hasta que llego a la cabeza de carrera, llevado por el viento como las hojillas sobre el sendero. Me da la sensación de que la señal del segundo kilómetro ha aparecido casi de repente. Seguro que se han equivocado de sitio: aún no hemos llegado, ¿no? Miro hacia atrás. Llevo más de cuarenta metros de ventaja al grupo de cabeza. Si sigo a este ritmo, pienso, podría terminar entre los diez primeros. En mi mente, ya empiezo a repasar cómo contaré luego esta historia: «En el kilómetro 3 todavía iba primero.»

Cuando llega y pasa la señal de los 3 kilómetros reviso mi historia: «En el kilómetro 4 todavía iba primero.» Luego, 4 se convierte en 5.

En todo momento espero que me adelante un torrente de corredores. ¿Dónde están? ¿Qué está pasando? Me resulta extraño estar solo. Es casi como si no estuviera en una carrera, sino en un entrenamiento en solitario, salvo por el hecho de que hay un millar de corredores invisibles apiñados a mi espalda, empujados en perseguirme. Como si fuera un fugitivo, cada vez que siento que mis piernas reducen la velocidad, me obligo a seguir, asciendo las colinas como un

estallido, me desplomo loma abajo sobre la hierba. Corro más por un instinto primario de supervivencia que por ningún deseo intenso de vencer.

Al fin termino con una buena ventaja y alcanzo una brutal marca personal de 38 minutos y 35 segundos. Mis hijas se acercan corriendo cuando cruzo la meta y me dan un gran abrazo. Un reportero del periódico local se acerca y empieza a hacerme preguntas. Me siento como si hubiera ganado la olimpiada.

Sentado en el coche de Granny Bee, de vuelta a casa, me vuelvo a preguntar por millonésima vez desde que salí del colegio qué pasaría con el entrenamiento adecuado. Si hiciera lo que me dijo Ciaran y me concediera un año de entrenamiento de verdad. Pero... ¿cómo podría organizarme?

Mientras el coche avanza con su ronroneo y los limpiaparabrisas silban de un lado a otro, con las dos niñas calladas en el asiento trasero, cansado después de pasar la mañana corriendo al aire libre, empiezo a preparar un plan enloquecido. Hace unos meses la hermana de Marietta, Jophie, me propuso que fuera a Kenia, donde ella vive, a correr el maratón de Lewa. Famosa por ser uno de los maratones más duros del mundo, esa carrera recorre una reserva de animales salvajes.

—Los leones deambulan en libertad por ahí —dijo, como si por alguna razón eso hiciera más tentadora la carrera—. Pero hay helicópteros volando para asegurarse de que no se acerquen demasiado.

Ni siquiera la escuchaba. No estaba preparado para correr un maratón. Además, no podía viajar hasta Kenia solo para una carrera. La vida no funciona así, ¿verdad? Pero ahora, aquí sentado, mientras nos abrimos paso por la A379 de vuelta a Exeter, me parece una gran idea.

He pasado años contando a la gente la historia de Annemari Sandell. Era una atleta júnior finlandesa con talento que viajó a Kenia en 1995. Se pasó seis semanas entrenando en el valle del Rift, en la temporada inmediatamente anterior a los campeonatos del mundo de cross, que se celebraban en Inglaterra, en Durham. Yo estuve allí, mirando, aquella tarde fría y empapada, cuando una Sandell de dieciséis años se escapó de las keniatas y de las etíopes para ganar el título. ¿Qué le había pasado en Kenia? ¿Qué había encontrado allí para convertirse en campeona del mundo? ¿Podría encontrarlo yo también?

Es así de simple: los keniatas son los mejores corredores de la Tierra. Si tenemos en cuenta que correr, y sobre todo en distancias largas, es el deporte más común en todo el mundo, el más universal y accesible, resulta llamativo que un

rinconcito del mundo pueda establecer semejante dominio. En virtualmente cualquier carrera de élite de cualquier lugar del mundo, a los pocos minutos un grupo de keniatas habrá tomado ventaja en el grupo de cabeza.

Los datos y números que dan testimonio de su dominio de las carreras son increíbles. De los veinte maratones más rápidos jamás corridos en cualquier lugar del mundo, diecisiete fueron ganados por keniatas. (Los otros tres, casualmente, por atletas de la vecina de Kenia en el África del este, Etiopía.)¹

En los dieciocho años que van de los campeonatos del mundo de atletismo de 1991, Tokio, a los de Berlín, en 2009, los keniatas ganaron un total de 93 medallas en campeonatos mundiales y olímpicos en las especialidades que van de la media a la larga distancia. De ellas, 32 eran de oro. En el mismo período, que incluye diez mundiales y cinco Juegos Olímpicos, Gran Bretaña precisamente no ganó ninguna, de ningún metal. Incluso los poderosos Estados Unidos apenas pudieron arreglárselas para conseguir tres medallas de oro, dos de las cuales fueron ganadas en Osaka en 2007 por un hombre que solo era ciudadano estadounidense desde los veinte años, pues se trataba de alguien nacido, criado y formado como atleta en... Sí, lo han adivinado: en Kenia.²

De adolescente solía imaginar que corría por las llanuras de África mientras bordeaba los bloques de viviendas protegidas de las afueras de Northampton. Me encantaba correr en días calurosos, cuando era visible el brillo del calor sobre la carretera, porque así imaginaba Kenia. La idea de hacerlo de verdad resulta intoxicante. No solo correr el maratón de Lewa, sino también ir a entrenar con los keniatas. Descubrir su secreto, igual que hizo Annemari Sandell. Por supuesto, primero tendré que venderle la idea a Marietta. Si lo voy a hacer, quiero que ella y los críos vengan también.

Conocí a Marietta en Liverpool, en la universidad. Llevaba el pelo corto a lo chico, comía dieta exclusiva de arroz y semillas y le gustaba la música tecno. Jamás hubiera adivinado que pertenecía a una familia aristocrática de Devonshire. Tenía un aire reservado que me intrigaba y terminamos convertidos en buenos amigos antes de darme cuenta de que me había enamorado de ella. Tuvo que señalármelo un amigo.

—Creo que te has enamorado de Marietta —me dijo una noche en un bar.

—¿Qué? ¿Te has vuelto loco?

Pero tenía razón.

Fue un poco incómodo darle la noticia, pues por entonces vivíamos en un piso compartido con otros tres amigos y ella tenía novio. Al principio no pareció muy receptiva, pero a mí me consumía el amor juvenil y me dedicaba a mirar fijamente por la ventana salpicada de lluvia y a quedarme sentado hasta altas horas de la noche escribiendo poesía. Durante un mes no pude quitármela de la cabeza, no hacía más que pensar en ella. Y luego, de pronto, se me pasó.

Me sentí aliviado, como si me hubieran quitado un peso de encima. Entré en casa aquella tarde y la vi en la cocina. Quise decirle que todo estaba bien, que me había curado. Pero ella se acercó corriendo y me besó. Ocho años después nació Lila, nuestra primera hija.

Desde que nos convertimos en padres, Marietta y yo siempre hemos querido llevar a nuestros hijos de viaje, regalarles una aventura, abrir sus ojos a la inmensidad del mundo.

Cuando conocí a Marietta, acababa de regresar de un viaje de un año por Sudamérica. Me impresionó. Yo nunca había salido de las islas británicas. Después de juntarnos, dejamos un tiempo la universidad para viajar juntos a Venezuela, adonde regresamos unos pocos años después. Así que dábamos por hecho que Sudamérica sería nuestro territorio favorito. Marietta siempre sugería que lleváramos a los niños allí.

—¿Quieres decir de vacaciones? —preguntaba yo.

—No, más tiempo. Seis meses. Un año. Imagínate, aprenderían a hablar español, para ellos supondría una aprendizaje increíble.

Siempre era yo el que encontraba alguna excusa, temeroso de abandonar la red de seguridad de mi trabajo, nuestra casita, nuestras familias.

O sea que dudo que a Marietta le moleste la idea de un viaje largo. ¿Y por qué no África? Su hermano vive en Tanzania. Su hermana vive en Kenia. En cierto sentido, ya vamos tarde. El único inconveniente llegará cuando le diga que yo quiero ir para correr.

Lo de correr no tiene ningún interés para Marietta. Durante nuestro último año en la universidad traté de entusiasmarla. Vivíamos junto a un parque que tenía un perímetro de unos tres kilómetros y medio. Solía salir con ella de vez en cuando por la noche, a paso lento y, tras unas cuantas semanas penosas, conseguimos dar la vuelta completa sin parar.

Esa noche Marietta tuvo una migraña tremenda y se tumbó en la cama maldiciéndome a mí y a mis métodos de entrenamiento. Al parecer, su vida de corredora había terminado.

Años después decidí que quizá se le darían mejor las distancias medias, como los 800 metros. Tal vez la vuelta al parque fuera demasiado larga. A esas alturas vivíamos en Londres, así que me las arreglé para convencerla para que viniera a correr en pista y probar qué tiempo hacía en los 400 metros. Pensaba que, si era capaz de bajar de los noventa segundos, quizás habría una base sobre la que trabajar. Mientras le dirigía la rutina de calentamiento y le mandaba colocarse con los dedos de los pies pegados a la línea de salida, resultaba patente que ella me daba por loco. Sostuve en alto el cronómetro. ¿Listos? Ya.

Arrancamos al trote. «Solo es una vuelta —le dije—. ¿Puedes ir un poco más rápido?»

Parecía a punto de darme un puñetazo.

No, lo de correr no está hecho para ella. A veces estamos sentados a la mesa, frente a frente, por la noche, y me pongo a contarle que alguien ha batido un récord del mundo y le explico que los atletas daban la vuelta en menos de sesenta segundos, o que el vencedor solo tardó 52 en la última, y veo la mirada de ausencia en sus ojos. Así que no estoy seguro de cómo responderá a mi plan de mudarnos todos a la tierra de los corredores.

Esa noche, después de acostar a los niños, le planteo mi idea. Seis meses en Kenia. Será una aventura. Ella podrá visitar a su hermana. Veremos elefantes, cebras, recorreremos el monte en la parte trasera de un jeep... A los niños les encantará. Y yo podré correr. Correr de verdad. Con los mejores corredores de la Tierra. Y si descubro su secreto, lo podré embotellar y ganar una fortuna.

Me mira desde el otro lado de la mesa.

—¿Va en serio?

—Sí —contesto—. ¿Qué te parece?

—Me parece una idea brillante.

En Kenia solo hay atletas.

Vivian Cheruiyot

—Qué valientes —dice una vecina del pueblo cuando se entera de que nos vamos a Kenia—. Pero bueno, vosotros sois así.

Se esfuerza por ser simpática, por eso dice «valientes» cuando quiere decir «locos». Cada vez que mencionamos nuestro plan obtenemos una mirada de extrañeza. Pero vamos avanzando con los preparativos. Los críos, por supuesto, se lo tragan todo. Una noche, mientras los acuesto, hago una entrevista televisiva en broma a Lila y Uma, bajo la pretensión de que son famosas exploradoras. Ossian, contagiado por la excitación general, corre de un lado para otro con el pijama puesto, imitando el rugido de un león y riéndose. Le pregunto a Uma qué cree que habrá en África.

—Calor —dice.

—Y qué más —insisto.

Pone cara pensativa y clava la mirada en el techo.

—Y nada de frío.

De momento, ninguno de nosotros sabe mucho más que eso.

Aparte de todos los preparativos para el viaje, he de alcanzar la mejor forma posible si es que quiero tener alguna oportunidad frente a todos los atletas keniatas. Una noche leo un artículo en el periódico sobre un grupo de corredores de Kenia que viven y se entrenan en Teddington, al suroeste de Londres. Decido echarles un vistazo. A lo mejor me pueden dar alguna pista antes de partir hacia su país.

Así que unos días después, un martes a las ocho de la mañana, me encuentro plantado ante una pequeña casa suburbial. Reviso los detalles. Efectivamente, es el número 18, al otro lado del aparcamiento de la Tesco. Una casa sin pretensiones, con terraza y persianas grises en las ventanas. En las plazas de aparcamiento que hay delante, asoman hierbajos entre las grietas.

La puerta de entrada está algo retranqueada, de modo que he de aventurarme en la penumbra del portal enladrillado para llamar al timbre. Espero unos minutos y salgo de nuevo a la calle silenciosa. El mánager de los atletas, un

irlandés llamado Ricky Simms, me dijo que me estarían esperando. Incluso dijo que me sacarían a correr. Vuelvo a probar el timbre. Pasan de nuevo unos minutos hasta que se abre despacio la puerta. Un hombre delgado en chándal la abre y me mira con ojos soñolientos. Le explico quién soy. Asiente y me deja pasar.

Me lleva escaleras arriba hasta una sala en la que reina el desorden y se pasa unos cinco minutos con aire ausente, apuntando el mando a distancia hacia la tele hasta que por fin se enciende. No dice nada, aparte de que se llama Micah. Cuando consigue encender la tele, se da la vuelta y abandona la sala.

Resulta que el tal Micah es Micah Kogo, el hombre que ostenta el récord mundial de los 10 kilómetros, medallista de bronce en los Juegos Olímpicos de Beijing. Ha ido a cambiarse.

Van asomando intermitentemente algunas cabezas por la puerta, detrás de mí, mientras permanezco sentado mirando las noticias. En esa casa viven seis atletas keniatas y a todos parece divertirles mi presencia. Oigo que hablan en el relleano. Al fin aparece Enda, otro irlandés que trabaja para Ricky, el mánager, y me presenta a todos. Me conceden suaves apretones de manos y se sonríen entre ellos mientras me entero de quién a batido qué récord del mundo o ganado tal o cual medalla en un mundial.

—¿Vas a salir a correr con ellos? —me pregunta Enda.

Asiento, aunque dudo si será inteligente por mi parte.

—¿Te parece bien?

—Claro —contesta—. Si tú quieres.

Intento aparentar calma mientras salimos por el pequeño patio trasero de la casa, donde se ven un par de bicis apoyadas en la valla, y el viejo bulldog del jardín contiguo nos suelta un ronco ladrido. Vamos hasta el fin de un callejón sin salida y luego avanzamos hasta la calle principal. Los atletas van hablando y bromean con Enda sobre sus carreras recientes. Nadie parece tener prisa por empezar a correr de verdad. Uno de los atletas me explica que no les gusta correr sobre asfalto y por eso caminan hasta llegar a la hierba. En Kenia, dice, solo corren por pistas de tierra.

El cercano Bushy Park es una larga extensión de hierba corta con ciervos y todo, y con un laberinto de senderos y pistas perfectas para correr. Es una de las razones por las que los keniatas usan como base este rincón de Londres cuando están lejos de casa.

Una vez dentro del parque se quedan un buen rato de pie, hablando y estirando a medias. Y entonces, sin previo aviso, echamos a correr.

El ritmo es sorprendentemente suave y, al menos al principio, puedo seguirlos sin demasiados problemas. Como todos están entre una competición y la siguiente se limitan a trotar. Tengo la secreta esperanza de que la gente nos mirará con asombro al vernos pasar corriendo. «Uau, mira, keniatas. ¿Y has visto al blanco? Ha de ser un atleta.» Sin embargo, el parque está virtualmente vacío, salvo por un par de personas que han acudido a pasear sus perros y ni siquiera nos dedican una segunda mirada.

Al cabo de tres kilómetros y medio, Mike Kigen, un antiguo campeón keniatita de los 5.000 metros, Micah Kogo y Vivian Cheruiyot,³ campeona del mundo de los 5.000, aceleran de repente. Ninguno de ellos dice nada, es simplemente algo que ocurre. En pocos segundos desaparecen como animales asustados y no se ve más que el balanceo de sus cabezas a lo lejos. Los demás seguimos a un ritmo suave (al menos, suave para los keniatas), corriendo en grupo hasta que regresamos al punto de inicio. A mí me cuesta respirar, pero consigo con esfuerzo mantenerme en pie.

De vuelta en casa, Micah prepara ugali y verdura de comida para todos. El ugali es el alimento favorito de los corredores. Es sobre todo harina de maíz hervida en agua hasta conseguir una masa blanca y pegajosa. Micah me corta un pedazo con un cuchillo y me lo pone en el plato, encima de las verduras. Tiene una textura suave y húmeda, pero no demasiado sabor. Sin embargo, los atletas lo adoran. Me dicen, y solo es broma a medias, que es el secreto del éxito de los corredores keniatas. En un rincón del suelo de la cocina se apilan los paquetes de harina de maíz traídos de Kenia.

Mientras comemos, Micah me habla del día en que batió el récord de los 10 kilómetros. Dice que recuerda que al calentar se sentía ligero, pero fuerte. «Muy ligero, pero muy fuerte», dice, casi reverenciando el recuerdo. Todos los atletas se animan cuando hablan de sus carreras. Vivian, una mujer minúscula que no puede pesar más de cuarenta kilos me habla de cuando ganó el mundial, derrotando a los etíopes, supuestamente invencibles. «Fue tan divertido...», dice con una sonrisa.

Esa misma tarde, más adelante, cuando ya todos han dormido y se han dado un masaje, Richard Kiplagat, un especialista en los 800 metros, y Vivian, salen para trotar un poco otra vez. Decido sumarme de nuevo. Luego, mientras

estamos estirando en el aparcamiento, pasa trotando un hombre, mediados los cuarenta, algo pasado de peso y empapado en sudor.

—¿Hay corredores como ese en Kenia? —pregunto, señalando al hombre—. Gente que corre solo para estar en forma.

Doy por hecho que se trata de eso. Sin duda, también espera bajar algo de peso. No parece que esté corriendo por el mero placer de hacerlo. Y desde luego no espera vivir de ello.

Richard, que dentro de unos pocos meses ganará una medalla de plata en los Juegos de la Commonwealth, me sonrío y menea la cabeza.

—No —contesta sin dudar.

—En Kenia —dice Vivian— solo hay atletas.

No es una fanfarronada, sino la mera constatación de un hecho. Parece que en Kenia, si eres un atleta te dedicas a correr. Si no lo eres, no corres.

—Quizás en algunas áreas de las grandes ciudades —dice Richard, con ganas de aclarar—, donde vive la gente rica, podrías ver algún corredor así. Pero no en el resto del país.

El resto del país al que me dirijo. Cuando establecí mi plan, me imaginaba corriendo por las llanuras en medio de un grupo de keniatas, entre el pisoteo de nuestros pies sobre la tierra seca. En serio, ¿a quién pretendo engañar?

—¿A qué velocidad corre el atleta más lento de Kenia? —pregunto, buscando unas migajas de esperanza. Tal vez yo sea un atleta. Gané la carrera de 10 kilómetros de Powderham Castle. Hice 38 minutos y 35 segundos—. Para 10 kilómetros, por ejemplo, ¿cuál sería el tiempo más lento?

Se miran. Es obvio que se trata de una pregunta con trampa.

—¿Incluidos los júnior? —pregunta Richard. Se refiere a los de dieciocho y diecinueve años. Asiento. Yo podría entrenar con júnior, ¿por qué no?

—¿Y chicas?

Asiento de nuevo. Cuantos más, más feliz.

—Unos treinta y cinco minutos —dice.

Bueno, corro tres minutos y medio más despacio en los 10 kilómetros que la júnior más lenta de Kenia. Me quedan menos de seis meses para irme hacia allá. Tengo faena por delante.

Todo empieza a ir mejor cuando, al cabo de unos meses, consigo por fin bajar mi tiempo en el medio maratón por debajo de la hora y media, con un arrasador récord de 1 hora y 26 minutos en una carrera montañosa en Dartmoor, Devon. Sin embargo, justo cuando mi estado de forma empieza a mejorar, me freno por meterme en un experimento.

Todo empieza, como para tanta otra gente, cuando leo el libro de Christopher McDougall, *Nacidos para correr*. La mayor parte del libro trata sobre una carrera en los cañones Copper, en México, con una tribu de corredores llamados tarahumaras. Es un relato fascinante, pero la parte más intrigante del libro, y lo que lo ha catapultado a las listas de bestsellers en todo el mundo, es la revelación del concepto de correr descalzos.

McDougall habla de una teoría desarrollada por científicos de Harvard, según la cual los humanos evolucionamos como lo hicimos en parte porque para cazar perseguíamos animales que corrían por la superficie. Mientras que somos dolorosamente lentos en el esprint, si nos comparamos con la mayoría de criaturas de cuatro patas, digamos con el guepardo, el caballo, el conejo o un millar más, en las distancias largas somos los campeones olímpicos del reino animal. Nuestra ventaja principal es la capacidad de deshacernos de una buena parte del calor corporal por medio del sudor. Eso implica que podemos refrescarnos sobre la marcha, mientras que otros animales han de detenerse cuando se calientan demasiado, para refrigerarse por medio de la respiración. Nuestros antepasados podían perseguir incluso a los animales que más rápido corrían, como los antílopes, hasta que estos se desplomaban literalmente por exceso de calor. El libro cuenta una historia sobre los bosquimanos del desierto de Kalahari, en Namibia, que siguen haciendo lo mismo hoy en día.

Los científicos defienden, en efecto, que los humanos nacimos para recorrer largas distancias, que nuestros cuerpos están diseñados específicamente con tal propósito. Por eso tenemos tendones de Aquiles, pies arqueados, grandes posaderas y un ligamento en la nuca, al final del cuello (para mantener la cabeza en equilibrio mientras corremos). Y estamos diseñados, dicen, para correr descalzos. Las zapatillas deportivas solo sirven para estropearlo todo.

Unas semanas antes de leer eso, me había comprado un par de zapatillas para entrenar. La tienda de Londres estaba equipada con un sistema de alta tecnología para confirmar la tendencia de mi pisada. Mi pidieron que me pusiera unas zapatillas y montara en una cinta. Luego, el dependiente me filmó los pies y

después me mostró lo que había grabado. Tenía, como el ochenta por ciento de los corredores, según me dijo, tendencia a apoyar primero el talón. Eso me convertía en «pronador», lo cual significa en general que mis piernas tienden a combarse a cada paso que doy. Para remediarlo, me dijo, necesito unas zapatillas con apoyos añadidos por el lado externo del talón.

Le agradecí el útil consejo y me compré un par de zapatillas con amortiguación suplementaria, tal como me sugería. Al cabo de una semana superé mi mejor marca en el medio maratón. Por desgracia, también me provoqué una leve lesión en la parte alta del músculo de la pantorrilla izquierda. Las lesiones son algo común en la vida de un corredor, de modo que no me dejé llevar por el pánico. Según qué informe leas, entre el 60 y el 80 por ciento de los corredores sufren al menos una lesión cada año. O sea que para no lesionarme nunca debía tener mucha suerte. Un pequeño tirón muscular era un balance bastante leve.

Sin embargo, McDougall discrepa. Dice que la razón por la que los corredores se lesionan con tanta frecuencia es que apoyan primero el tacón. Y la razón por la que apoyan primero el tacón es que llevan zapatillas con amortiguación. Parece un círculo vicioso, pero tanto McDougall como los científicos de Harvard creen que hay una manera sencilla de romperlo: quitarse las zapatillas. Nuestro cuerpo es la máquina perfecta de correr, dicen, puesta a prueba y ajustada en su desarrollo a lo largo de millones de años. No necesitamos el invento moderno de las zapatillas deportivas para hacer algo que habíamos hecho perfectamente durante milenios enteros.

Como la mayoría de la gente, al principio pienso que se trata de una teoría interesante, aunque, en realidad, no se puede ir por ahí corriendo descalzo. ¿Y los cristales rotos? ¿Y la caca de los perros? Pero luego leo algo que me obliga a prestar atención: uno de los principales científicos citados por McDougall, Daniel Liebermann, desarrolló sus ideas tras estudiar a los corredores keniatas.

Como se crían corriendo descalzos, los keniatas tienen un estilo de zancada completamente distinto. En vez de apoyar primero el talón, aterrizan sobre la parte delantera del pie. Eso no solo reduce el riesgo de lesiones, sino que contribuye a facilitar un manera de correr más eficaz. En efecto, al apoyar primero el talón la mayoría de los corredores occidentales va frenando a cada paso. Así claro que no podemos seguir el ritmo.

Decido probar lo de correr descalzo una noche en el parque del barrio. Voy hasta allí corriendo con las zapatillas, pero en cuanto alcanzo un terreno de

hierba despejada me las quito y las escondo en un matorral y echo a correr en torno a una zona de pistas de fútbol. Mi mecánica de pisada pasa enseguida a una zancada más corta y rápida, como si mis pies tuvieran miedo de tocar el suelo. Sigo otros diez minutos antes de decidir que ya basta. Es divertido, pero luego me resulta agradable volver a calzarme las zapatillas. Me parecen cálidas y reconfortantes, como almohadas grandes y suaves.

Para averiguar más cosas sobre las ventajas de correr descalzo, decido entrar en contacto con Lee Saxby, un experto en biomecánica. Es uno de los que enseñaron a McDougall a correr sin zapatillas. Me pregunto si será capaz de enseñarme a correr como un keniaata.

Lee trabaja junto a un gimnasio de boxeo, al pie de la vía del tren, al norte de Londres. Al principio me cuesta encontrarlo y tengo que caminar arriba y abajo por la calle, rodeado de trabajadores de la ciudad que pasan como flechas a mi lado, en busca del tren que ha de llevarlos de vuelta a casa. Le doy la vuelta al plano, pero sigo sin entenderlo. Luego me doy cuenta de que el sitio que busco está encajado en un callejón trasero entre dos casas altas, de cuatro pisos. Echo a andar por un pasaje estrecho y encuentro una puerta negra sin marca alguna. Ha de ser aquí. Llamo al timbre y la puerta se abre automáticamente. Paso a una sala gigantesca en cuyo centro hay un ring de boxeo vacío. Veo un hombre que mira hacia abajo desde un pequeño balcón elevado. Me saluda con una inclinación de cabeza y señala hacia una puerta en la pared lateral del gimnasio. Me acerco y un muchacho delgado abre la puerta.

—Vengo a ver a Lee —le informo.

Asiente y señala unas escaleras. Arriba está el despacho de Lee. Él me espera junto a la puerta, sonriendo.

—Pasa —me recibe.

Entro lleno de preguntas. Unas pocas horas después salgo convencido de que he descubierto el secreto de los atletas keniatas.

—En cualquier otro deporte, para ser bueno hay que aprender la técnica —dice Lee—. En cambio, para correr, la gente cree que no puede cambiar de estilo. Pues es una tontería.

Está tan seguro que resulta difícil discutirse. Le pregunto por qué, entonces, los mejores atletas africanos no corren las carreras descalzos.

—Un corredor de élite no puede permitirse el lujo de lesionarse al pisar una piedra puntiaguda —contesta—. Pero llevan zapatillas planas. De las que no llevan

amortiguación ni estabilizadores. Con esas se puede correr con el mismo estilo que si fueras descalzo. No te obligan a aterrizar primero con el talón, como la mayor parte de zapatillas.

Tiene un brillo pícaro en la mirada.

—A veces me siento como el Che Guevara del atletismo —afirma—. Te lo voy a mostrar.

Me propone que monte en su cinta de correr. Primero me filma mientras corro con mi estilo habitual. Luego me dice que me descalce y me vuelve a filmar. De inmediato, y de modo instintivo, empiezo a apoyar primero la parte delantera del pie.

—Si vas descalzo, tu cuerpo no te permite apoyar primero el talón —dice—. Sería demasiado doloroso.

Con las zapatillas puestas tenemos una falsa sensación de seguridad y nos parece que podemos golpear el pavimento con tanta fuerza como queramos. Pero el impacto provocado al apoyar primero el talón no deja de ascender por las piernas y sacudir las rodillas, las caderas y la espalda por mucha amortiguación que lleves en la suela. Para describirlo, McDougall explica que equivale a cubrir un huevo con la manopla de la cocina antes de golpearlo con un martillo. De hecho, al no sentir el suelo, con las zapatillas puestas te ves obligado a apoyar con más fuerza porque tu cuerpo, de manera instintiva, busca algo de estabilidad y una superficie más dura. Sin zapatillas, en cambio, te ves obligado a pisar con levedad, con suaves saltitos sobre el suelo. Es lo que hace tu cuerpo de manera natural.

Según Lee, de todos modos, no se trata solo de la mecánica de pisada. Me dice que mantenga la cabeza elevada, que eche el pecho adelante y tire luego de mis piernas, como si montara un monociclo. Por si no fuese suficiente faena pensar en todo eso, pone en marcha un metrónomo rápido como un tiroteo: tac tac tac. He de dar un paso cada vez que suena. Después me pasa las tres películas.

Verlas resulta asombroso. Con las zapatillas puestas parezco un oficinista rellenito que ha salido a corretear un rato. (Vale que tal vez lo sea, pero yo no me imagino así cuando corro.) Parece que la cintura se me incline hacia atrás, como si estuviera medio apalancado en un sillón invisible. Al quitar las zapatillas tiene mejor pinta, pero después de la lección de Lee parezco un corredor de verdad. «Pareces de Kenia», me dice. Aunque tal vez sea un poquito exagerado.

Al otro lado de la ventanilla, los trenes que llevan a los trabajadores de vuelta a casa entran y salen de Londres con su traqueteo. ¿Aún necesito ir a Kenia? ¿He encontrado el secreto aquí mismo, en este gimnasio de West Hampstead? Una parte de mí se cabrea por no haberlo descubierto hace años, cuando aún tenía edad de darle un buen uso. En ese momento, mientras miro los vídeos, no tengo ninguna duda de estar ante la razón principal de que los keniatas corran tan bien. Tiene todo el sentido.

A lo largo de las semanas siguientes, a medida que el entusiasmo inicial de mi descubrimiento se va apagando, me doy cuenta de que la verdad se comprobará al correr. Toda la idea de correr descalzo me resulta atractiva. Me encanta eso de que, después de años de investigación, descubramos que la manera más primitiva y natural de hacer algo, el modo en que lo hacíamos antes de que los científicos y las grandes empresas le metieran mano, resulta ser, al fin y al cabo, la mejor. Me encanta el dato de que, pese a todos nuestros progresos tecnológicos, los pobres keniatas que corren descalzos nos lleven ventaja. Como idea es brillante. Pero... ¿cómo realidad? La única manera de averiguarlo es ponerlo a prueba.

Una de las razones por las que muy pocos atletas han intentado cambiar su estilo, según Lee, es que implica reaprender de cero cómo corremos. Como usas músculos distintos, has de empezar con carreras cortas, de menos de dos kilómetros. Cuando consigues hacerlo sin que te duela al día siguiente, puedes empezar a incrementar poco a poco la distancia.

Tenía esperanzas de combinar el correr descalzo con mi estilo habitual para aumentar las posibilidades y para no perder la forma. Sin embargo, según Lee, no existe esa opción. «Es todo o nada —me dice—. Tu mente regresará al estilo que tenía por costumbre. Si dedicas la mayor parte del tiempo a correr apoyando primero el talón, eso es lo que hará tu cuerpo de manera automática.»

Cuando estoy a punto de irme, Lee me promete que me enviará unas zapatillas *barefoot*. Puede parecer una contradicción, pues *barefoot* significa «descalzo», pero el estilo que se busca con la práctica del *barefoot* no tiene tanto que ver con no ir calzado como con correr de una cierta manera. Las zapatillas *barefoot* tienen un apoyo y una amortiguación mínimos, pero llevan una suela firme para protegerte de los cristales y de la caca de perro. Cuando me acostumbre al nuevo estilo, decido, me pasaré a las zapatillas planas, igual que los keniatas. Tienen algo más de apoyo que las *barefoot*, pero te libras del bulto y del peso

propios del calzado convencional que usan, por lo general, los corredores en Occidente.

De modo que durante seis semanas empiezo a aprender de nuevo a correr. Las distancias cortas tienen sus ventajas. Las salidas duran apenas una fracción de lo que duraban antes y así resultan mucho más fáciles de planificar.

—No te preocupes —le digo a Marietta al salir por la puerta—. Volveré dentro de diez minutos.

Cuando salgo a correr en la pausa de la comida también me libero del pánico alocado que provocaba tener que regresar a mi escritorio dentro de la hora establecida.

Tal como predijo Lee, siento las piernas pesadas después de las primeras salidas, pero cuanto más lo practico más lejos puedo ir y más natural empieza a parecerme. Incluso me descubro correteando por la calle con mi nuevo estilo espontáneamente. En situaciones en que antes me generaba un cierto recelo arrancarme a trotar sin zapatillas deportivas, ahora me alegro de correr con cualquier calzado. De hecho, las zapatillas me parecen especialmente poco útiles para correr. Los zapatos normales que llevo al trabajo tienen muy poco tacón y descubro que con ellos puedo correr con bastante facilidad en el estilo *barefoot*. Y cuanto más lo practico, más veloz me siento.

El único problema de embarcarme en este experimento es que, con las maletas hechas y listas para volar a Kenia, no he conseguido pasar de tiradas inferiores a cinco kilómetros. Es obvio que he perdido bastante la forma y mi cintura se ha ensanchado de modo patente. No puedo decir que esté en condiciones de seguir el ritmo de los keniatas. Pero el experimento ha de continuar. Si se trata ciertamente del secreto de su éxito, pronto recuperaré la buena forma que tenía antes y entonces... Bueno, ¿quién sabe adónde llegará?

Allí, el aire libre es más libre todavía.

Dr. Seuss,

Oh, the Places You'll Go!

Nuestro avión aterriza en Nairobi en una luminosa mañana de finales de diciembre. Mientras nos vamos desencajando de la atestada aeronave, sentimos el caluroso aire africano como un aliento suave en la piel. Han pasado casi veinticuatro horas desde que salimos en coche de nuestra casita de Devon, abandonando el jardín y los campos que lo rodean, cubiertos por un grueso manto de nieve.

Pensamos pasar la mayor parte del tiempo en Kenia en el Valle del Rift, en una ciudad llamada Iten. He leído tanto sobre Iten que en mi mente casi se ha convertido en un lugar mítico. Antes de salir de Inglaterra vi en internet un noticiario local en el que los taxistas de la ciudad se quejaban de que no pueden hacer bien su trabajo porque los corredores atascan las carreteras. Solo es una ciudad pequeña, de unos cuatro mil habitantes, pero he leído que en cualquier época puedes encontrar más o menos un millar de atletas de máximo nivel que viven y se entrenan allí.

Sin embargo, antes de llegar a Iten nos vamos a pasar una semana con la hermana de Marietta en Lewa, adonde regresaré al final del viaje para correr mi primer maratón.

Jophie vino a Kenia por primera vez, en 2004, para trabajar como voluntaria en un proyecto de conservación de monos. Una noche, en un bar de la costa, conoció a Alastair. De antepasados escoceses, pero nacido y criado en África, Alastair es un hombre duro. Los hermanos de Marietta dicen en broma que es como Cocodrilo Dundee, alguien que se siente a gusto en la naturaleza salvaje. En Kenia los llaman KC, Kenian Cowboys. Son hombres grandes y fuertes que llevan botas de piel y pantalones vaqueros cortos, se sientan en cualquier lado con una cerveza Tusker y hablan en tono lento y claro sobre asuntos como perforaciones, caza y motocicletas. Pero incluso entre los KC, Alastair es un tipo duro.

Jophie y Alastair tienen dos hijas pequeñas y viven en un campamento de tiendas de campaña en medio del monte. En plena Nochevieja, cuando los críos ya están durmiendo, nos sentamos los cuatro en torno al fuego a beber unas

Tusker. Un tronco cruzado sobre las llamas arde por el centro. Alastair explica que salió a buscar leña y volvió con un árbol entero cargado sobre los hombros.

Sigue ahí sentado con esa mirada alocada y desafiante que se le pone después de unas cuantas cervezas.

—O sea que esos tipos de ahí arriba corren en serio, ¿sabes? —dice.

Hablamos de los atletas de Iten.

—Ya lo sé —contesto.

—¿Cómo les vas aguantar el ritmo? Ahí arriba, poca broma. Esos tipos corren de verdad.

Aún no he descubierto qué voy a hacer para aguantar el ritmo. De momento a duras penas puedo caminar porque me he lesionado en la pantorrilla al correr en cinta en el hotel de Nairobi. Sin embargo, después de unas cuantas cervezas Alastair ya no pierde tiempo esperando mi respuesta. La pregunta ya se ha volatilizado en la oscuridad. Está contando una historia de cuando hacía de guía de safaris en Botswana.

—Una vez iba de viaje con una pareja de americanos ricos. Ricos en serio, tío, con Rolex de oro colgando de las muñecas. Íbamos los tres andando por el monte cuando de repente aparece un elefante macho a la carga contra nosotros. Así que los empujé a los dos al suelo. —Casi se cae de su sillita de acampada al mostrarnos cómo los empujó—. Los empujé y luego me di la vuelta y cargué contra el elefante.

Echo una mirada a Jophie. Ella no le dice que se calle.

—¿Qué pasó? —pregunto.

—Si un elefante macho se te viene a la carga, lo mejor que puedes hacer es cargar tú contra él. Me puse a agitar los brazos en el aire y a rugir con todas mis fuerzas.

Se detiene para beber un trago de cerveza. El fuego crepita en la noche. Las estrellas se desparraman por el cielo.

—Se paró —añade—, dio media vuelta y se largó corriendo.

A la noche siguiente tenemos nuestro encontronazo particular. Por la noche, en el campamento, has de andar muy rápido de una tienda a otra y usar la linterna para vigilar que no haya serpientes, o cualquier animal salvaje. Sin embargo, nuestras linternas baratas de dinamo manual compradas en el TK Maxx de

Exeter a duras penas sirven para iluminar la tierra por delante de nuestros pasos, y mucho menos para distinguir a un león en la negritud que nos envuelve.

—Busca los ojos —dice Alastair, al tiempo que traza un arco en la oscuridad con el haz gigantesco de su linterna—. Allí.

Un par de ojos de mirada fija resaltan sin pestañear contra el haz de luz a unos treinta metros.

—Búfalo —anuncia.

Luego, cuando vamos de camino a nuestra tienda para acostarnos, oímos un gruñido terrible. Empieza lejos, pero cada vez suena más alto y feroz. Parece como si algún animal se dirigiera hacia nosotros a toda velocidad. Corremos hasta la tienda y meto a Lila por la apertura antes de lanzarnos dentro con Marietta y subir la cremallera. Uma y Ossian están en sus camas, dormidos del todo.

—¿Qué era?

—Un león —contesta Marietta.

Ha oído el mismo ruido otras noches, aunque mucho más lejano. Vuelve a empezar. Al principio suena en la distancia, pero cuando termina el rugido casi se puede notar la vibración del aire. Lila está aterrada, pero intenta no llorar.

—Me voy a meter en tu cama —le digo, como si yo fuera capaz de luchar contra un león.

Alastair nos ha explicado que los leones no saben distinguir entre una tienda de campaña y una roca, y que en el interior estamos bastante a salvo. Sin embargo, con todos esos gruñidos feroces en el exterior me empiezan a entrar las dudas. Los leones pueden olerlos, ¿no? Dentro de las rocas no vive gente. Entonces recuerdo que la cremallera de la parte trasera de la tienda está rota. De hecho, la tienda está un poco abierta por la parte de abajo. Intento olvidar que acabo de recordarlo.

Como el trayecto en taxi desde Lewa hasta Iten es de diez horas, decidimos hacer noche en Nyahururu, otro centro importante de corredores. Nos alojamos en el hotel más exclusivo de la ciudad, el Thomson's Falls Lodge, que emplea a un atleta local para sacar a los clientes a correr. Se llama John Ndungu y accede a salir a correr conmigo a las siete de la mañana siguiente, antes de que retomemos nuestro viaje. Me da la impresión de que le parece demasiado pronto, pero me dedica una sonrisa ladeada y dice que le va bien.

Así que una mañana luminosa y fresca, a unos dos mil quinientos metros de altitud, salgo a correr por primera vez con otros atletas en Kenia. Me encuentro a

John esperándome en la entrada principal del alojamiento con otra persona, un chico de dieciocho años de su mismo pueblo, con cara de serio, llamado Lucas Ndungu. Me cuentan que no son parientes y les sorprende que se me haya ocurrido que podían serlo.

Les digo que necesito ir despacio y no demasiado lejos. No solo me preocupa que pueda seguir el ritmo, sino también que mi nuevo estilo de correr me provoque alguna lesión si fuerzo demasiado antes de tiempo. Para procurar algo de protección a mis pantorrillas, decido llevar zapatillas planas en vez de las *barefoot*. Además, así no tendré que avergonzarme de llevar unas zapatillas nuevas y flamantes, diseñadas para imitar la pisada de los keniatas cuando corren descalzos. En cierta medida, ahora que estoy aquí parece raro hacer una cosa así.

Cuando salimos trotando por el camino de entrada del hotel, dos babuinos que se pasean por el césped se dan la vuelta para dirigirnos una breve mirada antes de escabullirse. El guardia de seguridad de la puerta nos saluda. Al abandonar el complejo del hotel avanzamos por una pista de tierra y nos dirigimos por dentro de la ciudad hacia la carretera principal.

Lo primero que observo es que Lucas lleva unas zapatillas grandes y abultadas y apoya primero el talón. John lleva unas planas de carrera, parecidas a las mías, y apoya primero la parte delantera. Por supuesto, es demasiado pronto para sacar conclusiones, pero la zancada de Lucas, con el talón apoyado, no es lo que esperaba.

Mientras corremos nos vamos cruzando con oleadas de atletas que vienen en dirección contraria y ninguno va descalzo. La mayoría de los corredores llevan zapatillas normales de entrenamiento con mucha amortiguación en torno al talón. Como avanzo hacia ellos me resulta difícil distinguir si apoyan primero el talón o no, pero parece que algunos sí lo hacen. Estoy confundido. ¿Dónde están los corredores descalzos?

Al fin la salida me resulta sorprendentemente agradable, si tenemos en cuenta la altitud. Corremos unos treinta minutos, y subimos un poco el ritmo en el último kilómetro y medio. Apenas empiezo a felicitar me por haber sido capaz de mantener el ritmo cuando me cuentan que ya llevaban diez kilómetros desde su pueblo para venir a recogerme y que al cabo de unas horas pretenden volver a salir.

—¿Y tú? —me preguntan.

Yo pienso pasar unos días sin correr.

—Es que todavía me estoy adaptando a la altitud —les digo—. No quiero cargar demasiado y lesionarme.

De todos modos, las pantorrillas están bien pese a que se trata de la salida más larga que he hecho desde que me pasé al estilo *barefoot*.

Cuando terminamos los estiramientos, Marietta y los niños salen a buscartos. Lila y Uma, con sus sonrisas soñolientas y sus pelos tiesos, estrechan la mano a los dos hombres y les muestran sus muñecas. John se da la vuelta y me dice que ya tengo cuatro hijos. Lo miro con cara de confundido. «Por mí», contesta con una sonrisa. Es mayor que yo.

La gacela se despierta cada mañana en África. Sabe que debe correr más que el león más veloz para que no la maten. El león se despierta cada mañana. Sabe que debe correr más que la gacela más lenta para no morir de hambre. No importa si eres león o gacela. Cuando salga el sol, será mejor que te pille corriendo.

Abe Gubegna, escritor etíope

En lo más hondo del Valle del Rift, la carretera que va hasta Iten cruza por encima de un profundo desfiladero. El conductor se detiene a descansar y todos salimos del coche. Abajo, a lo lejos, refocilándose en un banco de arena con las bocas abiertas en un gesto permanente, hay cuatro cocodrilos. Por delante, la carretera resplandece por el calor asfixiante. En la cuneta hay un tenderete destartado de venta de miel, con los botes ordenados en hileras, brillando bajo el sol. A lo lejos el terreno se alza unos mil doscientos metros hasta Iten, colgada en lo alto de la escarpadura.

—Papá, tengo sed.

Llevamos unas cinco horas de carretera y los niños van dando botes detrás, encaramados a los asientos y derramando sus rotuladores y sus sándwiches por el suelo. Pero ya casi hemos llegado.

Desde abajo, la carretera serpentea al subir, retorciéndose de un lado a otro para enroscarse en las colinas cónicas en las que cambia de color la tierra y se vuelve más verde cuanto más subimos. El conductor no deja de señalar la aguja del termómetro, que cada pocos minutos desciende otro grado. Cuanto más frío hace, vemos más casas y más gente sentada en las cunetas, o caminando por ellas. Nos miran, notan el esfuerzo del motor cuesta arriba. Al pasar una señal del campamento Lelin, el coche abandona la carretera y se mete por una pista de tierra, rebotando en los baches, rascando los bajos en las piedras, hasta que llegamos a una puerta grande y recargada, pintada de azul y amarillo y con la palabra *Karibu* («Bienvenidos»), dibujada por encima en un arco.

Antes de salir de Inglaterra intenté buscar un lugar de residencia en Iten, pero encontrar una casa de alquiler en una ciudad pequeña de Kenia desde el otro lado del mundo no era fácil. La mayoría de los viajeros se albergan en un campo de entrenamiento de lujo dirigido por Lornah Kiplagat, que ostenta cuatro

récords del mundo, o en el Kerio View, un hotel colgado al borde de los riscos, con vistas al valle.

Sin embargo, ambos quedaban fuera de nuestro presupuesto, así que, aún con cierta aprensión, habíamos decidido quedarnos en el campamento Lelin, unos doce kilómetros más abajo, en el valle.

Llegamos a primera hora de la tarde. El dueño del campamento baja a recibirnos desde su casa, que está en una colina cercana. Nos da la mano a todos y nos enseña nuestras habitaciones. Tenemos tres habitaciones en sus cabañas recién construidas: dos para dormir y una para cocinar. El cuarto de la cocina tiene un hornillo de camping, unos cuantos platos y algunas ollas en la cama. Es obvio que está encantado de alojarnos, así que mientras nos lo enseña procuro no mostrar mi decepción. Los dormitorios tienen el tamaño justo para que quepan las camas, las almohadas son unos trozos cutres de espuma dura, no hay taza ni lavabo en el baño, solo un grifo que sale de la pared. Se le cae de la cara la sonrisa cuando le pregunto dónde está el lavabo. Imito los gestos de lavarse los dientes. Y las manos. Él señala el grifo.

—Ah, ¿usáis eso? —digo—. Claro. Perfecto.

Aunque no fui capaz de dar con una casa, conseguí establecer un contacto en Iten con un ex atleta llamado Godfrey Kiprotich. Me llamó unos pocos días antes de salir de Lewa para decirme que nos había encontrado algo que alquilar. Tengo la esperanza de que venga a buscarnos y nos lleve a verlo, pero cuando lo llamo me dice que no tiene coche.

—Está en el mecánico —me dice—. A ver qué puedo hacer.

Me llama para decirme que nos ha conseguido un transporte. Efectivamente, al cabo de veinte minutos, entra en el campamento un coche blanco y muy bajo, con las ventanas tintadas, y sale de él un hombre bien vestido y con reloj de oro.

Dice que se llama Christopher Cheboiboch y mira con recelo el campamento, como si se le pudiera ensuciar la ropa.

—¿Eres un corredor? —le pregunto, pensando que tal vez sea demasiado mayor.

—Sí —contesta—. Tengo el quinto mejor tiempo en la historia del maratón de Nueva York.

Nos lleva muy lentamente por el último tramo de la cuesta escarpada que sube hasta Iten. Pasamos junto a un torrente constante de gente que camina por

la carretera. Algunos niños, con palos en las manos, vigilan a sus vacas mientras estas pastan en los límites de la hierba, o corren descalzos y desaparecen en las zonas de hierba alta y en los matorrales. En la parte más alta del valle, un cartel oxidado encima de la carretera nos da la bienvenida a Iten.

Al entrar en la ciudad y recorrer por primera vez su calle principal, vemos por la ventanilla los puestos de venta de madera medio derruidos, los carros tirados por mulas, las mujeres sentadas encima de la pila de ropa que tienen para vender. Es día de mercado y el lugar está lleno de gente. Las vacas y las ovejas parecen deambular en libertad y meten el hocico en las pilas de basura acumuladas en los márgenes de tierra que flanquean la carretera. Pasan algunos en bicicletas con hasta diez colchones apilados, cajones llenos de pollos, leña. Por delante de nosotros se aleja un pequeño bus con dos hombres aún colgados de sus puertas.

Christopher llama a un hombre de la calle, que se acerca al coche. Se dan la mano. Christopher le da algo de dinero y sigue circulando. Avanzamos despacio por delante de un pequeño supermercado, junto a los dos altavoces que, en el exterior, emiten a todo volumen una música chisporroteante. Al otro lado de la carretera hay una prístina mezquita blanca. Algunas pistas de tierra roja recortan las hileras de techos de lata oxidados que ascienden las lomas a ambos lados de la carretera. Se parece a todas las demás ciudades que hemos cruzado desde que salimos de Lewa.

Cruzamos la ciudad casi sin darnos cuenta y, al salir por el lado contrario, abandonamos la carretera y bajamos por una pista llena de surcos que pasa por delante de un bar hecho de paneles de madera para llegar al campo de entrenamiento de Lornah Kiplagat. Christopher se detiene con mucha pompa mientras el guardia de seguridad abre las puertas. Este campamento de entrenamiento, con gimnasio y piscina, es lo más puntero de la ciudad. Aquí no vive ningún atleta keniano. Al contrario, está dedicado a los corredores extranjeros. Nada más salir del coche distingo a Helen Clitheroe, una corredora británica conocida internacionalmente, sentada a una mesa con su entrenadora para repasar su plan de preparación en un portátil. Un atleta griego con larga perilla pasa a nuestro lado, perdido en la música de su iPod. Un hombre de pelo largo y rubio, con más pinta de surfista que de atleta, sale del gimnasio. Es Toby Tanser. La semana pasada leí sobre él en el periódico en Lewa. Además, llevo en la maleta su libro, *More Fire*, sobre cómo correr como un keniano. Le hago parar y lo saludo.

Toby es una enciclopedia andante sobre el atletismo keniano y es amigo de prácticamente todos los corredores de aquí. Además dirige una iniciativa benéfica llamada Shoe4Africa que está construyendo una escuela y un hospital infantil cerca de Iten. Es muy optimista con todo. Cuando le digo que estamos buscando una casa de alquiler, me contesta:

—Encontrar alojamiento en Iten no es un problema. —Mientras lo está diciendo, pasa caminando un grupo de keniatas—. Erastus —llama Toby a uno de ellos, que se nos acerca.

Erastus lleva una chaqueta de cuero chula y exhibe una gran sonrisa. Sostiene en la mano un teléfono móvil caro.

—¿Qué pasa con tu casa? —le pregunta Toby mientras se estrechan la mano—. ¿Está disponible para alquilar?

El hombre asiente con un movimiento de cabeza.

—Ahí lo tienes —me dice Toby—. Este hombre tiene la casa más bonita de Iten. ¿Qué te he dicho?

Antes de salir disparado, Toby me ofrece llevarme a conocer la ciudad corriendo. Es una oferta que no puedo rechazar.

Mientras hablamos aparece Godfrey, mi contacto con la otra casa. Vestido con vaqueros y camiseta, estará a mitad de los cuarenta. Llamo a Marietta y a los niños para que se acerquen. Mientras hablábamos se han ido alejando con la intención de no entorpecer a los atletas. Godfrey nos saluda como si fuéramos amigos de siempre a los que llevara tiempo sin ver y se agacha para dar la mano a las niñas. No hace más que excusarse por no tener coche. Lo tiene en el garaje, dice. En cambio, ha contratado un taxi y va con otro ex corredor llamado William Koila. Entre Godfrey, Koila, el conductor y nosotros cinco, vamos un poco justos, pero nos apretamos y el coche arranca.

Godfrey nos cuenta que la casa está en «un barrio muy bueno» mientras avanzamos por un sendero de tierra lleno de baches que parece una pista de esquí en seco. Es un tipo de camino por el que en Inglaterra ni se me ocurriría conducir. El taxi sobrecargado rasca los bajos en los baches mientras avanzamos junto a casas pequeñas con las ventanas rotas y los jardines descuidados. Nos detenemos ante una puerta negra de chapa de hierro ondulada. El conductor toca la bocina. Fuera, en la calle, dos hombres sentados a la barra de un pequeño quiosco de madera se nos quedan mirando. Al otro lado se ve una casa de dos pisos, acorralada por una valla alta de madera. Unos pares de ojos nos miran entre los

huecos. Lila y Uma se asoman por la ventanilla del coche y les devuelven la mirada.

—¿Han visto qué buena zona? —dice Godfrey mientras esperamos.

Está aplastado en el asiento delantero con Koila. Como no sé qué pinta tienen en las zonas malas, no puedo opinar. Miro a Marietta y los niños. Todos parecen levemente agobiados, como si todo estuviera pasando demasiado rápido. Marietta me toma de la mano. Ossian, sentado en su regazo como un capitán de barco, mira por el parabrisas con expresión de ansiedad en la cara.

Un trabajador con pantalón de peto nos abre la puerta y revela un jardín grande y amplio, con un bungalow a medio camino. Está pintado de azul y blanco y tiene un tejado rojo de chapa. Parece bonito. Por detrás, la casa tiene una buena vista al valle.

—La construyeron al revés —dice Marietta, mientras rodeamos la casa—. Está claro que tendría que mirar de cara a la vista, ¿no?

En cambio, todas las ventanas dan al jardín y a la valla de metal ondulado, de dos metros y medio de altura, que se extiende por todo el perímetro. A un lado se ve el tejado de la casa contigua.

—Esta es la casa de Ismael Kirui —me informa Koila.

Se trata del atleta que ganó mi carrera favorita, los 5.000 del Campeonato del Mundo de 1993, con un acelerón que lo separó del grupo de cabeza cuando todavía quedaban siete vueltas. Sin darme tiempo a entusiasmarme, Koila me cuenta que Kirui ya no vive allí, sino que alquila su casa.

Muchas casas de Iten son propiedad de ex corredores, aunque, como la de Kirui, sorprende lo pequeñas y anodinas que son. El difunto Richard Chelimo, que en su día batió el récord mundial de los 10.000, fue el primer atleta que invirtió en Iten. Su legado son unas cuantas hileras de unidades de una sola habitación que ahora se encuentran en franco deterioro. Luego vamos a mirar la casa en alquiler que nos ha encontrado Toby Tanser. «La casa más bonita de Iten», ha dicho. De hecho, es propiedad de la esposa de Erastus, Sylvia Kibet, ganadora de la medalla de plata en los mundiales de 5.000. Encajada detrás de una gasolinera, tiene tres dormitorios pequeños con vistas a unos muros de ladrillo, unos cuantos armarios de madera aglomerada en una sala oscura y un patio minúsculo y compartido.

En comparación, la casa de Godfrey, aunque esté construida al revés resulta suntuosa con su amplio jardín y sus vistas al valle. Cuando la vemos por primera vez la están redecorando y todo se ve un poco liado, pero nos aseguran que estará lista en unos pocos días. En el jardín hay cuatro ovejas y un perro malhumorado atado a un poste. La casa está dividida en dos y nos dicen que el dueño del perro vive tras las sucias cortinas de poliéster que cubren las ventanas de la otra mitad, pero le dirán que se vaya.

—El dueño es un hombre viajado —me asegura Godfrey—. Entiende el valor de la intimidad.

Kolia es más sucinto:

—También entiende a los *mzungus*.

Insinúa que somos demasiado maniáticos y melindrosos para compartir la casa con un extraño que tiene un perro salvaje. Si he de ser honesto, creo que es cierto. Pero ¿adónde irá?

—No dejará de ser vecino vuestro —advierte Godfrey.

Señala hacia el lugar donde vivirá, un punto indefinido al otro lado de la valla, tras una plantación grande de fruta de la pasión. Resulta que el hombre lleva un tiempo ocupando la casa y cultivando fruta de la pasión. Aceptamos darle permiso para entrar una vez por semana para que pueda regar y cosechar su cultivo. El mismo día en que por fin nos mudamos a la casa, aparece. Viene con una sonrisa inquietante y camina a mi alrededor de puntillas, como un pony impredecible. Me dice que quiere ser corredor, y que si puedo patrocinarlo. He de admitir que me preocupa un poco dejarle entrar en casa siquiera una vez por semana. Parece que Godfrey lo considera inocuo, sin embargo, y bromea con él mientras se come alguna fruta de la pasión.

—Dice que podéis comer fruta siempre que queráis —me anuncia Godfrey, mientras el hombre muestra su aprobación con una sonrisa.

Acordamos alquilar la casa de Godfrey, pero unos días después nos dicen que aún tardará una semana en estar lista. Cuando me llama estamos en la ciudad cercana de Eldoret, más grande. Hemos acudido a ella para visitar el supermercado Nakumat, de estilo europeo. Nakumat es una tienda grande y lustrosa que abre veinticuatro horas al día y vende todo aquello con lo que pueda soñar un

europeo en pleno ataque de nostalgia, desde un cochecito de niño hasta un albornoz, pasando por muñecas Barbie y helados.

Tras unos cuantos días en nuestro pequeño campamento, cocinando arroz en la cocinilla de cámping y durmiendo con almohadas sucias, es como volver a pisar el mundo cómodo y ordenado que habíamos dejado atrás. De pronto me doy cuenta de lo dura que ha sido la vida para nuestros hijos durante los últimos días. Aunque ahora mi cuñado, Alastair, nos ha dejado un coche, hemos estado transportándonos en él de un sitio a otro, de casa en casa, de vuelta al campamento y luego de visita para ver a los atletas en los campos de entrenamiento, y todo eso en pleno calor y tratando con gente que solo habla de correr. Encima, en todas partes los miran fijamente. A veces les resulta gracioso, saludan a todo el mundo, se ríen y se dan la mano con los demás niños, que aúllan de pura excitación y corren a nuestro lado. Pero a veces es demasiado.

No hacen más que decirnos que les gusta más Inglaterra.

—Cuando tengamos nuestra casa será distinto —dice Marietta mientras pica una cebolla con un cuchillo desafilado en nuestro dormitorio cocina—. Es que están inquietos.

Cuando los niños no están felices toda la aventura parece una locura. Tengo la sensación de que los he apartado a rastras de sus amigos, de su hogar, y... ¿todo con el caprichoso objetivo de hacer un tiempo rápido en una carrera? Parece muy trivial. Empiezo a pensar que debería llevármelos a Inglaterra.

Mientras regresamos en coche del Nakumat, por las afueras de Eldoret, la calzada está flanqueada por casas en pleno derrumbe y tenderetes minúsculos contruidos con retales de metal, cajas de cartón, cualquier cosa que encuentre la gente. Los niños juegan en charcos negros de mugre o se quedan sentados sobre montones de basura, entre perros callejeros, mientras los hombres aplican el látigo a sus mulos desastrados y sobrecargados para que avancen con un trote lento y doloroso.

Entonces, al llegar a Iten, pasamos junto a un grupo de corredores europeos. Con sus pieles claras y sus ropas occidentales, asemejan criaturas de otro mundo. Parece ridículo que hayan venido hasta aquí a prepararse para alguna competición. Entre el caos y la pobreza, donde la gente ha de luchar para conseguir el dinero suficiente para comprar incluso las cosas más sencillas como el pan y el agua, hete aquí algunos de los mejores atletas del mundo, haciendo series arriba y abajo por la cuneta de la carretera.

Sin embargo, paradójicamente, han venido aquí para inspirarse. Para vivir entre gente que no considera que correr sea ridículo por muy dura que sea su vida; al contrario, gente que valora esa actividad, así como las oportunidades que brinda, y hasta siente reverencia por ella, o casi. Aunque nunca llegues a convertirte en campeón olímpico, o ni siquiera consigas correr en el extranjero, ser atleta aquí parece elevarte por encima del caos de la vida cotidiana. Te marca como uno de las personas especiales, de las que han escogido el camino de la dedicación y el compromiso. Se ve en los ojos de los corredores cuando hablas con ellos. Hasta el más lento habla de sus entrenamientos con una devoción casi religiosa. Tal vez vivan en casas provisionales, sin agua corriente, y se sienten cada noche a la luz de las velas, pero sus mejores tiempos en el medio maratón se recuerdan con reverencia. Correr importa.

Ninguna carrera empieza en la línea de salida.

Haile Gebrselassie

Toby Tanser me propone que me reúna con él en la entrada del campamento de entrenamiento de Lornah, donde lo vi por primera vez, a las 6.30 de la mañana.

Me despierto al alba y siento la tensión de la excitación mientras saco el material para correr, que ya dejé preparado y bien dispuesto en el suelo. Lila y Uma duermen profundamente, enroscadas en sus camas, las cabezas libres del contacto de las duras almohadas. Me escabullo de la habitación. El valle del Rift se despierta, se extiende al otro lado de la puerta y el eco del canto de los gallos se transmite por encima de su majestuosidad. Ha llegado el momento, la primera salida a correr por Iten. Que empiece el espectáculo.

El corre arranca con un ronroneo y lo conduzco con cautela para cruzar las puertas de entrada del campamento y subir por la carretera, tan llena de baches, de Iten. Al llegar me está esperando Toby, dando botecitos de puntillas. Salimos en una carrera muy suave de treinta minutos, cruzamos la ciudad, pasamos por delante de la escuela de St. Patrick y llegamos a campo abierto por una pista de tierra rojiza. El sendero es, de hecho, una carretera que se abre camino serpenteando entre granjas y campos verdes moteados por cedros. El único vehículo que nos encontramos, sin embargo, es una moto montada por dos hombres y un niño que nos tocan la bocina mientras avanzan saltando baches.

No vemos tantos corredores como esperaba. Toby dice que es un poco tarde, que la mayoría salen antes. Los pocos que nos cruzamos corren solos o en grupos pequeños, de dos o tres personas. No veo ningún grupo grande que bloquee el paso a los taxistas.

Cada poco rato Toby señala alguna casa, menciona el nombre del atleta que vive en ella y me cuenta los tiempos increíbles que ha hecho cada uno, o las medallas que han ganado en distintos campeonatos. También tiene historias personales sobre alguna escapada loca que protagonizó con cada uno de ellos.

Le pregunto por qué a la gente de aquí se le da tan bien correr. ¿Puede ser porque corren descalzos?

—No corren descalzos —me corrige—. Los niños, sí. Pero no son rápidos por eso.

No le presiono. No esperaba que la teoría del correr descalzo tuviera una mayoría de defensores, ni siquiera aquí. Le pregunto qué es, entonces, lo que los hace tan rápidos en su opinión.

—No es una sola cosa —dice—. Conocerás a un montón de personas. Obtendrás un montón de respuestas. Y tal vez todas sean ciertas.

Mientras vamos corriendo se nos unen algunos chiquillos. Algunos nos saludan: «¿Qué tal?» Pero parece que la mayor parte corre sin fijarse en nosotros. Una de las teorías que suelen ofrecerse para explicar que los keniatas sean tan buenos corriendo, a menudo por parte de los propios atletas, es el hecho de que van al colegio corriendo todos los días.

—¿Ya tienen la esperanza de convertirse en atletas? —pregunto a Toby, dando por hecho que conoce la respuesta—. ¿Corren por eso?

—No —contesta—. Corren porque si llegan tarde les pegan con una vara.

Pese a que el castigo físico se prohibió en las escuelas de Kenia en 2001, más adelante muchos keniatas me confirman que Toby tiene razón. Pocas semanas después, los diarios nacionales traen una historia sobre una de las corredoras júnior más brillantes del país, Faith Kipyegon, que ha recibido tal paliza de su profesor que no puede entrenar por culpa de las lesiones. Según la información del periódico, es un mal momento porque se acerca el campeonato mundial de cross. La falta de indignación del artículo es llamativa.

Desde luego, las palizas en las escuelas no pueden ser el secreto que se esconde detrás de los éxitos atléticos de Kenia, ¿no? No sería un secreto tan romántico como el de correr descalzos. Luego Godfrey me contará que de joven hacía corriendo cada día el trayecto de seis kilómetros hasta el colegio porque así se sentía mejor. «Me di cuenta de que me sentía mejor con mi cuerpo durante el resto del día —me dice—. Me podía concentrar mucho mejor. Cuando no corría, me sentía cansado y aletargado todo el día.»

A lo mejor solo se sentía más despierto porque al ir corriendo al colegio podía dormir más, pero es interesante oírle hablar de lo bien que se sentía al correr. Esa sensación de bienestar es lo que saca a la gente a correr a la calle en Occidente, más que la necesidad, pero me pregunto cuántos corredores de Kenia se paran siquiera a pensar en cómo se sienten.

Godfrey me reconoce que soy la primera persona a quien se lo cuenta. De hecho, dice, solo se ha dado cuenta ahora, al decírmelo. Estamos sentados en el café barato del hotel Hill Side de Iten y Godfrey tiene cara de entusiasmo, como si

se acabara de dar cuenta de algo profundo. No sé si será por casualidad, pero ese mismo día, un poco más tarde, me dice que quiere correr el maratón de Lewa conmigo. Lleva años sin entrenar, pero de repente parece lleno de las alegrías que el correr propicia. Quiere ser mi colega de entrenamiento y no para de darme las gracias, como si yo hubiera hecho algo más que escucharle y asentir.

Unos días después de nuestra llegada a Iten se celebra en la ciudad la liga nacional de cross. Es la última reunión de una serie de siete y la organización es brillante, con los corredores dando vueltas a los campos del centro de la ciudad. Es un día cálido y un montón de gente ha salido para atestar las colinas que se alzan a ambos lados de las pistas. Hay incluso un sistema de sonido que brama desde la parte trasera de un camión mientras, en un escenario, dos mujeres bailan al son de una música pretenciosa. Junto a las líneas de salida y de llegada, la empresa promotora, KCB, un banco keniano, ha instalado unas gradas. Nos acercamos. Al principio, Marietta se sienta con los niños en primera fila, donde alguien está repartiendo botellas de agua gratis. Sin embargo, tras unas cuantas miradas severas y algunas tosecillas mal disimuladas, se da cuenta de que está ocupando los asientos principales con mejores vistas en la carpa de los VIP, asientos reservados para dignatarios como el jefe del ejército y el director del Comité Olímpico de Kenia.

En el arremolinamiento de la línea de salida topo con Toby y con Godfrey. Me presentan a una infinidad de corredores y entrenadores. Más que decirme sus nombres, me presentan a cada persona con la mención de un tiempo o algún logro: por lo general, un récord mundial o un título olímpico. Un hombre en particular parece recibir todos los saludos. Es un hombre blanco, bajo, con un rostro rubicundo, sombreado por una gorra de béisbol. Cuando se acercan las primeras chicas de la categoría júnior él permanece con los brazos cruzados con fuerza sobre el cuerpo regordete. Sin alzar la voz, con un fuerte acento irlandés, dice a la chica que va en segundo lugar: «Aguanta, aguanta ahí.» No hace falta que me lo presenten para saber quién es.

A fines de la década de 1970, un sacerdote irlandés sin ninguna formación en atletismo llegó con un contrato de dos años para enseñar en St. Patrick's, un internado católico. En esa época no había ningún corredor que se entrenara en Iten. Aunque de aquella escuela ya había salido un medallista olímpico —Mike

Boit, que ganó la medalla de bronce en los 800 en 1972—, fue la influencia de aquella nueva incorporación de Irlanda, el hermano Colm O'Connell, lo que convirtió a St. Patrick's en una de las escuelas de atletismo más exitosas del mundo y a Iten en el centro atlético que es en nuestros días.

Poco después de empezar el hermano Colm a dar clases, el entrenador de atletismo del colegio se volvió a Gran Bretaña y a él le tocó ocupar el puesto vacante. Sus equipos empezaron a obtener buenos resultados en las competiciones nacionales y en 1986 le pidieron que seleccionara al equipo de Kenia para el mundial júnior de Atenas, primero que se celebraba. Escogió a nueve corredores, siete de St. Patrick's. Como nunca habían participado en competiciones internacionales, no sabía qué esperar de su equipo, pero se llevó la sorpresa de verles ganar nueve medallas, cuatro de oro.

—Entonces me di cuenta de que aquí estaba pasando algo especial —me dice pasado el tiempo.

Tres años más tarde, en 1989, abrió el primer campamento de atletismo de Kenia. Fue en unas vacaciones escolares y en principio era solo para chicas.

«Solo quería dar un poco más de relevancia al atletismo», dice. Sin embargo, la idea prendió. St. Patrick's siguió aportando numerosos campeones mundiales y olímpicos y hoy hay más de ciento veinte campamentos de atletismo entre Iten y sus alrededores. En el tiempo que ha pasado desde entonces, el hermano Colm dejó de dar clases en la escuela, pero sigue viviendo en sus terrenos. Encajado detrás de su modesta casa está su centro de entrenamiento: una casita en la que los corredores comparten habitaciones. En estos momentos solo tiene a cuatro atletas en el centro, pero todos ellos se han preparado con él desde que eran muy jóvenes. Uno de ellos, David Rudisha, de veintidós años, acaba de ser coronado como Atleta Mundial del Año por la Federación Internacional de Atletismo, después de batir por dos veces el récord mundial de los 800, que llevaba trece años intacto.

En la carretera de Iten, Godfrey, que en su día también fue uno de los prodigios del hermano Colm, me lo presenta como una leyenda entre los atletas keniatas. El hermano Colm, sin embargo, se apresura a aguar la hipérbole.

—La leyenda es más grande que el hombre —dice, desviando la mirada como si tuviera prisa por irse a cualquier otro lugar.

Godfrey le cuenta que estoy escribiendo un libro sobre Iten y los corredores y que en algún momento quisiera hablar con él.

—¿Y para qué quieres hablar conmigo? —dice—. Hay un montón de gente más interesante.

Todos los artículos que he leído sobre Iten hablan de la influencia del hermano Colm. Los propios atletas hablan de él como padrino del atletismo en Kenia. Tal como dice Godfrey, es una leyenda para ellos. Sin embargo, supongo que no le gusta la luz de los focos, porque se larga sin darme ocasión de decir ni palabra.

Me topo de nuevo con él a la noche siguiente en el bar del hotel Kerio View, sentado con una joven keniana.

—Le estoy acosando —digo medio en broma.

Se muestra un poco más receptivo conmigo cuando le cuento que mis padres son irlandeses, que mi padre es de Galway.

—Yo fui a la universidad en Galway —dice, y empieza a hablar a su compañera acerca de la belleza de las tierras salvajes de Connemara.

Habla con el tono nostálgico propio de un hombre que ha pasado mucho tiempo lejos de su tierra y solo recuerda los momentos más queridos, como pequeños tesoros en una caja que de vez en cuando se sacan, se sostienen con delicadeza, se les da la vuelta para mirarlos bien y luego se vuelven a guardar con cuidado en la caja.

De vuelta a la carrera de Iten, una larga hilera de hombres se extiende por el campo polvoriento. Unos pocos oficiales se apresuran a recorrer la primera fila de público con la intención de mantener el orden. Yo me he ido a apostar en la primera curva para sacar fotos de la salida, de modo que me cuesta ver qué es lo que provoca el arranque, pero de repente la mitad de los corredores vienen a la carga hacia mí por el campo. Un grito se eleva de la multitud cuando los oficiales se apresuran a detener a los corredores. Algunos no quieren pararse y hay que tirarlos virtualmente al suelo. Al fin, todos regresan a la línea de salida para volverlo a intentar.

Como aquí hay tantos corredores increíbles, la competición es apurada y resulta vital salir bien. La segunda vez lo consiguen y la línea se convierte pronto en un hormigueo de atletas que pelean por tomar la cabeza de carrera. Voy alzando la cámara a medida que el pelotón se me echa encima y sale disparado

tras trazar la curva. Parece que se estén jugando la vida en un sprint, pero les quedan más de once kilómetros por correr, casi a treinta grados.

Es una de las carreras más duras que se puede tener la esperanza de ver en cualquier lugar del mundo. En los campeonatos mundiales de cross, por ejemplo, solo hay seis keniatas en cada carrera, muchos de los cuales suelen terminar entre los diez primeros. Aquí hay tres mil keniatas en cada carrera. Algo digno de verse.

Al contrario que en las carreras de cross de Gran Bretaña, donde siempre se ve una buena cantidad de canosos y patizambos, y donde está claro que muchos corredores se dedican a eso solo por pasarlo bien, en Kenia todos tienen menos de cuarenta y van muy deprisa. En algún momento me había planteado correr, pero después de verlos, me alegro de no haberlo hecho. Correré la próxima vez, me digo, sin darme cuenta de que solo quedan unas pocas semanas para la próxima carrera.

Hay un extranjero en la carrera. Un hombre de cabello rubio que lleva una camiseta con la leyenda «Winchester AC». Va avanzando apenas por delante de la última posición y a mí me parece que solo por estar ahí ya es un valiente. Más adelante descubro que se llama Tom Payn y tiene la cuarta mejor marca de Gran Bretaña en maratón.

La multitud observa en silencio por lo general, salvo al final, cuando momentáneamente suelta unos vítores excitados ante la perspectiva de que se produzca una llegada al sprint. En la carrera femenina la gente grita y aúlla cuando Sylvia Kibet, la medallista de plata de los 5.000, que estuvo a punto de ser nuestra casera, emprende un sprint arrasador al final... para quedar tercera. Gana la carrera una de las amigas de Godfrey, Lineth Chepkurui.

La de hombres la gana Geoffrey Mutai, que unos meses más adelante vencerá los maratones de Boston y Nueva York, batiendo el récord en ambos casos, mientras que el ganador de la carrera júnior es Isaiah Koech, que apenas unas semanas después destrozará el récord del mundo en su categoría en los 5.000 indoor, con una increíble rebaja de cuarenta segundos. Por último, la carrera femenina en categoría júnior la gana Faith Kipyegon apenas unos días después del anuncio de la paliza en el colegio y un par de meses antes de convertirse en campeona del mundo. Y estamos solo en una carrera del campeonato nacional.

A mis hijos se les escapa la calidad de la carrera, pues al principio se lo pasan bien mirándola, pero pronto deciden que el sol calienta demasiado y las carreras son demasiado largas.

—Papi, ¿verdad que ya falta poco? —me pregunta Uma una y otra vez.

Al fin, Marietta se las tiene que llevar de vuelta al coche.

Puede que Ossian no haya prestado mucha atención a quién iba ganando las carreras, pero ese mismo día, algo más tarde, empieza a practicar un juego nuevo. Se planta en un extremo del largo pasillo que recorre la parte exterior de nuestras tres habitaciones en el campamento Lelin y dice: «Preparados, listos, ya.» Luego echa a correr con los brazos en alto y una gran sonrisa en la cara. Al parecer, la magia keniana empieza a surtir efecto.

Una semana después está lista por fin la casa de Iten para que nos mudemos. Cuando llegamos solo está el albañil, terminando los últimos trabajos. Huele a pintura y a polvo. Las habitaciones están vacías, salvo por las camas deshechas y un sofá hecho a mano con estilo recargado en la sala de estar. Los suelos nuevos de linóleo están mal pegados y ya se empiezan a levantar por los rincones. En la sección de la casa ocupada por el hombre de la fruta de la pasión hay una cama medio deshecha y sin colchón, en una habitación minúscula e inhóspita. La habitación principal está vacía por completo, mientras que el tercer cuarto está lleno de trastos: un televisor viejo, pedazos de madera y algunos cables deshilachados. Se supone que en esta mitad de la casa va a vivir Flora, una joven contratada por la hermana de Marietta para que trabaje para nosotros. Es un poco desolador. El cuarto de baño está negro de mugre y no funciona la cadena.

Más o menos una hora después de nuestra llegada, aparece la casera cargada con montones de sábanas y mantas para las camas. Es una mujer mayor y amable. Lleva un guardapolvo grande y estampado y se pone a fregar suelos y a hacer las camas en seguida. Como todas las mujeres de Kenia, quiere coger a los críos y darles un beso, pero a ellos les da timidez y se apartan. Con eso solo consiguen que insista y los persiga por la habitación soltando risillas.

Mientras ordenan el resto de la casa, dejamos a Lila y Uma con Flora y regresamos a los supermercados de Eldoret para pertrecharnos con cucharas, platos, cuchillos, ollas, sartenes y todos los utensilios necesarios para la casa. Es bastante faena y cuando terminamos ya ha anochecido. De vuelta a casa, nos empezamos a preocupar por las niñas. De repente parecen demasiado pequeñas para pasar todo el día en una casa vacía, en una ciudad pequeña de Kenia, cuidadas

por una chica de veintidós años a la que apenas conocen. Al pasar por la entrada, sin embargo, las vemos sonriendo en la puerta, con un cálido halo de luz amarilla por detrás. Salen corriendo en plena noche para recibirnos. Dentro, en la mesa, queda algo de la sopa que han hecho. Nos sentamos todos e inauguramos la vida familiar en Iten.

—Bueno, en nuestro país —dijo Alicia, boqueando todavía un poco—, por lo general consigues llegar a algún sitio si pasas tanto tiempo como nosotras corriendo muy rápido.

—Qué país tan lento —contestó la Reina—. Pues, mira, aquí has de correr con todas tus fuerzas para permanecer en el mismo sitio. Si quieres desplazarte a otro lado, tienes que correr por lo menos el doble.

Lewis Carroll,

Alicia a través del espejo

«Son las cinco y treinta y cinco. Hora de levantarse. Son las cinco...» Apago el despertador antes de que interrumpa el sueño de Ossian. Echo un vistazo. Duerme profundamente. Salgo a rastras de la cama y me visto para correr: mallas y camiseta de manga larga. Doy un golpe al abrir la puerta, pero nadie se mueve en toda la casa.

Salgo a la noche iluminada por la luna. Los perros y los gallos se esfuerzan ya por despertar a todo el valle, pero aún no se ven señales del alba cuando echo a andar por las calles de Iten hacia el punto de encuentro: un cruce entre una de las muchas calles de tierra y la principal, pavimentada. Me han dicho que los atletas se reúnen ahí todas las mañanas, justo después de las seis.

Pese a los miles de corredores que viven en Iten, cuando llegas por primera vez no encuentras ningún programa al que apuntarte, ningún centro en el que puedas inscribirte para empezar a entrenar. Muchos atletas internacionales vienen aquí, se alojan en el campamento de Lornah y corren solos todos los días, o salen con otros extranjeros a los que conocen en las instalaciones. Yo, de momento, he corrido unas cuantas veces con Godfrey, que apenas empieza a entrenarse después de varios años con la intención de ponerse en forma para Lewa. Pero si quiero entrenar con los grupos grandes que he visto correr por todas partes a gran velocidad, tendré que hacer lo que haría cualquier keniaata recién llegado a Iten con esperanzas; es decir, simplemente plantarme en la cuneta, esperar que pase un grupo y sumarme a él.

A estas horas de la mañana el pueblo permanece en silencio y yo paso inadvertido en la oscuridad. Ya hay gente corriendo. Ignoro cómo consiguen ver con la claridad suficiente para esquivar todos los baches y protuberancias sin torcerse

un tobillo. También se ven ya niños que van corriendo al colegio: pasan a la carrera y en sus mochilas resuenan los lápices.

Soy el primero en llegar al cruce. Hago algún estiramiento y correteo arriba y abajo para calentarme, mientras algún que otro *matatu* pasa despacio y toca la bocina para atraer clientes.

Al cabo de unos diez minutos empiezan a aparecer corredores por todas partes, como si se materializaran en la oscuridad. En pocos minutos me veo rodeado por unos sesenta atletas keniatas. Algunos hablan en voz baja mientras estiran. Casi todos son hombres, llevan mallas para abrigar sus piernas largas y flacas y se coronan con gorros lanudos. De pronto me siento como un pez fuera del agua y me invade el pánico al ver que cada vez aparecen más atletas, monte abajo o detrás de los árboles. Pero ya es demasiado tarde para darme la vuelta.

Echamos a correr sin previo aviso, alejándonos por la pista de tierra. «Allá vamos», me digo mientras los sigo hacia la oscuridad. Abróchate el cinturón y aguanta. El ritmo inicial es rápido pero tampoco resulta aterrador, de modo que me coloco en medio del grupo y trato de conservar la calma, concentrado en la zancada y sintiendo el suave tap, tap, tap de mis pies al ir avanzando bajo mi cuerpo. En lo alto, la luna llena ilumina el camino mientras, a nuestras espaldas, el alba avanza a rastras por el cielo y nos facilita la visión. Cuando abandonamos la ciudad a toda prisa y nos adentramos en el campo africano desaparecen las últimas estrellas.

Me encanta correr así, en grupo. Es frecuente oír a los comentaristas de la televisión decir que un atleta corre muy cómodo en el centro del pelotón. En cierto modo, eso no tiene sentido. Sigues dependiendo de tus fuerzas para correr y gastas la misma energía para proyectarte hacia delante. La resistencia ofrecida por el viento no suele ser un gran factor en las carreras de fondo. Sin embargo, por alguna razón, resulta más fácil en grupo. Sientes como si fuera el grupo quien corre, y no tú. Como si el movimiento que te rodea te recogiera para llevarte en volandas. El vaivén de las piernas centra la mente, la sincroniza, establece un ritmo para que tu cuerpo lo siga. En cuanto te separas del grupo, su poder se evapora y correr se vuelve más difícil.

Cuando corro solo en Inglaterra, sobre todo en alguna ciudad, o un pueblo, me siento como si estuviera en todo momento salvando obstáculos como bordillos, peatones, coches aparcados o farolas. Aquí son baches, vacas, bicicletas. En

grupo, sin embargo, todo pasa en un zumbido, casi sin que llegues a registrarlo. El grupo, al pasar, se lo traga todo y lo escupe.

Algunos de los corredores que me rodean van hablando en voz baja, pero por lo general corremos en silencio y vamos pasando por pequeños poblados de chozas redondas de adobe a lo largo de la pista de tierra rojiza, que se aleja serpenteando hasta que ya no reconozco dónde estoy. Los niños, que suelen llamarme y se entusiasman cuando paso solo, ahora se limitan a quedarse quietos y mirarnos. Voy perdido en la polvareda de la estampida.

Sin embargo, no dura mucho. Al cabo de pocos kilómetros, el ritmo empieza a aumentar. Lo percibo sobre todo en las cuestas y pronto noto que me voy retrasando hacia la retaguardia del grupo. Pregunto cuánto vamos a correr.

«Una hora y 10», me contestan. Estaremos avanzando a un ritmo de 3 minutos y 45 segundos por kilómetro y a cada paso se acelera más. Si no me quiero perder, voy a tener que echar la carrera de mi vida.

Por suerte para mí, también hay dos mujeres que pelean contra este ritmo creciente y termino pegado a ellas el resto de la carrera. Cada vez que me retraso me animan con amabilidad. Al subir una cuesta particularmente empinada, hacia el final, cuando mis piernas empiezan por fin a rebelarse y se niegan a seguir el paso marcado por las dos mujeres, una de ellas se vuelve hacia mí y simplemente me dice: «Inténtalo.»

No puedo sino hacerle caso y consigo mantenerme con ellas hasta el final. Terminamos en lo alto de una colina en las afueras del campamento de Lornah, ya de regreso en Iten. Los demás corredores están reunidos bajo el sol reluciente, bromeando mientras estiran. Algunos se van caminando a sus casas. Estoy agotado, pero sigo en pie. Lo máximo que se podía esperar.

Tras dar las gracias a mis dos compañeras, atravieso Iten lentamente en mi camino de vuelta a casa. El resto de la ciudad se está despertando. Los hombres caminan por las cunetas vendiendo periódicos mientras los niños circulan en bicicleta para entregar el pan en los diversos tenderetes de madera que motean todas las zonas de la ciudad. Ante las grandes puertas negras que dan entrada a nuestra casa hay un quiosco pequeño con una ventana enrejada en la parte delantera. Venden té y arroz y otras cosas que no se estropeen aunque pase tiempo sin que las compre nadie. Siempre hay hombres sentados por el lado

abierto, como si estuvieran en la barra de un bar, matando el tiempo, observando nuestro ir y venir. Me acerco y les doy la mano. Apenas distingo la cara del hombre que hay dentro del quiosco. «Bien, bien», dice mientras sale por una puerta lateral para saludarme.

Con una sonrisa me dice que se llama Geoffrey. Creía que éramos alemanes. Uno de los hombres que languidecen sentados ante el mostrador es su hermano Henry, un atleta. «Media maratón», me informa.

El otro, más bajo, lleva un chándal amarillo ajado. Me dedica una sonrisa de dientes conejiles. Se llama Japhet.

—¿Tú también eres atleta? —le pregunto.

—Sí —contesta.

Las zapatillas desgarradas y la ropa vieja sugieren que no es el atleta más triunfante de Iten, pero imagino que, aun así, es muy probable que corra bastante rápido.

—Dos horas 28, me informa.

Se refiere al maratón. Para un keniaata, es un tiempo sorprendentemente lento. La mayor parte de los maratonianos de Kenia tienen una marca personal inferior a las 2 horas y 15 minutos como mucho. Incluso 2 horas y 10 minutos es un tiempo tirando a mediano. Sin embargo, Japhet dice que fue su primer maratón y que lo corrió en Kisumu, aquí en Kenia. Dice que hacía mucho calor.

—Pero terminé —me informa con una sonrisa—. En el puesto veintisiete.

Le pregunto si se dedica por completo a entrenarse o si además tiene un trabajo. Menea la cabeza.

—Si tienes un trabajo no puedes correr —contesta—. Acabas cansado. Demasiado cansado.

Le cuento que yo también voy a correr un maratón en Kenia. A lo mejor podemos entrenar juntos.

—El maratón de Lewa —le digo—. ¿Lo conoces?

—¿Lewa? —pregunta—. Sí. Muy duro. Mucho calor.

—A lo mejor podemos salir a correr juntos. ¿Los tres?

—Sí —contesta Japhet, mirando a Henry, que asiente para comunicar su aprobación—. Estaría bien.

Pasa un pequeño rebaño de vacas por la calle llena de surcos, seguido por una chica joven que lleva un vestido de noche dorado, de seda, desgarrado a la

altura del hombro. Lleva los pies descalzos rebozados de barro y el pelo bien corto. Sostiene en la mano un palo para azuzar a las vacas. Al pasar, nos mira fijamente.

—He visto que tenéis un soldado —dice Geoffrey.

Se refiere al vigilante nocturno. Todo el mundo me ha dicho que Iten es una ciudad segura. Por si acaso. He oído tantas historias terribles de extranjeros robados en otras partes de Kenia que dormir en la casa, las primeras noches, se hubiera convertido en un suplicio por despertarse a cada hora al oír un ruido, esperar un rato por si se repetía y, en caso afirmativo, tener que saltar corriendo de la cama para mirar por la ventana. La primera noche, a las cuatro de la mañana, Lila se despertó gritando. Fui a verla.

—¿Qué son esos golpes? —preguntó, casi histérica.

—Sshh, no es nada —le dije, aguzando el oído por si se oía algún golpe. Así era—. Calla —le dije, con un tono de urgencia suficiente para que me hiciera caso. Me miró. La miré—. Quédate aquí.

Parecía que los golpes venían de la cocina. Abrí la puerta a toda prisa, pero no había nadie. Venían de más arriba.

Marietta me llamó desde la habitación. Entré a verla.

—Solo son los pájaros en el tejado —dijo—. Llevan toda la noche haciendo ruidos.

Si no tienes vigilante, el problema es que no puedes confiar en la policía si has de llamar porque pasa algo.

—¿Qué hacemos si alguien intenta entrar? —pregunté a Godfrey—. ¿Llamamos a la policía?

—Sí —contestó. Luego, mientras se lo pensaba, sonrió—. No, primero llamas a Koila. —Koila vive cerca de casa—. O a mí.

Godfrey vive a casi cincuenta kilómetros, cerca de Eldoret.

Al final contratamos a un vigilante. Llegó en un coche blindado con otros ocho hombres uniformados y desmontaron todos de un salto para saludarme como si fueran miembros del Equipo A. El último en salir, con toda deliberación, fue un hombre encorbatado que hablaba muy suave. Entre sonrisas tranquilizadoras, señaló el coche blindado.

—Si pasa algo, mandamos el coche desde Eldoret —dijo.

—¿Cuánto tardaría?

Me sonrió.

—Este es su vigilante.

Se volvió hacia el más bajo, que me dedicó una sonrisa inquieta. Los demás parecían fuertes y robustos como soldados. El nuestro, Alex, parecía más un corredor.

Esa tarde apareció puntualmente a las siete y se puso a fisgonear por el jardín, como un guardián de cómic, con su uniforme y su gorra de vigilante y sosteniendo su gran cachiporra blanca. Revisó la valla y fue tomando notas en unos papeles sujetos a una tablilla.

Más tarde, aquella misma noche, al mirar por la ventana vi que la luz de su linterna iba recorriendo el suelo, junto a la valla. Revisando de nuevo.

Tal vez no sea particularmente eficaz con su cachiporra y su equipo de apoyo nada menos que en Eldoret, pero esa noche dormí mejor que ninguna otra desde que nos instalamos en la casa. Dejé que nuestro hombre en el jardín se ocupara de los ruidos.

—Sí —contesto a Geoffrey, el dueño del quiosco—. ¿Lo has visto?

—Sí —confirma él. Sonríe, amistoso—. Es mejor estar tranquilos —concede.

Durante las semanas siguientes por lo general corro con Godfrey o con otros extranjeros de paso en la ciudad, con la intención de mejorar la forma antes de volver a salir en grupo. Pero aquí todo el mundo va rápido. Conozco a un joven estudiante estadounidense llamado Anders. Da la sensación de que Godfrey lo ha tomado bajo su protección.

—Su madre —me cuenta Godfrey— fue la primera en correr un maratón. En las Olimpiadas. Saltó, se sumó a los hombres y les ganó a todos.

Repito esa historia confusa a gente distinta en incontables ocasiones y cada vez provoca una sensación de extrañeza, más que la expresión de impresionada sorpresa que Godfrey anda buscando. Al fin averiguo que la madre de Anders es Joan Benoit. La historia que Godfrey pretende contar es la de su victoria en las Olimpiadas de 1984. Era la primera vez que los juegos incluían el maratón femenino y ella no saltó con los hombres, pues eran dos carreras separadas. Además de ser campeona olímpica, Joan también tuvo en su día el récord mundial y gana dos veces el maratón de Boston. En pocas palabras, es la mejor corredora de maratón que jamás ha dado Estados Unidos.

El propio Anders tampoco se queda atrás, con un tiempo de 33 minutos en los 10 kilómetros, cinco minutos menos que mi récord. Una mañana salgo con él y con Godfrey a correr a ritmo tranquilo por el bosque. Al cabo de uno rato Godfrey, el único compañero de entrenamiento cuyo ritmo soy capaz de aguantar, se para y se queja de un dolor en la rodilla. Godfrey fue un gran atleta en otros tiempos, pero a sus cuarenta y cinco años le está costando recuperar la forma.

—Lo siento, chicos —dice cuando lo abandonamos para que vuelva renqueando a la ciudad.

Mientras corremos, Anders me dice que no está seguro de que Godfrey vaya a correr de verdad el maratón de Lewa. Tal vez Godfrey sea el tipo más amistoso y servicial del mundo, pero a veces eso puede suponer un problema. Dice que sí a todo.

Su dicho favorito es «ha habido un cambio de planes», justo cuando esperas hacer algo con él. Suele estar metido en una conferencia con Nairobi, o con la zona oeste de Kenia, donde su mujer trabaja como agente de policía. Así que no me sorprende que Anders me diga que tal vez no corra en Lewa, pero eso me deja sin compañero de entrenamiento. De pronto me parece muy solitario salir a correr solo. Pienso que debería formar un equipo. Así tendría un grupo ya dispuesto con el que correr. Sería una manera fantástica de estar más cerca de otros atletas y descubrir qué les mueve. Y si Godfrey no puede correr quizá pueda ser el entrenador.

A la vuelta, le menciono la idea. Le parece un plan fantástico.

—Chris también correrá —dice.

Se refiere a Chris Cheboiboch, el corredor que nos recogió en el campamento de Lelin el día en que llegamos a Iten. El poseedor del quinto mejor tiempo en la historia del maratón de Nueva York.

—¿De verdad? ¿Tú crees?

—Claro —contesta—. Solo queremos a los mejores.

Si quieres ganar algo, corre los cien metros. Si quieres vivir una experiencia, corre un maratón.

Emil Zátopek

Llevo años diciendo que algún día correré un maratón y ahora, dentro de unos meses, voy a hacerlo.

Voy cogiendo forma muy despacio. Cada vez que me ve, Godfrey menciona el hecho de que he perdido peso: será que tenía mucho que perder. Siempre que menciono la carrera de Lewa a cualquier otro corredor, de todos modos, me responden con una mueca de dolor. «Es dura», dicen. Hace calor, hay cuevas y se corre por pistas de tierra. Por lo general, los keniatas prefieren carreras en las que se puedan hacer buenos tiempos. Un buen tiempo puede significar que te inviten al maratón de alguna gran ciudad. Una carrera lenta, en muchos sentidos, es simplemente un esfuerzo malgastado.

Sin embargo, Japhet, mi vecino, dice que le gustaría correr conmigo. No hace más que repetirme que en los grupos de primera hora de la mañana siempre va delante.

—Estoy formando un equipo —le digo—. ¿Te gustaría apuntarte?

Sonríe y contesta:

—Sí.

Resulta que Japhet es del mismo pueblo que Christopher Cheboiboch, que también ha accedido a formar parte del equipo. El pueblo está en un saliente de la montaña que queda justo debajo de la escarpa, atrapado entre una roca tallada a escoplo que se alza más allá de los campos y el amplio valle del Rift, que se desploma por delante. Es un lugar hermoso. Chris dice que se acuerda de cuando nació Japhet. Las casas de sus familias son casi contiguas.

Todo corredor keniatá tiene una historia que contar. Pasar de una pequeña *shamba* —una pequeña parcela de tierra— de montaña en la Kenia rural a ganar maratones de las grandes ciudades de Europa y Estados Unidos es, inevitablemente, un cuento lleno de drama y aventura. Chris me dijo que cuando vino a Iten por primera vez tenía catorce años. Nunca había visto una ciudad, por pequeña que fuese. Se puso a caminar por las calles, muerto de curiosidad por toda la

gente y los edificios. Al cabo de diez años estuvo a punto de ganar el maratón de Nueva York, corriendo entre rascacielos gigantescos, vitoreado por cientos de miles de personas.

Chris me llevó a su poblado una vez, a conocer a su familia. Parecía totalmente fuera de lugar entre los agricultores harapientos, con su camisa recién planchada y su sonrisa confiada. Por todas partes la gente lo saludaba o se detenía a hablar con él. El que lo había conseguido. El hijo pródigo, que regresaba a ver a su gente. Pero entre ellos se había abierto una distancia. Hablaba con la mayoría de la gente a través de la ventanilla de su coche, que ronroneaba con suavidad. Después de hablar con un trabajador que alargó una mano para saludarme, con su ropa cubierta de polvo y fango tras un día de dura faena, Chris se volvió hacia mí.

—Era compañero de mi clase —dijo, consciente del contraste entre sus destinos.

El comentario quedó suspendido en el aire mientras seguíamos avanzando con el coche.

La casa de la familia de Chris era una sencilla choza de adobe como todas las demás, pero él había comprado una buena cantidad de los campos circundantes. Era difícil seguir la pista de sus propiedades.

—Ese ganado es mío —dijo, señalando a lo lejos—. Esos dos campos los compré para mi hermano.

En su casa, su hermana nos había preparado un banquete. El interior parecía un santuario dedicado a Chris, con recortes de periódicos sobre sus éxitos y fotografías suyas colgadas de la pared, todos enmarcados y rodeados de oropel.

Después de comer apareció su madre. Una mujer dura que me saludó con un gruñido revelador de que mi presencia no la impresionaba. Tras la desaparición del padre de Chris, siendo este muy joven, ella empezó a trabajar la tierra y criar sola a los seis hijos. De todos modos, parecía claro que Chris se avergonzaba un poco de ella, con su ceño cansado y su gorrito de lana del Manchester United. Apenas se dirigían la palabra. Unas pocas palabras musitadas y luego nos fuimos, de vuelta a Iten.

Chris tiene cuarenta y dos años, aunque, como a virtualmente todo corredor keniano, se le atribuye una edad muy inferior: en este caso, treinta y cuatro. Nunca llego a averiguar por qué todos son mayores de lo que dicen. Cada persona tiene una historia diferente, aunque casi siempre tiene que ver con otra persona,

generalmente el mánager, que se equivocó de fecha. Extrañamente, más o menos la mitad de los corredores de Kenia nacieron el 1 de enero según los registros oficiales. Al rellenar la inscripción de Japhet en Lewa, le pregunto en qué fecha nació.

—Mil novecientos ochenta y siete —contesta.

—¿Qué día de qué mes? —le pregunto.

Me mira y empieza a removerse en el asiento.

—Déjame ir a buscarlo —propone.

En 2002, cuando Chris tenía treinta y cinco años (veinticinco, oficialmente), quedó segundo en los maratones de Boston y de Nueva York. Volaba, era uno de los atletas más importantes en la ilustre cuadra de corredores del doctor Rosa, agente italiano. Casi de inmediato, sin embargo, se distrajo. Usó el dinero para construir una escuela a la que, en homenaje a su poblado natal, llamó Salaba.

Como todos los atletas keniatas, de niño Chris tenía que ir corriendo al colegio, cuatro kilómetros de ida y vuelta dos veces al día. «Sin saberlo, ya nos estábamos entrenando —dice—. Pero era duro.»

Afirma que construyó la Academia de Salaba para que sus propios hijos no tuvieran que sufrir como él.

—También es una inversión. Es su retiro —dijo Godfrey.

La Academia Salaba, un internado de pago que queda a las afueras de Iten, consume buena parte del tiempo de Chris. Parece que todo lo haga él: desde comprar la harina para el ugali, hasta asistir a las reuniones con los agentes de Educación en Nairobi. Un día quedamos para salir a correr a las cinco de la mañana y pregunta si podemos pasar a recogerlo por la escuela.

—¿Por qué vas a estar en la escuela a esas horas? —le pregunto.

—Siempre voy a primera hora —dice.

—Pero... ¿hay alguien despierto?

—Ya están en clase —dice, ofendido, como si yo hubiera insinuado que sus niños son unos vagos.

—¿A las cinco?

—Falta poco para los exámenes. Han de trabajar mucho.

Cuando tuvo en marcha su escuela, Chris ya nunca volvió a alcanzar el mismo nivel como corredor. Su historia de gloria efímera es común entre los

atletas de aquí y demuestra cuán vital en el éxito de los atletas keniatas es la concentración y la dedicación.

El ejemplo más famoso de un gran atleta distraído por el éxito es Sammy Wanjiru, que corrió como una bala para ganar el maratón olímpico de 2008 a la tierna edad de veintinueve años. Pocos meses después de la creación de mi equipo de Lewa, Wanjiru, uno de los corredores keniatas más precoces y exitosos, murió al caer de un balcón en su casa de Nyahururu. Wanjiru era conocido entre los atletas por beber mucho. Me habían dicho que si quería conocerlo tenía que ir a un bar de Eldoret y preguntar por él. Según esas historias, con frecuencia entraba en algún bar de copas y pagaba una ronda para todos. La noche de su muerte, su esposa se lo encontró en la cama con otra mujer al llegar a casa. Nadie sabe qué pasó a continuación, pero Wanjiru terminó muerto.

Una tarde calurosa y tranquila, mientras un parapente traza círculos en el cielo, me encuentro al legendario entrenador italiano Renato Canova sentado junto al amplio ventanal que se extiende por un lateral del hotel Kerio View, con un vaso de leche en la mesa, delante de él. Es la única persona en la sala, aparte del grupo de camareras que rondan la puerta de la cocina hablando en voz baja. Le pregunto si puedo tomar asiento.

—Por favor —contesta, al tiempo que corre una silla hacia atrás para mí.

Renato tiene habitación permanente en el hotel y se pasa gran parte del año sentado aquí, asomado al cielo, leyendo un periódico o mirando por la ventana. Lleva entrenando a atletas keniatas desde que vino a Iten por primera vez, en 1998. Virtualmente todos sus corredores han conseguido ganar títulos mundiales.

Una de las camareras se acerca y me pregunta que quiero beber. Pido un zumo de fruta de la pasión. No le pregunta nada a Renato. Ya tiene su leche. Más tarde, a la hora de siempre, volverá para cenar.

—Bueno, ¿qué querías saber? —me dice.

Le pregunto por qué los keniatas tienen a menudo carreras cortas. Al contrario que los grandes corredores etíopes como Haile Gebrselassie y Kenenisa Bekele, la mayor parte de los keniatas corren bien durante unos pocos años y luego desaparecen.

—Todos los corredores vienen de ambientes pobres, con menos educación —explica—. Cuando ganan, todo el pueblo celebra su victoria y todo el mundo les pide ayuda. El atleta exitoso se convierte en una especie de jefe del poblado y a partir de entonces todo el mundo se le acerca con sus problemas personales.

Dice que una vez tuvo un atleta en un campeonato del mundo que recibía cada dos horas una llamada de alguien de Kenia para preguntarle dónde había que poner las ventanas en un edificio que estaban construyendo.

—Los atletas han de concentrarse en el entrenamiento —dice—. Han de conseguir que sus aldeanos entiendan la vida que llevan.

Por eso se pusieron en marcha los campamentos de entrenamiento, para apartar a los atletas de la distracción de sus familiares y conocidos, así como del resto del mundo exterior. Pero después de alcanzar el éxito a menudo los atletas deciden que ya no quieren vivir en campamentos donde la vida diaria se ve reducida a la pura esencia de correr, dormir y comer, así que se mudan.

—Empiezan a meterse en proyectos inmobiliarios, piden dinero prestado —explica Canova—. Es un comportamiento normal para un keniatá.

También lo es en otros países, incluso entre atletas. Los raros son los que viven en los campamentos. Sin embargo, supone una diferencia enorme. Sin la misma intensidad en los niveles de dedicación y concentración, y sin tantas horas de descanso, el momento en que un atleta abandona el campamento suele señalar el principio del fin. Wanjiru no es el único atleta que terminó acodado a las barras de los bares de Eldoret. Al menos Chris siguió corriendo. Me cuenta que un mes antes del maratón de Lewa se mudará de su casa a un hotel para centrarse en la preparación.

—Por supuesto —dice—. Hay que concentrarse.

No puedo imaginar que el nivel de intensidad que implica vivir alejado de casa y metido en un campo de entrenamiento durante meses seguidos, se considerase normal entre atletas de otras partes del mundo. Y sin embargo en Kenia hay cientos de campamentos como esos, todos llenos de atletas esforzados. Bajo el título «secretos», en mi cuaderno anoto las palabras «concentración, dedicación, campamentos de entrenamiento».

Godfrey convoca una reunión del equipo de Lewa en un hotel de Iten. Japhet aparece con un chaleco de safari que le queda varias tallas grande por los hombros. Se sienta con timidez en el borde de su asiento y escucha con atención mientras Godfrey habla del honor que supone formar parte del equipo, de que la carrera será emitida en directo por televisión, de que la va a ver todo el mundo. Mientras habla el entrenador, llega Chris con otro corredor.

—Este es Josphat —lo presenta—. Él también quiere correr.

Josphat me da la mano y me dedica una sonrisa divertida. Igual que a Chris, resulta difícil adivinar su edad, pero resulta que son amigos de infancia y vienen del mismo pueblo.

—Bueno —digo—. En total somos cinco, suponiendo que Godfrey corra. —Últimamente me ha dicho que le duelen demasiado las rodillas—. En caso contrario, Godfrey ya ha aceptado ser nuestro entrenador.

Godfrey y Chris se turnan para soltar el discurso más grandilocuente sobre lo que significa el equipo y no paran de darme las gracias profusamente por haberlo montado.

—Representamos a Iten —dice Godfrey—. Al acabar, cuando os entrevisten —añade, mirando a Japhet—, tenéis que hablar bien. No seáis tímidos.

—Josphat, ¿tienes algo que decir? —pregunta Chris, volviéndose hacia su amigo—. ¿Qué dirás después de la carrera?

Josphat, que sigue sin hablar desde su llegada, parece deseoso de sumarse al equipo. La camarera del hotel le granjea algo de tiempo mientras reparte cinco tazas de té. Las va dejando en la mesa a cámara lenta, sin hablar y sin mirar nadie.

—Bueno, Josphat —insiste Chris, en tono profesoral.

—No sé —contesta.

—Ah, pues eso no está bien —replica Chris, molesto.

Luego, cuando ya se han ido los demás, Godfrey parece preocupado.

—No sé por qué Chris ha traído a Josphat. No aporta nada al equipo. Necesitamos un ganador.

Al cabo de una semana recibo una llamada de Godfrey.

—Finn —me dice—. Creo que he encontrado a nuestro ganador.

No estoy seguro de que necesitemos un ganador. He aceptado pagar las inscripciones y conseguir alojamiento para la noche anterior a la carrera. De pronto, todo el mundo quiere formar parte del equipo.

—¿Es muy bueno? —pregunto.

—¿Estás de broma? Es bueno. Ven mañana y lo conocerás. Hay una recepción para los atletas que han corrido los campeonatos de África. Komen vendrá.

Se refiere a Daniel Komen, el poseedor del récord de los tres mil.

—De acuerdo —digo, sin darme cuenta de lo que me espera.

Después de conducir durante dos horas por el límite del acantilado, nos metemos por el camino de entrada de una escuela en el poblado de Kamwosor.

—¿Podemos parar? —pregunta Godfrey. Detengo el coche—. Creo que es aquí —dice—, pero déjame que lo compruebe primero.

Sale del coche y desaparece por una puerta que queda a nuestra espalda.

—¿Adónde va Godfrey? —me pregunta Lila, como si yo pudiera saber qué pasa cuando está Godfrey por aquí.

—No lo sé —contesto.

Nos quedamos todos mirando por el parabrisas. Hay un edificio grande de chapa ondulada al final del camino de tierra. Doy por hecho que se trata del colegio. Unas cuantas cabezas se asoman tras una esquina y luego desaparecen. De pronto, toda la escuela echa a correr hacia nosotros por el camino, un gigantesco avispero de jerséis rojos. Permanecemos sentados, encerrados en el coche mientras los críos se amontonan alrededor nuestro y parlotean entre ellos, al tiempo que nos miran con curiosidad. Alargan sus manos por las ventanas semiabiertas en busca de un apretón, dinero, caramelos, lo que sea. Uma se queda sentada bien tiesa en el asiento trasero, mientras que Lila trepa hacia delante y se acurruca en mi regazo. El coche se balancea en medio del frenesí.

—Finn, Finn —oigo que me llama Godfrey, pero no puedo verlo.

Consigue abrirse camino entre la muchedumbre. ¿Dónde están los profesores?

—Finn, arranca marcha atrás —me dice.

Enciendo el motor, lo cual provoca un gran griterío, y empiezo a avanzar marcha atrás. Godfrey está apartando a los niños de mi camino. Al fin conseguimos salir y regresar a la calle. Los niños se quedan junto a la puerta abierta, retenidos por alguna fuerza invisible, alzando las manos para saludarnos y riéndose mientras maniobro para dar la vuelta al coche. Entra Godfrey.

—Lo siento —se excusa—. Vamos por ahí.

Subimos hasta el pueblo, una sola calle con tenderetes de madera pintada a ambos lados, unos pocos puestos endebles de verduras, mujeres con largas faldas que sostienen grandes cuchillos y se nos quedan mirando. Aparcamos y Godfrey nos lleva hasta un edificio pequeñito con la palabra «Hotel» pintada en la fachada. De hecho, se trata de un café. Dentro hay unos cuantos hombres sentados ante unas mesas de madera. Nos miran en silencio mientras nos sentamos. Sillas desvencijadas, bancos corridos junto a la pared, un suelo rojo de tierra. En

una esquina hay un mostrador de madera con una pila de panecillos duros como piedras en un estante, tras un cristal. En otra esquina hay una carnicería, en la que pende de un gancho el cuerpo descabezado y desollado de una vaca.

Godfrey nos pregunta qué queremos beber y cuando se lo decimos desaparece por la puerta delantera y nos deja ahí sentados.

—¿Adónde habrá ido? —me pregunta Lila en voz baja, inclinándose sobre la mesa.

—No lo sé —contesto, mirando a Marietta.

Ella se encoge de hombros, entretenida con ese ir y venir constante. Ossian se le sube al regazo y empieza a golpear la mesa y a cantar, feliz de haber salido del coche. Los demás hombres de la sala dejan de mirarnos y reanudan sus conversaciones. Al fin vuelve Godfrey con una bolsa llena de refrescos. Viene con dos hombres. Uno es Shadrack, el corredor del que me ha estado hablando.

—Hola —digo, terminadas las presentaciones de Godfrey—. Dicen que quieres correr el maratón de Lewa.

—¿Eh? —Me mira como si me hubiera vuelto loco.

—Lewa. Ya sabes. El maratón.

—Sí —contesta.

—¿Quieres correr?

Asiente y me mira sin pestañear.

—Sí —dice.

Unas tres horas más tarde de lo planeado regresamos por la carretera hacia la escuela del pueblo, en la que la recepción a los atletas por fin va a comenzar. Cuatro niños del pueblo acaban de regresar de los Campeonatos de cross de África, en Ciudad del Cabo, en los que Kenia se ha llevado todas las medallas posibles, pese a haber enviado un equipo de reservas.

La aparición de los profesores implica que ahora, en vez de recibir un tratamiento tan estridente, nos dejen aparcar y llegar caminando hasta el lugar donde se celebra la fiesta. Como invitados de honor, nos dan a cada uno una corona de baratija para que nos la echemos al cuello y nos indican que nos sentemos a la sombra de una pequeña carpa. Los escolares se sientan en el suelo en torno a la tienda, a pleno sol.

Uno de los oradores es Daniel Komen. Como presidente de la junta local de atletismo, permanece hosco durante los discursos de los demás dignatarios, sin reír cuando los demás lo hacen. De vez en cuando hace que Godfrey se acerque a él y le susurra algo al oído, echando un vistazo alrededor para asegurarse de que nadie más lo esté oyendo.

Alto y vestido con elegancia, Komen es uno de los mejores corredores de la historia. En 1996, con veinte años, arrasó la escena internacional como una bola de fuego. El gran etíope Haile Gebrselassie era la fuerza dominante en aquel entonces en atletismo de fondo y batía récords por pura diversión. De repente se encontró con un contrincante. Molesto por no haber sido incluido en la selección keniana para las Olimpiadas, hacia el fin de la temporada de 1996 Komen protagonizó una de las carreras más asombrosas jamás vistas en una pista de atletismo. Una tarde fría de septiembre en Rieti, Italia, recorrió volando siete vueltas y media como un poseso y batió el récord mundial de los 3.000 metros por más de cuatro segundos. Pese a que todos los grandes nombres lo han intentado desde entonces, nadie ha sido capaz de acercarse siquiera a la marca que él consiguió esa noche.

De todos modos, al cabo de poco menos de dos años su carrera estaba virtualmente acabada. Los que lo conocían culpan al dinero que ganó. Komen suele usarse como ejemplo primordial cuando la gente habla de cómo se distraen los atletas cuando ganan dinero. El propio Komen, sin embargo, no achaca la brevedad de su carrera al dinero, sino a las lesiones.

Un día lo arrinconan en el exclusivo club de golf de Eldoret, adonde suele acudir los domingos, bajo la protección de un parasol, rumiando mientras sus hijos se entretienen en la piscina, tirándose uno encima del otro al estilo bomba.

—Tuve muchas lesiones —me dice, desviando la mirada.

Parece molesto.

—¿Qué lesiones?

—En el instituto. Los profesores querían puntos para el equipo y me hacían correr todas las carreras. A veces tenía que correr dos el mismo día. A los etíopes no los presionan tanto en el instituto, mientras que en Kenia es un gran problema.

Pese a su enfado, Komen está muy involucrado en el atletismo júnior de Kenia. Como presidente de la junta local de atletismo aparece en todos los encuentros escolares a los que voy, pese a que dice que el año que viene abandonará

el cargo para concentrarse en la escuela que él mismo ha montado. También patrocina a atletas talentosos para que vayan a estudiar a Estados Unidos.

—Pero tenemos muchos problemas —dice con el entrecejo fruncido—. La gente no corre. Cogen el dinero.

Apenas unos meses antes, uno de los atletas patrocinados por él se colgó en Alaska. En el mundo de Komen no hay mucha luz ahora mismo.

Permanece sentado con rostro ceñudo en la ceremonia de recibimiento mientras se alargan los discursos, con la corona dorada incómodamente colgada del cuello. Al cabo de unas tres horas llaman a Godfrey para que hable. Lo hace en inglés y dice a los alumnos que la educación es importante. Que deberían esforzarse mucho en sus estudios. Marietta se ha llevado a nuestros tres hijos detrás de la carpa para que jueguen, pero se ha formado una cola de gente que quiere fotografiarse con ellos. Está empezando a oscurecer, así que decidimos dejarlo ahí. Nos escabullimos mientras el alcalde se hace con el micrófono. Las cabezas se giran para mirarnos cuando echamos a andar hacia el coche. Frenado por Lila, Godfrey va dando la mano a todo el mundo. Un hombre de una radio local se acerca con la intención de entrevistarme y me pide que hable con su grabadora mientras voy subiendo al coche y pongo la marcha atrás en el momento en que alguien mete la cabeza por la ventanilla y, con aliento de alcohol, me dice que es un gran corredor.

Y al fin nos vamos, de vuelta por la carretera que bordea el precipicio, pasando ante las chozas redondas de adobe, el parpadeo de las vallas de madera, bicicletas, gente que camina, los campos verdes y en cuesta llenos de atardecer, niños que se ríen y se persiguen. Y durante todo el trayecto, a un lado, el gran espacio abierto del valle del Rift descendiendo hacia la lejanía.

El pie humano es una obra maestra de ingeniería y una obra de arte.

Leonardo da Vinci

Cuando no encuentro con quién correr, me pongo las zapatillas planas y salgo solo. Aunque prefiero correr en grupo, aquí en Kenia a veces correr solo supone un alivio. A mi ritmo, puedo limitarme a disfrutar de las pistas, del campo, de la sensación de movimiento, de la tierra que va pasando bajo mis pies, sin tener que sentirme lento y desesperado en la parte trasera del grupo, siempre con los pulmones estallando para mantener el ritmo, con la única curiosidad de saber cuánto rato podré sobrevivir antes de que me dejen de lado.

En una de esas salidas en solitario me hago daño en un dedo del pie al pisar una piedra. Voy a que me dé un masaje uno de los muchos fisios de Iten y a los pocos días lo tengo bien. Sin embargo, eso me lleva a poner en duda la sabiduría de correr siempre con las zapatillas de carrera.

Lee Saxby, el experto de Londres en estilo *barefoot*, me dijo que los keniatas corrían así pero está claro que no es cierto. Como todos los corredores, las usan para las carreras. Pero lo más común es que para salir a correr lleven unas zapatillas grandes, acolchadas y abultadas, exactamente igual que los domingueros de Occidente.

Extrañamente, sin embargo, y en contra de lo que afirman las teorías de Lee, ese calzado grande no fuerza a los keniatas a apoyar primero el talón. Todos corren virtualmente con un estilo precioso y suave que les lleva a apoyar primero la parte delantera del pie: o sea, en lo que Lee llamaría «estilo *barefoot*». Según parece, las zapatillas no implican ninguna diferencia.

—Tus pies no están acostumbrados a este terreno —me dice el fisio.

Me está pulverizando los dedos de tanto apretar, mientras permanezco tumbado en la camilla del campamento de Lornah Kiplagat. De hecho, la propia Lornah entra, me pill a media mueca de dolor y me estrecha la mano.

—Necesitas zapatillas con más amortiguación por las piedras —concluye el fisio.

O sea, de vuelta al principio. Parece que para correr como los keniatas tengo que volver a donde comencé y conseguirme un par de zapatillas bien grandes y acolchadas.

Sin embargo, no termino de animarme.

Esa misma tarde vamos caminando por el *mitumba* local, un mercado semanal en el que se vende sobre todo ropa de segunda mano enviada desde Europa y Estados Unidos por organizaciones caritativas. La ropa está apilada en grandes montones dispuestos en el suelo. Hay de todo, desde algunas prendas de las tiendas de las calles más caras de Europa hasta marcas de diseño. Para los cazadores de gangas es un desparrame de ropa barata, un rastrillo de proporciones épicas. A Marietta le encanta y casi todos los sábados acude con los niños para rebuscar entre el botín.

—Podría vestirnos todos para los próximos dos años —dice, y no es broma.

En cualquier caso, mi familia llama bastante la atención en el *mitumba*. Marietta desaparece bajo brazadas de ropa, en un duro regateo con una mujer que permanece sentada como una reina en lo alto de un trono de ropa apilada; Lila suelta risillas mientras se prueba un chaleco rosa de piel falsa y se mira en un trozo de espejo roto; Uma sigue su ejemplo y se agarra a un chándal de Barbie, lo pliega y lo sostiene bajo el brazo. Hasta Ossian disfruta participando de la representación y se sienta en el suelo y se descalza de una patada para poder probarse una cantidad incontable de zapatos de tacón y chanclas.

Como estamos en Iten, un par de puestos del *mitumba* se dedican a vender zapatillas para correr. Hileras e hileras de zapatillas tan gastadas que brillan a la luz del sol. Las recorro con la mirada en busca del par que tenga la suela más fina. Me detengo en un par de Asics de color naranja.

—Sí, amigo —dice el vendedor al notar que le he echado el ojo a un par—. ¿De qué país eres? Las zapatillas están un poco gastadas, pero se supone que es mejor, ¿no?

Estoy algo confuso. ¿Quiero estar cerca del suelo? ¿O quiero protegerme? Es el único par de mi talla que no lleva una cuña gigantesca de esponja encajada debajo del talón. Lo compro.

Sin embargo, en mi primera salida con las zapatillas nuevas acabo pisando de nuevo una piedra con fuerza. Noto cómo el dolor sube disparado por la pierna. Al cabo de unos instantes decrece, pero todo el asunto del estilo *barefoot* se ve aún más nublado. Es evidente que mis pies todavía no tienen la fuerza o la dureza suficiente para correr apoyando primero la parte delantera, ni siquiera con zapatillas. Sin embargo, ahora no puedo volver atrás. He llegado a un punto en que apoyar primero la parte delantera me resulta completamente natural. Y sigo convencido de que es una manera de correr más eficiente.

Recuerdo el día, en Exeter, justo antes de salir hacia Kenia, en que fui a comprar mis zapatillas planas. Llevaba unas cuantas semanas practicando el estilo *barefoot* y había conseguido correr algo más de tres kilómetros sin que me dolieran demasiado los pies, pero me ponía nervioso la posibilidad de que el dependiente de la tienda me propusiera que subiese a la cinta para analizar mi zancada. Quizá me diría que no me las comprara tan planas porque necesito más apoyo, más amortiguación y toda esa retahíla. Me esforcé por no llamar la atención mientras escogía las zapatillas más planas que pude encontrar, con la menor amortiguación. Pero no había nadie más en la tienda.

—¿Las tienes en una talla nueve? —pregunté.

El hombre me quitó la zapatilla de las manos.

—¿Eres pronador? —me preguntó.

—Eh..., no lo sé —dije, temeroso de mentir por si acaso resultaba que me lo había notado con tan solo verme caminar.

—Súbete a la cinta y echaremos un vistazo —propuso.

Me planteé salir disparado hacia la puerta, pero decidí no hacerlo. Al contrario, me puse las zapatillas obedientemente y me encaramé a la cinta.

La máquina se puso en marcha con un runruneo. El pecho adelante, me dije. Las piernas como si pedalearas en un monociclo. Empezé a ir más deprisa. Tap, tap, tap. El dependiente estaba agachado para tratar de ver por debajo de mis pies. Yo intentaba aparentar tranquilidad, como si aquella fuera mi manera natural de correr en vez de algo que solo podía mantener con un gran esfuerzo. Luego me supervisó desde un lado. Al cabo de unos treinta segundos presionó el botón de stop y la máquina se detuvo.

—Tienes suerte —me dijo—. Tienes una pisada fantástica. Es la manera más eficiente de correr.

De vez en cuando, durante mis salidas a correr en solitario aquí, en Kenia, intento volver a correr apoyando primero el talón, aunque solo sea en honor a los viejos tiempos. Es como si un coche redujera la marcha de repente, noto cómo mi cuerpo empieza a adoptar un movimiento más lento. No, estoy convencido de que el estilo *barefoot* prevalecerá. Solo he de reforzar los pies. Toby Tanser me dijo que era demasiado tarde; que, por haber pasado años corriendo descalzos, los keniatas tenían los tobillos y los arcos de los pies tan fuertes y flexibles que nosotros ni siquiera podíamos alimentar la esperanza de competir con ellos. Pero es

que yo no pretendo competir con ellos. Y, de hecho, no corro descalzo. Solo apoyo primero la parte delantera del pie. Estoy seguro de que se puede hacer.

Cuando un aspirante a corredor llega a Iten y encuentra un grupo con el que entrenar, su siguiente objetivo es correr a la velocidad suficiente para llamar la atención de algún mánager que lo contrate y lo mande a competir en carreras en el extranjero. A cambio de sus servicios, el mánager se queda un porcentaje de las ganancias en premios. Virtualmente todos los mánager son extranjeros que han montado campamentos de entrenamiento en Iten y en sus alrededores. Una vez contratado, el atleta suele vivir en el campamento de su mánager, donde recibe comida y alojamiento y dispone de la posibilidad de entrenar con otros atletas de las mismas instalaciones. La mayor parte de los campamentos tiene también un masajista a mano, para revitalizar extremidades cansadas y tratar cualquier lesión engorrosa. Resulta asombroso ver cómo suele bastar la presión de un pulgar bien fuerte para curar a un atleta lesionado, como si fueran de plastilina.

Aunque nunca voy a impresionar a un mánager, al cabo de unas semanas de correr por Iten he ido conociendo poco a poco a otros atletas y uno de ellos me invita a pasar un día en su campamento. El Run Fast Camp, pues así lo llaman en un alarde de imaginación, es uno de los centros de entrenamiento más nuevos de Iten. Viven en él diez atletas, en cinco dormitorios pequeños, cada uno con su ducha, sofá y catre. Nueve son keniatas y el otro es el atleta británico al que vi correr en la carrera de cross de Iten.

Tom Payn era un ingeniero técnico de ventas de una empresa de Portsmouth hasta que decidió dejarlo todo para venirse a entrenar a Kenia. Con un mejor tiempo de 2 horas y 17 minutos en el maratón, tiene la esperanza de alcanzar la forma suficiente para entrar en el equipo Olímpico de Gran Bretaña.

Para dar comienzo a mi día en el campamento me dicen que me reúna con Tom y los demás atletas a las 6.20 de la mañana delante del hotel, en la calle principal de Iten. Cuando llego me encuentro ya reunido a un gran grupo. Además de los diez atletas, el Run Fast tiene un grupo de reservas que viven fuera del campamento pero acuden a los entrenamientos. Pocos días antes de aparecer yo habían anunciado a dos de los corredores del equipo que debían abandonarlo porque no se entrenaban, o no corrían en las carreras tanto como se esperaba de ellos. Se

enfadaron bastante. Dos corredores del grupo externo recibieron la invitación a ocupar su lugar.

El mánager del Run Fast es un inglés llamado Peter McHugh. Ha avisado al grupo que hacia el fin de semana escogerá a seis de sus miembros para viajar a Europa a correr una serie de carreras. Cuando lleguen allí, solo han de correr como keniatas y ver cómo empieza a entrar el dinero. El año pasado el corredor estrella de este campamento ganó el dinero suficiente para comprarse un terreno en Iten a su vuelta.

Ahora mismo hay mucha tensión en el grupo mientras los corredores esperan para saber si estarán entre los seis escogidos. La mayoría no ha salido nunca a correr al extranjero. Están en el umbral de la entrada a la tierra prometida. Llevan tiempo entrenándose para esto y soñando con ello. Pero si su nombre no está en la lista se quedarán fuera, en pleno frío, viendo partir a sus amigos sin ellos.

Uno de los atletas, Eliud, lleva doce años corriendo y ha ganado un total de mil chelines keniatas —unas ocho libras esterlinas— en toda su carrera. Incluso en una carrera sin demasiada importancia en el extranjero podría ganar mil libras. Pero solo si está entre los escogidos.

El problema, me dice Peter, es que cada vez resulta más difícil encontrar carreras para los keniatas. Con la recesión global, el dinero destinado a premios ha disminuido y la gente se empieza a aburrir de ver cómo los keniatas lo ganan todo. Los organizadores de las carreras están desesperados por conseguir corredores de primera línea que provengan de otros países. Cuando un mánager llama a un director para ofrecerle unos cuantos keniatas desconocidos, suele recibir por toda respuesta un encogimiento de hombros en señal de aburrimiento: «¿Solo tienes eso? ¿Más keniatas?»

Hace poco que Peter montó su Run Fast, pero los otros mánagers con los que hablo no creen que tenga demasiadas posibilidades de conseguir que triunfe. No porque no sepa lo que hace, sino porque el paisaje ya está dominado por un puñado de mánagers todopoderosos.

—El gobierno aprobó hace poco una nueva norma —explica un mánager estadounidense que se va de Kenia después de trabajar allí con atletas durante veinte años—. Hay que renovar los contratos cada año. Es bueno para los atletas porque implica que pueden cambiar de equipo si no se les trata bien. Pero también hace más fácil que los mánagers se dediquen a robarse atletas entre sí.

Me dice que cuando un mánager pequeño como Peter descubra un talento prometedor, los más grandes solo tendrán que asomarse y ofrecer al atleta incentivos de beneficio inmediato para que se cambie.

—Ya no hay lealtad —me dice—. Los corredores keniatas no entienden los planteamientos a largo plazo. Así que si les ofreces quinientos dólares por adelantado saltarán para quedárselos por mucho que los términos del contrato impliquen una pérdida a largo plazo.

Cuando se lo comento a Peter, se encoge de hombros.

—Esperemos que no me ocurra eso —contesta—. Si están contentos conmigo, creo que no sentirán ninguna necesidad de cambiar.

Pese a los prometedores murmullos, Eliud no está entre los escogidos para viajar. La decepción es demasiado grande para él.

—Un atleta no puede mantenerse en forma para siempre —me dice—. Estoy en buena forma, pero... ¿para qué? No tengo ninguna carrera.

Está al borde de las lágrimas. Pocos días después abandona el campamento y envía un mensaje a Peter para que rompa su contrato. Pero ¿adónde puede ir? Se instala con unos amigos y sigue entrenando.

—Es un idiota —me dice Tom Payn. A Tom le cae bien Eliud y está triste porque haya abandonado el campamento—. Creo que Peter estaba a punto de escogerlo para alguna carrera, pero ahora se ha quedado sin oportunidades. Tal vez sea la ley de Murphy, pero se ha ido justo cuando estaba a punto de participar en una carrera, o quizá la carrera hubiera seguido siendo un eterno espejismo, siempre a punto de caer. Eliud es demasiado orgulloso para seguir esperando. Prefiere enfrentarse al camino imposible de organizarse en solitario. Sin embargo, salvo que gane alguna gran carrera en Kenia, puede que se le esté acabando la partida.

Aunque el Run Fast es un campamento de segunda fila según los tremendos baremos locales —no hay, por ejemplo, nadie de la selección keniata que compite en el extranjero—, desde mi punto de vista sigue ofreciendo un grupo formidable de atletas plantados delante del hotelito a la media luz del amanecer. A medida que van llegando, cada uno saluda a todos los demás con un apretón de manos y luego se queda esperando a que aparezcan los que viven en el campamento. Detecto entre la gente a Japhet, vecino mío y miembro del equipo de Lewa. Me da la mano nervioso y su sonrisa, por lo general abierta, hoy me parece algo más tensa.

Viajamos todos a la pista universitaria de Eldoret apretados en una furgoneta abierta. Solo son las siete de la mañana cuando llegamos, pero ya hay unos cuantos grupos de corredores que pasan volando, en plena sesión.

El plan del Run Fast consiste en correr doce series de 600 metros y otras doce de 400. Decido correr 400 metros con ellos cuando hagan las de 600 y 200 cuando hagan las de 400. Tengo la esperanza de que, al correr menos distancia y tener más tiempo para descansar entre una serie y la siguiente, podré seguir su ritmo.

Sin embargo, desde la primera resulta evidente que no será así. Me encuentro casi en pleno sprint alrededor de la pista de tierra, tropezando a todas horas para intentar correr por el carril interno, tan hollado que se ha convertido en una trinchera. En Iten, un ruso me dijo que si corres en pista con los keniatas te sientes incapacitado. Sé a qué se refería. Consigo ir pegado a Tom, pero los otros ya nos han sacado ventaja.

Tom es el corredor más lento del grupo. Sin embargo, de un modo perverso, es el único patrocinado por Adidas. Y es el que más posibilidades tiene, en todo el grupo, de conseguir plaza para las Olimpiadas. Parece una injusticia, pero los keniatas se limitan a contestar con una sonrisa compungida cuando se lo menciono. Solo han venido a correr. No parece que dediquen demasiado tiempo a debatir si es o no es justo.

Peter, que ha venido a ver el entrenamiento, dice que los que suelen clamar contra la injusticia son los corredores británicos.

—Me han criticado mucho en el Reino Unido —explica—. A los corredores británicos no les gusta que lleve keniatas a las carreras. Se quejan de que los de aquí se llevan todo el dinero destinado a premios. Pero son carreras abiertas.

Mientras me habla, me quedo sentado en la hierba, viendo cómo los demás corredores siguen adelante sin mí. Ni siquiera he podido mantener la pelea una cuarta parte de la sesión, pues me iba quedando cada vez más atrás. Decidido a perseverar, me he pasado al grupo de las mujeres, que se entrenaban con un ritmo que parecía mucho más lento. Cuando me he acercado a preguntarles si podía sumarme a ellas han contestado con un asentimiento tímido, sin alzar apenas la mirada. Pero también iban demasiado deprisa. He conseguido seguir de cerca a la que iba más lenta durante unas cuantas series, incluso he luchado por adelantarla una o dos veces. Pero ella seguía corriendo, vuelta tras vuelta, hasta que me he visto obligado a parar, exhausto.

Al terminar, me acerco y le doy la mano.

—Demasiado rápida —le digo—. ¿Cómo te llamas?

—Beatrice —contesta, desviando la mirada.

El grupo de hombres sigue a la carga, dando vueltas a la pista. Algunos abandonan y Tom no consigue adelantar demasiado. Parece que al pequeño Japhet le cuesta mantener el ritmo y se descuelga del grupo principal. Hasta Tom está a punto de alcanzarlo. Resulta asombroso que haya decidido vivir y entrenarse como atleta de plena dedicación, cuando es evidente que tiene muy pocas posibilidades de triunfar. La esperanza, o el optimismo, o la falta de alternativas, da fuerzas a muchos keniatas. Pero la esperanza no se come.

Además del grupo grande de keniatas, veo que también está entrenando un atleta italiano y otro corredor británico. También ha venido el equipo de Serbia, un grupo de hombres robustos con largas melenas que se abren camino por la pista como máquinas pesadas.

Al fin, el grupo del Run Fast se detiene. Es hora de regresar a Iten a desayunar.

De vuelta en el campamento, cada uno se come un mango y un plátano. Luego nos sentamos y nos tomamos un té con pan seco. El cocinero del campamento nos va repartiendo comida a medida que cada uno encuentra una silla en la que derrumbarse. Lo que queda del día, hasta la salida de las cinco de la tarde, se dedica al descanso.

Para los corredores keniatas, el descanso es un asunto serio. Ninguno de estos atletas tiene un trabajo. Incluso los atletas que no viven en el campamento es raro que hagan algo más que correr, dormir y comer. Conocí a un atleta que había trabajado un tiempo en el Hill Side Café de Iten, pero me contó que tuvo que dejarlo porque estaba demasiado cansado para trabajar. Sin empleo, la mayoría de ellos depende de la bondad de sus familiares, o de otros corredores que han triunfado, para subsistir. No tienen demasiadas necesidades, pues llevan vidas frugales y no requieren electricidad ni agua corriente, y comen una dieta sencilla de arroz, alubias y ugali.

Los atletas de los campamentos, que no han de preocuparse de conseguir comida, ni de cocinarla, pasan muchas horas al día sentados en sillas de jardín de plástico hablando, o simplemente mirando al vacío. Y cuando se aburren se van a dormir. Según la leyenda, Lornah Kiplagat duerme dieciséis horas al día cuando está entrenando en serio. Hablé con algunos atletas británicos de primera

categoría que habían venido a entrenarse a Kenia y les pregunté cuál era, en su opinión, la mayor diferencia en la manera de entrenarse entre los keniatas y ellos. «El descanso —dijeron, unánimes—. En Inglaterra, cuando no estamos corriendo vamos de compras, cocinamos, nos reunimos con los amigos. Aquí se limitan a descansar.»

También podríamos llamarlo concentración, o dedicación, e igual que en el asunto del estilo *barefoot*, la investigación científica está siguiendo la pista del punto de vista keniatá por pura intuición y simplicidad. Si preguntas a un keniatá por qué descansa tanto, no te contestará con una cita de un trabajo reciente de la universidad de Stanford, en Estados Unidos, según el cual los jugadores de baloncesto corren más rápido en entrenamientos cronometrados y mejoran hasta un nueve por ciento el acierto en sus tiros a canasta después de aumentar el tiempo dedicado a dormir. No, te dirá que necesita dormir más cuando está entrenando porque tiene el cuerpo cansado.

Cheri Mah, la investigadora de Stanford, dice que esa sabiduría no es exclusiva de los keniatas.

«De manera intuitiva, muchos jugadores y entrenadores de Estados Unidos saben que el descanso y el sueño son importantes —dice—. Sin embargo, a menudo es lo primero que se sacrifica.»

En cambio en Kenia, donde las tareas diarias son simplemente correr, dormir y comer, no hay ningún sacrificio que merezca la pena. Anoto «descanso» en mi lista de secretos. «Correr descalzos, campamentos de entrenamiento, ir corriendo al colegio, descanso...» La lista va creciendo.

En algún momento, a media tarde, después de comer, descubro que soy el único que sigue sentado en el jardín. Uno tras otro, los atletas se han levantado para irse y han ido desapareciendo por la corta hilera de dormitorios. Me levanto para ver a dónde han ido todos. Algunos duermen. En la habitación de Tom me encuentro a cuatro corredores viendo vídeos musicales.

Después de pasar todo el día tirados, hacia las cinco de la tarde los atletas del Run Fast no parecen tener muchas ganas de salir a correr. Unos cuantos deciden que están demasiado cansados, mientras que los demás nos dirigimos al exterior para una salida de cuarenta y cinco minutos. Es una hora del día deliciosa para correr por los campos que rodean Iten, el aire apenas empieza a refrescar y la luz se va volviendo amarillenta. Para mí es algo raro entrenar dos veces al día, pero me siento sorprendentemente bien. Para los demás, por supuesto, se trata de

una salida relajada, pero en mi mente vamos en plena carrera, con la melena al viento. La gente se nos queda mirando cuando pasamos en un grupo bien apretado. Puede que mis pulmones estallen, pero aquí estoy: un mes después de llegar a Iten, corro con los keniatas y les sigo el ritmo.

De manera gradual y dolorosa, aunque apenas perceptible, empiezo a ponerme en forma. Poco después de pasar el día con los de Run Fast, vuelvo a sumarme a una salida en grupo a primera hora de la mañana.

Vuelvo a encontrarme con Japhet una tarde, mientras miro a Lila y Uma jugar con otros niños del barrio delante de casa, en la calle sin asfaltar. A Uma le encanta correr el pestillo de la puerta de entrada y salir corriendo, como si fuera una famosa que decide mezclarse con sus fans, y ha provocado una gran excitación y muchas idas y venidas al sacar una pelota inflable de playa.

Japhet se acerca a mi lado y me tiende una mano, sujetándosela con la otra a la altura de la muñeca en señal de respeto. Nos saludamos.

—Se divierten —dice—. Eso está bien.

Me pregunta cuándo saldrá a entrenar el equipo de Lewa por primera vez. Le digo que se lo preguntaré a Godfrey. Todavía no estoy muy seguro de cómo va a trabajar el equipo, así que, de momento, Japhet se ofrece a acompañarme en alguna salida matinal. Dice que irá todo el rato a mi ritmo. Es un ofrecimiento amable. Significa que no he de preocuparme por si me pierdo. Acordamos reunirnos ante el quiosco al día siguiente a las 5.50 de la mañana.

Cuando Alex, nuestro vigilante, me abre la puerta para dejarme salir, todavía es plena noche. En la oscuridad apenas distingo a dos figuras que me esperan. Son Japhet y su amigo Henry, el hermano del dueño del quiosco. Me acerco a darles la mano y parece que tienen frío.

Como es noche de luna nueva caminamos con cuidado por el accidentado sendero que lleva al punto de encuentro, tanteando el camino con los pies. Hoy vamos a correr con un grupo conocido como *mwisho wa lami*, o grupo del fin de la carretera, pues se reúnen justo donde termina la pista asfaltada. Me dicen que Wilson Kipsang, uno de los corredores de maratón más rápidos de la historia, formará parte del grupo. Me detengo y hago ver que doy media vuelta, lo cual provoca sus risas.

—No pasa nada —dice Japhet—. Hoy será fácil.

Henry asiente.

—Fácil —repite.

Algunos corredores nos pasan al trote entre la negrura y saludan a Japhet y a Henry en kalenjin. Los gallos, que de algún modo han conseguido detectar una claridad imperceptible en el cielo hacia el este, alzan la voz entre los dispersos tejados de chapa.

Unas sesenta personas se habrán reunido ya para la salida y están estirando sus largos brazos en el aire, o se dan la mano, o permanecen apiñados en silencio. Alguien empieza a dirigirse al grupo para explicar la ruta. Japhet me avisa con un codazo: «Kipsang», me dice apuntando con la cabeza hacia el que habla. Unos cuantos plantean preguntas. Yo me pego a Japhet como un chicle. Pese a su corta estatura y su ropa cutre, veo que tiene una relación animosa y amigable con todo el mundo, y hasta hace una broma sobre la ruta que arranca unas cuantas risotadas entre los demás corredores. Le recuerdo que soy lento y que no debe olvidarse de mí entre broma y broma, pero dice que todo está bien y que no le importa correr tan despacio como yo quiera.

Aún es oscuro cuando arrancamos. *Pole, pole* («Despacio, despacio»), va diciendo Kipsang cuando echamos a correr hacia la ciudad por la carretera principal.

Al llegar al colegio de St. Patrick's doblamos a la derecha por un camino secundario. El primer atisbo de luz empieza a destacar algún árbol, siluetas. Mientras voy corriendo junto a Japhet en medio del grupo ocurre algo extraño. No me dejan atrás. Incluso cuando empieza a aumentar el ritmo, mi respiración sigue estable. Casi fuerte.

De vez en cuando, algún coche que circula en sentido contrario obliga a todos a ir más despacio y agruparse, lo cual me permite acortar los metros perdidos y recuperar el aliento. Y luego arrancamos de nuevo. Durante los primeros cuarenta y cinco minutos voy avanzando entre el bosque de pies y el frufú de los chándales y me siento a gusto.

Al final, a medida que el último avance empieza a coger ritmo, voy perdiendo terreno. Sin embargo, cumpliendo su palabra, Japhet se queda conmigo y terminamos la salida sin perder de vista al grupo principal. Al llegar nos quedamos estirando a un lado del camino y Henry, el amigo de Japhet, llega con toda parsimonia. Cuando se detiene a nuestro lado, el sudor gotea por su cuerpo.

—Corres rápido —dice, con evidentes problemas para respirar.

Doy un vistazo para ver con quién habla antes de darme cuenta de que se dirige a mí.

Cuando llegaron los misioneros, los africanos tenían la tierra y los misioneros la Biblia. Nos enseñaron a rezar con los ojos cerrados. Cuando los abrimos, ellos tenían la tierra y nosotros la Biblia.

Jomo Kenyatta,
primer presidente de Kenia

Absurdamente animado por mi salida con Japhet y el grupo del fin de la carretera, dos días después me encuentro plantado en la línea de salida de una carrera local de cross.

Es un día caluroso pero con viento en Eldoret. Nos hemos despertado todos pronto para que Lila y Uma puedan participar en la categoría infantil de la carrera. Los recuerdos de lo bien que se lo pasaron en la Great West Run de Exeter han provocado su entusiasmo. Aquel día Uma se negó a correr y la abuela tuvo que cargar con ella por el circuito de tres kilómetros. Pero la carrera de hoy es de solo un kilómetro y ella tiene ya cinco años; entonces apenas tenía tres y medio.

Se visten con su mejor ropa de atletismo —pantalones cortos, zapatillas deportivas y camisetas de Hello Kitty— y discutimos la táctica en el coche, de camino a la carrera. Cuando pasamos por la entrada del Eldoret Sports Club solo son las 8.30 de la mañana, pero ya suena el barullo de la excitación y por todas partes se ve gente con el dorsal puesto y los pies descalzos.

Las cabezas se vuelven para mirarnos cuando entramos y las niñas sueltan risillas y se tapan la boca con las manos para intercambiar comentarios. Al ver a Lila y Uma, un hombre sentado a un escritorio nos hace pasar. Sin embargo, Lila ha cambiado de opinión. No quiere correr. En medio de una estampida de cuerpos en pleno caos matinal, Uma me deja inscribirla. Como la carrera está a punto de empezar, la guío entre la multitud —un mar abierto de ojos que nos miran con fijeza— para llegar a la zona de carrera. El sol lo va calentando todo. Por los altavoces chirrían los avisos. Hay niños correteando por todas partes. Niños huesudos, delgaduchos, de pies ligeros. Uma es una de las más pequeñas. Parece confundida.

—Todo irá bien —le digo—. Mira, esa niña es más pequeña que tú.

Una niñita nos mira desde un lado sin pestañear. Lleva un dorsal en el pecho, pero no parece que se dirija hacia la salida.

—Si no quieres, no tienes por qué correr —digo.

Una me mira, se cuelga de mis brazos de un salto y hunde su cabeza en mi cuello. Para dos niñas inglesas que apenas acaban de cumplir siete y cinco años respectivamente, la atmósfera intimida mucho. No me cuesta nada ponerme en su lugar. Dentro de tres horas me tocará a mí.

En vez de correr, llevamos a las niñas y a Ossian a sentarse en una caseta pequeña que hay junto a la sede del club. Una vez dentro, nos encontramos a Godfrey con unos amigos. Está en su elemento, charlando con ex corredores y recordando viejos tiempos. Me presenta a un hombre que lleva una chaqueta marrón elegante y gafas de sol, alguien que ganó la medalla de plata en los campeonatos del mundo de 2001, apenas un segundo después del primero.

—Estuve así de cerca —dice, juntando el pulgar y el índice.

En la misma caseta están sentados los componentes del equipo nacional de China. Su entrenador me dice que han venido a ver y aprender. No se trata de una carrera local de cross ordinaria. Está patrocinada por Nike y sirve para descubrir talentos emergentes. Como organizador del evento, el doctor Rosa, mánager legendario, se reserva el derecho de escoger unos cuantos de los atletas jóvenes más prometedores para invitarlos a entrenar en su campamento.

Unas azafatas reparten vasos de agua entre los presentes en la caseta mientras dos locutores se van cediendo el turno al micrófono. Lo dicen todo dos veces, en swahili y en inglés, y se reparten el turno de palabra de tal modo que no hay ninguna pausa en el rumor que emerge de los altavoces, colocados justo delante de la caseta.

Mientras tanto, la jornada de carreras avanza lentamente. De vez en cuando pasa volando un grupo de críos descalzos. Resulta interesante ver que en todas las carreras corren unos cuantos niños con zapatillas, pero invariablemente terminan todos en posiciones de cola, sobre todo entre los más jóvenes.

Al cabo de una semana voy a ver una carrera en la academia Salaba, la escuela de Chris Cheboiboch. De nuevo se hace evidente el mismo patrón: los niños que llevan zapatillas van en la parte trasera del pelotón. Parece que solo yo me doy cuenta. Cuando lo señalo a los demás, sonríen y contestan: «Sí, qué curioso», como si fuera una coincidencia estrafalaria. Parece que no establecen la conexión, no se dan cuenta de que el hábito de correr descalzos podría, efectivamente, ser una parte central del secreto de Kenia.

Pero se van sucediendo las pruebas. En un campamento de entrenamiento de Iten, un maratoniano de primera categoría me cuenta que cuando estaba en

edad escolar sus padres tenían algo de dinero y le compraron un par de zapatillas para correr. Sin embargo, como siempre le ganaban los niños descalzos, se las quitó y empezó a ganar carreras.

Paradójicamente, el premio para los vencedores en la escuela de Chris es un par de zapatillas de correr. Es como si los organizadores, más que no apreciar las ventajas de correr descalzos, lo vieran como una desventaja. Parece ridículo dar al corredor más rápido de cada carrera algo que debería ayudarlo a correr aunque, a la vista de todas las pruebas que tenemos delante, tan solo servirá para frenarlo. En una carrera, cuanto más atrás del pelotón terminan las chicas mejores resultan sus zapatillas, hasta el extremo absurdo de que la chica con las zapatillas más nuevas y llamativas llega última, mientras que la penúltima es la única que tiene un calzado tan solo un poquito peor. Los corredores descalzos parecen ligeros y gráciles, mientras que los que llevan zapatillas parece que vayan tirando de un carro, frenados por una pesada carga atada a sus pies.

En la carrera de campo a través que se celebró en Iten unas semanas antes, Faith Kipyegon, la ganadora en la categoría júnior se probó un par de zapatillas con tacos por primera vez.

«Parecían incómodos —dijo—. Aunque eran muy elegantes, daba la sensación de que pesaban demasiado para correr.»

Así que se mantuvo en lo que mejor sabe hacer y corrió descalza. Ganó. Unos meses después pasaría a ganar los campeonatos mundiales de campo a través, también descalza. Acostumbrada a correr descalza, Faith encontró demasiado pesadas incluso las zapatillas de tacos para atletismo, las más ligeras que se puedan imaginar.

Pese a que correr sin calzado se ha puesto de moda en tiempos recientes en Occidente, no se trata de una idea nueva. En 1962, un joven británico llamado Bruce Tulloh ganó el título europeo de los 5.000 corriendo sin zapatillas. Él mismo terminaría entrenando la selección nacional de Kenia en las clasificatorias para los Juegos Olímpicos de 1972. Lo conocí justo antes de salir hacia Kenia y le pregunté por qué había escogido correr descalzo.

«En aquellos tiempos corría mucho en pistas de hierba y simplemente resultaba más fácil hacerlo descalzo. Me permitía adaptarme con más facilidad a los cambios de una superficie irregular. Además, al correr descalzo tenía una zancada más corta y un ritmo de batida más rápido.»

Tulloh accedió a hacer de cobaya para el doctor Griffiths Pugh, el especialista en fisiología deportiva líder en esa época. «El consiguió trazar una relación directa entre el peso del calzado y el consumo energético de la carrera», me explicó Tulloh.

Pocos hombres han estudiado con tanto empeño el fenómeno de los corredores keniatas como el doctor Yuannis Pitsiladis, científico de la Universidad de Glasgow especializado en deporte, que se ha pasado los últimos diez años intentando averiguar por qué los corredores del África Oriental son tan buenos. A lo largo de diversos viajes a Kenia y Etiopía se ha hecho amigo íntimo de muchos atletas y ahora ejerce como profesor invitado tanto en la Universidad de Moi, en Eldoret, como en la de Addis Abeba, en Etiopía.

El gran corredor etíope Haile Gebrselassie, dueño del récord mundial de maratón⁴, propuso hace poco a Yannis que diera un seminario sobre cómo conseguir que un hombre corra el maratón en menos de dos horas. El doctor trazó toda una predicción sobre lo que haría falta y una de las cosas que opinó que podrían contribuir fue que alguien como Haile, que no empezó a correr calzado hasta bien entrada la juventud, hubiera permanecido descalzo en vez de pasarse a las zapatillas.

Ni siquiera Haile, según Yannis, podría correr un maratón descalzo por mucho que quisiera, pues sus pies se han acostumbrado a correr con zapatillas. Pero afirma estar seguro, por sus estudios previos, de que si lo pusiéramos descalzo en una cinta de correr y midiéramos su ingesta de oxígeno, al menos consumiría un cinco por ciento menos que con las zapatillas.

Sin embargo, alguien que corriese un maratón descalzo y sobre asfalto correría un grave riesgo de lesionarse, ¿no?

«Estamos estudiando a unos críos de Kenia —responde Yannis— que tienen las suelas de los pies fuertes como la de cualquier zapato. Pueden caminar sobre cristal sin hacerse daño.»

Aparte de la reducción de peso, según Yannis al correr descalzos fortalecemos los pies y eso nos permite entrenar más a fondo con menos riesgo de lesiones.

Sin embargo, si está tan claro que correr descalzos supone una ventaja, ¿por qué los atletas de Kenia llevan zapatillas? Es un acertijo interesante. Abebe Bikila, de Etiopía, batió el récord del mundo en la clasificación para el maratón de las Olimpiadas de Roma, que luego ganó, corriendo descalzo por las calles de Roma.

En cambio en Tokio, cuatro años después, ganó la medalla de oro y volvió a batir el récord mundial, esta vez con zapatillas. Entonces, ¿era mejor calzado o descalzo?

La mayor ventaja que se obtiene al correr descalzo estriba en que te obliga a adoptar un mejor estilo de carrera. Sin calzado, todos los sentidos de los pies se ven de pronto activados y el *software* integrado para correr, desarrollado a lo largo de millones de años, se pone en marcha. Por puro instinto empiezas a controlar el impacto sobre el suelo y aterrizas con más ligereza. Pronto aprendes que la energía que lanzas contra el suelo regresará para empujarte. Lo he visto, me ha pasado a mí. Funciona de verdad. El problema para los que no estamos acostumbrados es que tenemos los pies blandos, el arco plano y los músculos que necesitamos para correr así, tanto en los pies como en las pantorrillas, están bajos de forma. Si lo intentamos, lo más probable es que tras una breve carrera nos duelan tanto los pies como las pantorrillas.

O sea que hemos de empezar despacio. Aunque el calzado de estilo *barefoot* ayuda a proteger la planta del pie contra la abrasión, todavía necesitamos empezar con carreras breves y suaves. Lleva tiempo, y perdemos la forma. Pero si no cejamos, nuestra musculatura se fortalecerá y empezaremos a cambiar de estilo. En cuanto se refuercen los músculos del pie, el arco se elevará. Los arcos son como muelles y cuanto más altos sean mayor será el empuje que darán a nuestros pasos.

A la hora de determinar qué importancia pueda tener este factor, es interesante señalar que hay una especialidad en la que el dominio de Kenia es mayor que en cualquier otra: las carreras de obstáculos. Hablamos de una carrera de 3.000 metros en la que los corredores han de superar en cada vuelta cinco barreras de 91 centímetros de altura, una de las cuales va seguida de un charco al otro lado. Para ser bueno en eso es obvio que hace falta tener unos pies con buen puente, probablemente más que en cualquier otra especialidad. Y, pese a que Kenia carece virtualmente de instalaciones en las que practicar las carreras de vallas y apenas se hacen entrenamientos específicos de esa modalidad, los keniatas han ganado todas las medallas de oro en obstáculos masculinos de las Olimpiadas desde 1968 (salvo en las convocatorias de 1976 y 1980, ambas boicoteadas por Kenia).

Si tienes la zancada idónea y un buen estado de forma para correr, no los pierdes de modo inmediato por ponerte unas zapatillas de deporte convencionales. Así que los keniatas pueden ir calzados, pero siguen corriendo en lo que

podríamos llamar «estilo descalzo». En esencia, conservan las ventajas principales de correr de esa manera.

Lee Saxby, que me enseñó a correr descalzo, dijo que los keniatas llevan zapatillas para no lesionarse al pisar alguna piedra puntiaguda. Las pistas de Kenya son de tierra, pero de vez en cuando pisas alguna piedra semienterrada y puedes hacerte daño de verdad: mis dos lesiones en los dedos de los pies dan testimonio de ello (y eso que llevaba zapatillas). Pero esa no es razón para deshacerse por completo del calzado. Siempre puedes hacer lo mismo que la gente como Bruce Tulloh y correr descalzo las carreras, suponiendo que las condiciones del suelo animen a ello, como cuando se corre en pista atlética o en carreras de cross sobre hierba. Sin embargo, es raro ver a un corredor keniatá de élite descalzo en cualquier carrera. Tulloh me dice que él sí corrió alguna carrera sin zapatillas cuando estuvo en Kenia.

—Era el único —explica—. Ellos creían que era un *mzungu* loco.

Una de las razones que dan los corredores adultos para llevar zapatillas grandes es que así el entrenamiento es más duro. Un corredor me dijo que siempre buscan las más grandes y pesadas. «Así, cuando te pones las planas para carreras te sientes más ligero», dice como si se tratara de un truco de magia.

Pero... ¿para qué quieren llevar zapatillas, por planas que sean? Según Nicholas Leong, un entrenador de ciclismo establecido en Iten, la auténtica razón es cultural.

—Los keniatas respetan demasiado a los europeos —explica—. No tienen la confianza suficiente en su cultura para decir: «Mira, yo siempre he corrido descalzo y he ganado carreras, así que seguiré sin zapatillas.»

Nicholas es de Singapur. Es un fanático del deporte y dice que recuerda cuando veíamos cómo gradualmente cada vez más atletas negros iban floreciendo en un deporte tras otro.

—Recuerdo los primeros futbolistas negros de Inglaterra —dice—. Luego llegó el dominio de los corredores africanos. Después, las hermanas Williams en tenis y hasta Tiger Woods en golf.

Pero Nicholas era un loco del ciclismo.

—Con el ciclismo no pasó lo mismo —dice—. Hasta hoy, nunca ha habido un corredor negro en el Tour de France.⁵ «Si nadie lo ha hecho nunca», se me ocurrió, «yo seré el primero en hacerlo».

Decidió que Kenia sería el mejor lugar para comenzar. Si eran tan buenos corriendo, pensó, quizá también se les diera bien la bicicleta.

Preparó un plan de locura para encontrar a los corredores keniatas. Reservó asiento en un vuelo a Nairobi la misma noche del maratón de Singapur, dando por cierto que algunos corredores keniatas de élite tomarían el mismo avión. Efectivamente, mientras esperaba para embarcar vio un grupo de africanos vestidos con ropa deportiva que deambulaban por ahí. Se acercó a preguntarles si acababan de correr el maratón. Así era.

—¿Quién ha ganado? —preguntó.

Uno de los hombres sonrió, al tiempo que los demás lo señalaban.

—¿Dónde vives? —le preguntó Nicholas.

El hombre dijo que vivía en Eldoret.

—¿Te importa que vaya contigo a tu ciudad?

Al fin terminó en Iten, donde montó un equipo de ciclismo. Para reclutar ciclistas probó algunas tácticas inusuales. Una de ellas consistía en colocar un cartel abajo del valle del Kerio, en el que ofrecía un premio de doscientos mil chelines keniatas (el triple de los ingresos anuales del keniata medio) a quien fuera capaz de subir los 25 kilómetros de carretera hasta Iten, a 1.200 metros de altitud, en una hora y 8 minutos. Solo un hombre lo consiguió, pero Nicholas incorporó al equipo a cuantos se acercaban, a cambio de un buen salario mensual y alojamiento mientras siguieran su programa de entrenamiento.

—En el pasado, la gente pensaba en el ciclismo africano y decía: «El gran problema es que no disponen de bicicletas adecuadas.» —Nicholas tiene el aspecto tenso de los ojeadores, como si estuviera corriendo una carrera por ver quién encuentra antes la fórmula que producirá ciclistas keniatas a la altura de los corredores—. Hay pocas cosas de África que generen de manera tan genuina asombro, miedo y respeto absoluto como un corredor keniata en la línea de salida de un maratón —dice—. Es un gran logro. Hemos de agarrarnos a eso.

En vez de agarrarse a eso, en vez de capacitarlos mejor, sin embargo, dice que darles bicicletas nuevas a estrenar no sirve de nada.

—Hablamos de tíos que vienen directos de cultivar el campo y son capaces de generar 5,8 vatios por kilo. Es jerga de ciclistas, pero hazme caso, está muy bien. Es la misma fuerza que un ciclista de primera clase. Y sin embargo les das una bici nueva y no saben qué hacer con ella. Y como no saben usarla se sienten

inútiles. Les estás imponiendo un sistema europeo. Les dices: «Vale, ahora tienes que hacer lo que te digamos.» Y no funciona.

Es lo mismo que darles zapatos para correr, dice.

En el escaso tiempo que llevo en Kenia, a menudo me he quedado perplejo ante el nivel de respeto que se nos concede simplemente por el color de nuestra piel. En todos los eventos a que hemos asistido, se nos ha otorgado estatus de VIP de manera inmediata y se nos han concedido los mejores asientos. Aquella tarde del campamento Run Fast, uno de los atletas me dijo que los keniatas necesitan entrenadores y mángers europeos «porque tenéis más cerebro que nosotros. Hemos de aprender de vosotros».

En una escuela que visité, el tutor se puso a hablar a los alumnos de todas las grandes gestas de los británicos y de cómo estos habían llevado la civilización a Kenia. A menudo me encuentro con opiniones como esa, pese a que esperaba oír lo contrario, que los británicos habían robado sus tierras y destruido su cultura.

Así que cuando aparecen los occidentales y los ven descalzos y piensan: «Oh, mira esos pobrecitos chiquillos que corretean por ahí sin zapatillas, hemos de hacer algo para ayudarles», los propios keniatas empiezan también a creer que eso de correr descalzos ha de ser un error, o algo propio de gente inferior. Paradójicamente, ven a los corredores occidentales calzados y quieren emularlos.

—¿Ya has hablado con el hermano Colm? —me pregunta Nicholas.

—Brevemente —contesto.

—¿Ya te ha soltado su rollo Yoda?

—No estoy muy seguro de qué es el rollo Yoda, pero creo que no.

—Todo eso que cuenta de sentir la tierra a través de los pies.

Nicholas dice que el hermano Colm es el único preparador que permite a sus atletas entrenar y hacer series descalzos. Se trata de un hombre sin experiencia como entrenador en Europa, alguien que dice haber aprendido todo lo que sabe «de mirar a los atletas». También es uno de los entrenadores con más éxito en Kenia. Me anoto un recordatorio para preguntárselo la próxima vez que lo vea.

Chico: No intentes doblar la cuchara. Es imposible. En cambio... límitate a intentar darte cuenta de la verdad.

Neo: ¿De qué verdad?

Chico: No hay cuchara.

The Matrix

Así que en esta jornada de cross en Eldoret, patrocinada por Nike, los niños que corren descalzos toman la delantera en todas las carreras. En la de niñas menores de doce años, las dos primeras en cruzar la línea de meta no solo van descalzas sino que llevan vestiditos de seda con volantes. Son toda una imagen, esprintando para escaparse del pelotón con sus mejores vestidos de domingo, como dos cenicientas de cabezas rapadas que echaran a correr a medianoche para llegar a casa. Es obvio que no se trata de una argucia de márketing —probablemente no tenían otra cosa que ponerse—, pero parece que a los ojeadores de Nike les gusta, porque la ganadora se convierte en una de las dos atletas «descubiertas» ese día e invitadas a entrenarse en el campamento del doctor Rosa, en la cercana Kaptagat. Recoge el premio vestida con una de las camisetas regaladas por Nike para el evento echada por encima de su vestido. Se pasa toda la ceremonia con la mirada perdida, más enojada que otra cosa, mientras los fotógrafos toman sus retratos y los mandamases reparten papelitos. En cuanto se acaba, se escabulle entre la multitud.

Van sucediéndose lentamente las carreras: niños y niñas de menos de catorce, chicos y chicas en categoría júnior... La mía es la última. Para inscribirme debo sumarme a una larga cola de atletas. Todos tienen pinta de correr en serio y yo nunca me he sentido tan fuera de lugar como ahora, con mi piel blanca y pálida, mi barba descuidada y los pocos kilos de grasa que me sobran. No por primera vez desde que llegué a Kenia, me veo obligado a preguntarme qué diablos estoy haciendo. Es como si me empeñara en ofrecirme como voluntario para pilotar un avión y no me diera cuenta de que no tengo ni la menor idea de cómo se hace hasta el momento en que ya tengo los mandos en la mano.

La mesa con la cola de atletas más larga es para la carrera júnior de chicos por debajo de veinte. Los corredores keniatas parecen tener un enfoque flexible de la edad y basan su pertenencia a una u otra categoría no tanto en sus años como en la sensación de mayor o menor progreso con respecto a su carrera.

«Correré la de 12 kilómetros [es decir, la carrera sénior] cuando esté preparado. Quizás el próximo año», me dicen muchos pese a que es patente que ya tienen veintipico.

Sin embargo, los organizadores tienen un enfoque ligeramente distinto y han encargado a alguien el trabajo de ir recorriendo la línea de salida para sacar a la gente que, por su aspecto, parece mayor.

Después de inscribirme regreso a la caseta central. Ossian ha arrastrado a Marietta hasta los asientos de la fila más alta, que están vacíos, para jugar con sus cochecitos. Uma dice que tiene hambre, pero no hay ningún lugar donde comprar comida. Lila está sentada en el regazo de Godfrey y tira de él mientras el hombre intenta hablar con unos viejos amigos de cuando corría. Al ver que me siento, cambia y se encarama a mi regazo. Luego Uma empieza a colgarse del cuello y a decir que se quiere ir a casa. No es una preparación ideal para la carrera.

Al fin me llega la hora de empezar a calentar. Me quito el chándal y se lo paso a Marietta. Las niñas parecen preocupadas.

—Deseadme suerte —digo. Y me alejo trotando hacia la salida.

Cientos de atletas trotan por detrás de la línea formando un gran círculo, como en un desfile circular. El sol ya me está haciendo sudar. Me siento como un caballo de tiro que se hubiera equivocado de redil.

Alguien habla de mí. Me doy cuenta porque oigo la palabra *mzungu*. Echo un vistazo.

—¿De dónde eres? —me pregunta el corredor.

Se muestra amistoso de verdad. Me pregunta qué tal espero correr hoy. En un arrebató de confianza le digo que mi objetivo consiste en no llegar el último. Ganar al menos a una persona. Me mira mientras engancha el dorsal a la camiseta con imperdibles.

—Estoy seguro de que puedes ganar a dos —dice.

Pronto nos llaman a la línea de salida. Intento esconderme en la retaguardia de la estampida inminente, pero uno de los organizadores, que recorre la línea caminando, me distingue. No es difícil.

—Sí, amigo —dice, al tiempo que cientos de caras se vuelven para mirarme—. ¿De dónde eres?

—Inglaterra —digo. Él lo anota todo.

—¿Y cómo te llamas?

—Finn —digo. Es más fácil.

—¿Vin?

Se lo deletreo.

—«F de Freddy. INN» —escribe—. ¿Y?

Quiere otro nombre. OK, tú lo has pedido.

—Adharanand.

Mis padres fueron hippies a principios de los setenta, cuando yo llegué a este mundo. Seguían a un gurú indio de trece años llamado Maharaji y, arrastrados por la paz y el amor que los rodeaban, me llamaron Adharanand. Significa «dicha eterna» en sánscrito.

El organizador me mira con asombro fingido cuando le digo mi nombre y luego guarda el bolígrafo sin anotar nada. Con eso arranca unas cuantas risas. Unos instantes después oigo que por los altavoces anuncian que Finn, de Inglaterra, ha venido a correr con nosotros. Si al menos supieran lo bueno que yo era.

No oigo ningún tiro de salida, pero de repente salimos disparados. Mi plan consiste en mantenerme en la retaguardia, pero es como si me hubieran disparado y estuviera cayendo al mismo tiempo que ellos cargan hacia delante. Esprinto, intento mantenerme en pie, pero no sirve de nada. Es como una pesadilla en la que no puedes mover las piernas.

Como en la primera curva hay mucha congestión por delante de mí, consigo ponerme a la altura de la cola del pelotón. Cuando pasamos por delante de la grada por primera vez, voy bien encajado en el grupo. Tengo casi cuatrocientos corredores por delante, pero estoy seguro de que algunos han empezado demasiado rápido y pronto empezaré a pasarlos. Sin embargo, el que ha arrancado demasiado rápido soy yo, y pronto empiezo a sufrir para no quedarme solo. Batallo por mantener el ritmo con un anciano que va delante de mí. Creo que llevo un corredor detrás, pero todos los demás han desaparecido en la distancia.

El circuito consiste en dar seis vueltas a una ruta que se dobla constantemente sobre sí misma, de modo que los espectadores pueden ver casi toda la carrera. Al llegar a la única parte en la que no hay público me doy cuenta de que estoy pasando a unos quince atletas que se quedan ahí de pie y se entrecruzan miradas de vergüenza. Han abandonado ya, tras menos de una milla. Si soy capaz de no parar, al menos los habré vencido a ellos.

La multitud que flanquea la mayor parte de la ruta me ve pasar en silencio. ¿Será que mi ineptitud los ha dejado mudos de la impresión? Me llega el eco de

algún aplauso, supongo que por intentarlo, y oigo alguna que otra mención de la palabra *mzungu*, pero por lo general solo son caras que se me quedan mirando. Intento concentrarme en la carrera, aunque no me siento en perfecto estado. Me pesan las piernas y se me hunden los pies en una arena que a cada paso parece más blanda. No sé si estoy apoyando primero el talón o la parte delantera. No me importa. Hacia el final de la primera vuelta intento tragar saliva y casi me mareo. Va a ser una carrera muy larga.

Avanzo pesadamente en una nebulosa. La tierra blanda, los rostros que me miran, el flamear de la cinta que marca el camino. No dejo de oír la palabra *mzungu*. Parece que la gente se ríe. Alguien dice: «Finn.» Levanto una mano en señal de agradecimiento a quien haya sido.

Mediada la tercera vuelta, los primeros me doblan a toda prisa. Pasan volando uno tras otro. Me hacen sentir más lento todavía. Ahora estoy seguro de que la gente se ríe. Hay una línea fina que separa la derrota de la humillación y creo que la acabo de cruzar.

Al pasar delante de la grada por tercera vez veo a Marietta y los niños mirándome. Parecen preocupados. Aún voy por la mitad, pero me está costando reunir la fuerza de voluntad necesaria para seguir. Parar es demasiado fácil. Ya he tenido bastante. Agito las dos manos como para indicar que algo no va bien. No soy yo, es el motor. Me acerco al costado de la pista trotando y me siento. Abandono.

Quedarse sentado en la hierba es una dicha. Me quito los zapatos y los calcetines para liberar los pies. Qué blancos están. Veo pasar a un corredor lento que sufre entre los atletas que van a toda velocidad. Luego pasa otro, un hombre que rondará los setenta. Así que tenía dos corredores por detrás. Pero ellos siguen. De pronto, me da rabia. Ahora siento bien el cuerpo. Podría haber seguido. Me planteo brevemente echar a correr de nuevo. Incluso podría correr descalzo. Pero es demasiado tarde. Ya han pasado los dos corredores, se alejan con su estilo cansino. Me levanto a pulso y regreso caminando hacia la grada. La gente me sonríe mientras me siento.

—Gracias por intentar correr nuestra carrera —me dice un hombre. Como no soy capaz de contestar, me limito a encogerme de hombros y menear la cabeza—. La próxima vez lo conseguirás —afirma.

Mi sensación de fracaso se atenúa levemente más adelante, cuando descubro que Martin Lel, tres veces ganador del maratón de Londres, ha terminado en el puesto 33, mientras que Asbel Kiprop, actual campeón olímpico de los 1.500, ha abandonado como yo. Esta competición va en serio.

Después de la carrera me quedo con Marietta y los niños en la sede del club, comiendo patatas fritas. Desde una esquina, un televisor emite en silencio la versión keniana de la MTV.

—Papi —pregunta Uma, con un ojo en la tele—, ¿has ganado?

Hace justo un año sí gané una carrera en Inglaterra. Pero aquí, en el valle del Rift, en Kenia, las cosas son muy distintas. Me siento como si hubiera topado con un muro cultural y en este momento no estoy seguro de poderlo superar. En Inglaterra correr es sobre todo un entretenimiento practicado de manera resuelta por entusiastas que encajan sus salidas de entrenamiento como pueden entre todas las demás actividades que ocupan sus vidas. Un puñado de personas de aquí y de allá se lo toman más en serio y entrenan con regularidad y, en las gélidas mañanas de invierno, salen a correr con el club local de atletismo. En cambio, aquí en Kenia todo aquel que puede correr dedica su vida a ello. Y parece que esa dedicación se está generalizando. Hay más campamentos de entrenamiento que nunca. Más corredores. Todos se empujan, día tras día, a entrenar más. Aquí el atletismo es como una religión. Cuando veníamos a la carrera, Marietta ha comentado que celebrarla en domingo no parecía una buena idea en un lugar tan fervientemente cristiano. Sin embargo eso no ha impedido que aparecieran miles de personas, llegadas en autobuses de los pueblos circundantes, tanto para correr como para mirar.

En una tierra que muestra tanto respeto por los que corren, mis objetivos de terminar un maratón o rebajar mis mejores marcas parecen pobres y mediocres. Aquí la gente corre para cambiar su vida. Para alimentar a su familia. Para batir récords mundiales.

—No estoy seguro de que vaya a salir bien —aviso a Marietta—. Voy demasiado perdido.

Ella me mira. Los dos sabemos que solo busco un poco de seguridad. Ha sido un día duro.

—Acabas de empezar —me dice—. Solo tienes que concederte una oportunidad. Nunca creíste que fueras a ganar. Viniste a aprender de los keniatas, no a vencerlos.

Por supuesto, no puedo abandonar. Ya he llegado demasiado lejos. Correr es una actividad simple. Basta con atarse las zapatillas y arrancar, un paso tras otro, lo mismo que respirar. Sin embargo, la pregunta es... ¿adónde voy desde aquí?

Pregúntate: «¿Puedo dar más?» La respuesta suele ser: «Sí.»

Paul Tergat, atleta keniaata

Tras la carrera de Eldoret decido que necesito apurar mi preparación. Sigo con la vieja mentalidad, entrenando en días alternos y tratando las carreras como una actividad secundaria. Necesito una dosis de tenacidad keniaata. Para eso vine. Pero van pasando las semanas. Llamo a Godfrey.

—Godfrey, hemos de organizar una salida con el equipo de Lewa. Faltan pocos meses para el maratón.

Pero ya está en ello.

—Ya lo sé, Finn —contesta—. Es justo lo que estaba pensando. Hemos de hacer una salida larga este domingo. Treinta kilómetros. Ya he hablado con Chris y Shadrack dice que vendrá. Solo tienes que avisar a Japhet.

Para prepararme para esa salida larga en equipo, decido atreverme a participar en la sesión semanal de *fartlek* de Iten. Los demás corredores llevan semanas hablándome de eso.

Cada jueves por la mañana en Iten todos los grupos y campamentos se reúnen en un cuerpo gigantesco de corredores. El *fartlek*, un estilo de entrenamiento común en todo el mundo, consiste en alternar carreras explosivas con un trote lento de recuperación. Viene del sueco y significa «juego de velocidad». Para la mayoría de atletas es la sesión semanal más dura de todo su entrenamiento.

—Papi, ¿adónde vas? —me pregunta Uma mientras me ato los cordones de las zapatillas.

El sol se cuele por las puertas del jardín. Flora sirve los copos de avena con el cucharón en unos cuencos sobre la mesa. Normalmente a estas horas suelo volver de correr, pero la sesión de *fartlek* empieza relajadamente a partir de las nueve.

—Me voy a correr.

—¿Por qué? —pregunta.

Es una buena pregunta, pero justo ahora, antes de correr, no es el mejor momento para tratar de darle respuesta. Justo antes de salir puede resultar difícil recordar exactamente por qué lo haces. Por lo general hay que superar una paralizante sensación de futilidad mientras te atas las zapatillas y te dices que, por improbable que parezca, al terminar estarás feliz de haberlo hecho. Solo tiene

sentido después, aunque también entonces se hace difícil racionalizar los motivos. Simplemente, te sientes a gusto. Después de correr, te sientes en paz con el mundo, como si acabaras de cubrir una necesidad innata e indeterminada.

—Porque es divertido —contesto.

Una sonrío. La respuesta tiene sentido para ella. La diversión siempre es una buena razón para hacer algo.

He de pasar veinte minutos trotando, y todo para llegar al punto de inicio del «juego de velocidad», debajo de una larga cuesta que sale de Iten por el borde del precipicio. A lo largo de todo el camino sale gente corriendo por las calles laterales, de las tiendas, de los portales, todos sumándose a un fluir de corredores que van hacia el mismo lugar, al mismo punto de salida, como si formáramos parte de alguna celebración multitudinaria. Cuando llego se arremolinan ya unos doscientos corredores, charlando entre ellos. Los hombres se sitúan a un lado de la carretera, mientras que las pocas mujeres que han aparecido permanecen en silencio al otro lado. Me pierdo entre la muchedumbre a medida que nos desplazamos hacia la salida. Piernas largas y delgadas. Un abanico de colores desteñidos, un rozar de chaquetas, camisetas. Luego, todo queda en silencio. Alguien que cumple las funciones de líder se ha subido a un montículo y está explicando la sesión a los corredores como si fuera un predicador bíblico. Incluso si entendiera el kalenjin, desde atrás de todo no alcanzo a oír lo que dice. Alguien me dice que es un «veinticinco uno uno». Quiere decir que haremos un minuto de carrera suave seguido de un minuto a toda velocidad, veinticinco veces.

Sin tiempo de darme ni cuenta, se abren las compuertas y el grupo me arrastra hacia el campo por la carretera polvorienta. Durante un minuto, el ritmo es tranquilo. Voy al trote entre lo que parece un mar de corredores, cabezas que suben y bajan delante de mí como si me estuviera zambullendo en aguas revueltas.

A ambos lados, en las lomas de tierra, los granjeros se conceden un descanso para vernos pasar. Parece que debería ser una visión incongruente esta enorme masa de corredores envueltos en licra desfilando entre campos labrados a mano y chozas de adobe en un rincón del África rural. Y todo parece aún menos probable en el momento en que doscientos relojes se ponen a pitar al mismo tiempo. Sin embargo aquí, en Iten, es lo más natural del mundo.

Los relojes lanzan a la gente como si fueran juguetes de cuerda que alguien soltara de repente, listos para volar a toda velocidad. Intento seguir el ritmo, agito

los brazos, trato de encontrar la zona más lisa de la pista. Pero cedo terreno de inmediato y los demás corredores me adelantan por ambos costados.

Un minuto después, los pitidos frenan a los que galopan en la manada y los obligan a frenar. En cuanto el grupo recupera el ritmo de trote, vuelve a reunirse todo el mundo. Algunos retrasados como yo se han descolgado ya. Detrás de mí hay más gente: la mayoría mujeres, si no todas, que corren con grandes aspavientos con la intención de reengancharse al grupo.

Pero es un juego cruel. Aún no hemos conseguido contactar de nuevo con el pelotón cuando el enjambre de cronómetros se dispara y el grupo principal desaparece, estirándose hacia la lejanía a lo largo de la pista.

Los de atrás vamos armando grupos de dos o tres para darnos apoyo. Me encuentro corriendo al lado de una chica alta de pelo corto. Espero que no le importe que corra con ella.

—No tengo reloj —digo a modo de explicación.

—Tres, dos, uno... Ya —dice. Y salimos disparados de nuevo.

Debo de ser el único corredor sin reloj. Antes de venir a Kenia, con toda mi ingenuidad, había imaginado que a la hora de correr nadie pensaría siquiera en algo tan destinado al control y al análisis como un cronómetro. Solo habría campo abierto y gente, creía yo, con la melena al viento y los pies descalzos avanzando sin esfuerzo. Resulta que no es así.

De todos modos, mientras que en Occidente controlamos el tiempo de todo para poder medirlo y analizarlo después, o para mantener un registro del ritmo que hemos mantenido y así poder calcular si lo hemos de reducir o aumentar, los keniatas usan sus relojes de un modo distinto por completo.

En su vida cotidiana, la mayor parte de los keniatas son muy relajados en cuanto concierne al tiempo. Si alguien queda en reunirse contigo a las dos de la tarde siempre se trata de una cita flexible. No tiene mucho sentido empezar a inquietarte a las dos y cinco y preguntarte qué habrá ocurrido. En cambio, cuando se trata de correr, los keniatas son tan precisos como los bien engrasados dientes del engranaje del Big Ben. Si dicen que van a empezar a correr a las 6.10 y llegas a las 6.11, te lo pierdes.

De hecho, al marcar los intervalos en función del pitido organizado de los cronómetros, los keniatas eliminan de sus entrenamientos el pensamiento y el análisis. Cuando suena el reloj, aceleran. Cuando vuelve a sonar, frenan. Aunque dicen que van a hacer veinticinco series de intervalos, en realidad se limitan a

correr sin parar, aumentando o reduciendo la velocidad hasta que llegan al fin de la ruta prevista. Luego, nadie podría decirte con sinceridad cuántos intervalos han corrido. Nadie lleva una tabla de entrenamientos o suma los kilómetros recorridos en una semana. Una vez terminada, cada sesión pasa al olvido. El control del tiempo tan solo es una manera de estructurar el entrenamiento, de saber cuándo empezar y cuándo parar.

De igual modo, cuando los keniatas entrenan con desnivel, corren arriba y abajo un tiempo determinado, por lo general una hora. Así se evitan tener que contar el número de cuestas que han subido, cosa que puede no parecer demasiado difícil, pero el cerebro se aturulla con facilidad cuando uno está cansado. He entrenado en cuestas a menudo e incluso en la tercera suele costarme recordar cuántas llevo. Tengo que repetirme el número una y otra vez, lo cual puede resultar agotador. Si el reloj se encarga de hacer las cuentas, tú puedes dedicarte solo a correr, sin pensar, de aquí para allá, arriba y abajo, hasta que el pitido te dice que pares.

—En Occidente lo convertimos todo en detalles que luego analizamos —dice el hermano Colm cuando vuelvo a encontrarme con él, sentados en los campos de juego del instituto St. Patrick's mientras contemplamos la rutina de calentamiento de David Rudisha—. Pero a veces, al hacerlo, perdemos el panorama general. Los keniatas pueden llevar cronos, pero no los usan para analizar el entrenamiento. Lo toman todo tal como viene. Es un enfoque más simple.

Casi todos los atletas de Kenia siguen virtualmente el mismo plan de entrenamiento. Toby Tanser me dijo que lo estableció Bruce Tulloh cuando estuvo en el país a principios de los años setenta. Otros lo cifran antes, en el sistema británico de tiempos coloniales. Una parte integral del plan es la salida de las seis de la mañana. A menudo pregunto a los atletas por qué han de empezar siempre a las seis, cuando aún no es de día. Si esperaran treinta minutos habría amanecido y podrían ver.

Lo único que pueden contestar es que es mejor correr pronto, y cuando intento discutirse lo se echan a reír.

Aceptar el plan, en vez de discutirlo, facilita las cosas. No han de quedarse acostados en la cama, esforzándose por convencerse para levantarse por la mañana. A las 5.45, cuando suena el despertador, como si se tratase de los ladridos del brigada, se levantan y, como soldados disciplinados, empiezan a correr.

Incluso si se trata de un paseo suave, hay que mantener la rutina.

—Si entrenas siempre a tope —me dice el hermano Colm— el cuerpo se tensa tan solo de pensar en entrenar. Pero si alguna vez te lo tomas con calma, tu cuerpo lo acepta mejor. Cuando llega la hora de apretar, estás listo. Es más fácil.

Por supuesto, no llegas a batir ningún récord mundial, como ha hecho Rudisha, sin aplicar algo de análisis y pensar con mucho cuidado tus entrenamientos. Pero por lo general ese proceso se hurta a los atletas.

—Yo puedo detectar algo que debe cambiar en sus entrenamientos —explica el hermano Colm—, pero no lo hablaré con Rudisha. Me limitaré a alterar el plan sin que él lo sepa.

Para los que no tienen entrenador, el encargado de pensar es el reloj.

—Tres, dos, uno... Ya —dice mi compañera. Y salimos disparados de nuevo, acompañados por los pitidos de su cronómetro.

Al final alcanzamos algunos grupos de gente que camina por la carretera como aturridos supervivientes que se alejaron del escenario de una terrible catástrofe. A lo largo de la pista polvorienta pasamos a gente con camisetas sudadas, mallas y zapatillas, las manos en las caderas, sin hablar. Parece que todos han terminado el *farlek* y regresan a Iten caminando.

En cambio, mi compañera no se detiene.

—Tres, dos, uno... Ya —dice, y su reloj vuelve a sonar.

Nos abrimos paso entre la gente, que se da la vuelta para mirarnos: el *mzungu* y la chica, que aún siguen.

La llegar a la última cuesta de regreso a Iten, me dejo ir. Es demasiado fuerte. Cuando corro cuesta arriba todavía me aturde la altitud. Ella se detiene al llegar arriba y me pongo a su altura. Ahora va caminando. Debe de ser el final.

—*Asante sana* —le digo, mientras le doy la mano.

Por primera vez veo un atisbo de su rostro. Parece joven, casi una adolescente. Me pregunto si querrá unirse a nuestro equipo de Lewa. Corre más o menos a la misma velocidad que yo.

—¿Corres maratones? —le pregunto.

Sus ojos se evaden cuando hablo, clavan la mirada en el suelo. Me siento como si hubiera cruzado una barrera prohibida. Estoy siendo demasiado amistoso.

—No, solo pista y campo abierto —dice.

Otros van pasando, curiosos, junto a nosotros. Me miran con fijeza, como si intentasen decidir si soy real o no. Recorremos el resto de camino de regreso a la

ciudad andando en silencio. El sol me calienta la nuca. Estoy cansado pero sigo en pie y he terminado mi primera sesión de *fartlek*.

Si uno pudiera correr sin cansarse, creo que a menudo no desearía hacer nada más.

C. S. Lewis

«Es como si fuéramos a la guerra», bromea Godfrey mientras vamos saliendo de la trasera descubierta del pick-up y empezamos a quitarnos ropa para quedarnos en pantalón corto y camiseta. Marietta da vueltas por ahí tomando fotos, mientras que los niños nos miran con ojos soñolientos desde la cabina de la camioneta, con montones de botellas de agua en sus regazos y una pila de plátanos en el salpicadero.

Estamos a punto de arrancar en el primer entrenamiento del equipo del maratón de Lewa. Ahora nos llamamos oficialmente Iten Town Harriers. Los demás componentes no se sumaron del todo al debate a la hora de escoger nombre y me miraron con expresión ausente mientras les ofrecía una serie de alternativas. Dijeron que les gustaban todos. Godfrey trató de involucrarse para contentarme, pero sus sugerencias, como Iten Runners o Iten Warriors, eran apenas tentativas.

Era como preguntarle a un grupo de rudos granjeros de qué color querían los mangos de sus palas. Ellos eran corredores serios y yo, al jugar a los nombres de equipo, me estaba deslizando hacia el territorio del correr por placer. Lo siguiente ya era preguntar de qué color querían llevar la camiseta.

Al final tomé yo solo esa decisión: amarillo.

En mi interior estoy asombrado de que esta salida haya llegado a producirse.

Anoche me llamó Godfrey para decirme que la camioneta que quería pedir prestada estaba ocupada por alguien, pero Chris iba a buscar otra. Cuando Chris organiza cosas me pongo nervioso. Siempre me dice que me relaje y confíe en él. Cumpliendo su palabra, las grandes puertas negras de entrada a nuestra casa se abren a las 6 de la mañana y una pick-up negra, grande y brillante, entra como si bailara un vals, conducida por un sonriente Godfrey y con Chris corriendo detrás después de haber abierto la puerta.

De hecho, el vehículo es propiedad de un corredor de élite llamado Isaak Songok, uno de los atletas del hermano Colm. Hay que devolvérselo hacia las nueve, así que debemos darnos prisa.

El nuevo miembro de nuestro equipo, Shadrack, ha tenido que viajar la noche anterior desde Kamwosor para correr con nosotros. Para una salida de entrenamiento, es mucho esfuerzo. Godfrey me cuenta que Shadrack ha estado corriendo con David Barmasai. Los dos son amigos íntimos desde la infancia. Sin embargo, Barmasai acaba de ganar los maratones de Nairobi y de Dubai, una de las carreras más ricas del mundo, en la que ganó un premio de doscientos cincuenta mil dólares. Sospecho que Shadrack tiene la sensación de haberse quedado atrás.

«En cambio, cuentan que en los entrenamientos Barmasai no es capaz de seguirle», dice Godfrey.

Si es cierto, es un enorme potencial. Resulta estimulante tenerlo en nuestro equipo, aunque noto que a Chris no le emociona tanto. Apunta hacia él con una inclinación de cabeza y me mira en busca de una explicación.

—Godfrey lo conoce —le aclaro—. Dice que es bueno.

—Vale —contesta, con ese tono recortado que usa cuando no está del todo contento.

Los dos corredores se dan la mano sin decirse nada. Alrededor nuestro, Iten se va despertando, se estira y bosteza bajo el halo amarillento del amanecer. Godfrey nos suelta una pequeña charla preparatoria.

—Nada de carreras —dice—. Tomáoslo con calma los primeros quince kilómetros y luego apretad. Yo iré en la camioneta con agua y os iré dando vuestros tiempos cada cinco kilómetros. ¿Todos de acuerdo? Japhet, ¿de acuerdo? —Japhet sonríe por haber sido señalado—. ¿Listo, Finn? —Asiento—. Venga, vamos.

El plan consiste en correr 30 kilómetros, aunque me daré por contento si consigo seguirles el ritmo hasta el 15. Marietta, Flora y los niños irán en la camioneta.

Salimos a paso tranquilo (tardamos 24 minutos en recorrer los primeros cinco kilómetros) y yo voy delante del grupo con Chris. Seguimos el sendero que discurre en paralelo a la carretera principal, uno que sube y baja y sale de la ciudad en dirección a Eldoret. Siento las piernas descansadas después del masaje que me di ayer y hasta me veo capaz de ir charlando con Chris mientras corremos.

Al cabo de unos diez minutos la camioneta nos adelanta por la carretera asfaltada, con los niños agitando las manos para saludar y Marietta agachada en la parte trasera para tirar fotos sin parar, como un fotógrafo de guerra.

—Qué bueno que tengas tanto apoyo —dice Chris—. Ha venido toda tu familia a animarte.

Más adelante Marietta me cuenta lo bien que se lo ha pasado. Me doy cuenta de que de tanto salir a correr yo he podido explorar el campo que rodea la ciudad, mientras que ella y los niños han estado más bien confinados en nuestra urbanización, o en nuestro barrio abarrotado. De vez en cuando nos aventuramos a dar un paseo un poco más largo, pero a cada esquina nos detiene alguien que quiere hablar con nosotros, dar la mano a los niños o invitarnos a tomar el té en su casa. Es agradable que te reciban tan bien, pero casi nunca llegamos lejos.

Poco después de la marca de cinco kilómetros, la ruta se aleja de la carretera principal y nos adentramos en el exuberante mosaico de campos que rodean Iten. La pista de tierra discurre suavemente entre pequeños terrenos de cultivo, un paisaje moteado por grupos de chozas que parecen hornos gigantes. De vez en cuando se nos acerca algún coche, o una moto, envueltos en una nube de polvo rojo y tocando la bocina para que despejemos el camino.

A los diez kilómetros Godfrey detiene la camioneta y Lila y Uma nos ofrecen botellas de agua que vamos agarrando sin dejar de correr mientras Godfrey nos informa a gritos de que hemos completado los últimos cinco kilómetros en 22 minutos. Esto se acelera.

—Seguid adelante —dice Godfrey—. Finn, se te ve con fuerzas. Límitate a mantener el ritmo. Mantener. —Es un buen entrenador—. ¿Dónde está Chris?

Miramos alrededor, pero no está a la vista. Seguimos corriendo y llegamos a una larga cuesta que se alza entre los campos para regresar a la carretera principal. Aprieto el paso. Aunque lo paso mal en estas cuestas, he decidido que el mejor enfoque consiste en atacarlas. Si cedo ante ellas y corro más despacio, me arrastran al suelo, tiran de mis piernas hasta que empiezo a arrastrar los pies como si fuera un peso muerto con muletas.

Si las subo acelerando, cuando me quieren agarrar ya las he pasado. Por supuesto, se trata de una estrategia arriesgada. Si la cuesta es demasiado larga se despierta cuando todavía voy por la mitad, se me queda mirando con una sonrisa retorcida y luego, como si de pronto se pusiera en mi contra, acaba conmigo.

Pero hoy me siento bien y encabezo la carga cuesta arriba, al tiempo que le paso mi botella de agua a Shadrack. No para de toser y sonarse la nariz mientras corremos, y suda mucho. En este mismo momento no parece un campeón para Lewa.

Al coronar la cima distingo a Tom Payn, el maratoniano británico, resolviendo detrás del compañero que le marca el paso. Somos como trenes ajetreados que van de aquí para allá, corredores que se cruzan en un entramado infinito de carreteras y senderos.

Seguimos corriendo para cruzar la carretera principal y continuar por el otro lado hacia los campos. Oímos un rápido retumbar de pasos que llega por nuestras espaldas. Todos miramos hacia atrás en el momento en que, sin decir palabra, Chris nos adelanta. Lo seguimos de cerca, pero el ritmo ha aumentado. No sé si Chris pretende reafirmar su autoridad, pero de pronto se han terminado las charlas y las bromas.

Parece que la ruta desciende ligeramente, de modo que no hay modo de aminorar el ritmo. Josphat, que va delante con Chris, me llama por gestos para que ocupe su lugar en la primera línea. Le hago caso, pero ahora vamos a tope. No sé cuánto tiempo podré aguantar así. Chris se vuelve hacia mí con una sonrisa.

—¿Vas bien? —pregunta,

Sorprendentemente, sí, incluso disfruto bastante con este nuevo ritmo. Pero me da la sensación de estar tentando a la suerte. La pregunta de Chris me despierta dudas, excusas que rebotan dentro de mi cabeza. Sin haber tomado siquiera la decisión del todo, estallo:

—Solo voy a correr 15 kilómetros.

—Claro —concede Chris. Tengo la sensación de que le he dado la respuesta que esperaba—. Ya casi hemos llegado a los quince. Solo faltan dos curvas.

Tendría que seguir, pero ya me he pronunciado. Una vez que decides que vas a parar, llevarte la contraria a ti mismo exige una cantidad de energía temeraria. «Bastante has hecho —me digo—, «con mantener el ritmo hasta aquí.» Solo es la primera salida. Razones, razones, razones. La decisión es definitiva. Más adelante, arriba de todo, veo la camioneta detenida en el punto de los 15 kilómetros.

—Yo me quedo aquí —anuncio para que quede claro, justo antes de esprintar.

Oigo algunas risillas mientras los dejo atrás por un momento y arranco hacia Lila, que viene corriendo a recibirme con una botella de agua.

Da gusto pararse. Los demás pasan corriendo y siguen adelante por la pista polvorienta, hasta desaparecer entre unos árboles.

—Los últimos cinco kilómetros, en menos de veinte minutos —me dice Godfrey—. Es rápido.

No está mal, pero no puedo evitar la sensación de haberme rendido demasiado pronto. Trepo a la parte abierta de la camioneta y me siento sobre la rueda de recambio, junto a Uma.

Godfrey arranca y avanzamos para reunirnos con los demás. Al cabo de unos tres kilómetros vemos a Chris caminando por la pista. Salta a la trasera de la camioneta.

—Me he torcido el tobillo —explica.

—¿Te duele?

—No, tío —dice, al tiempo que me dedica su sonrisa de un millón de dólares—. Solo que no quería forzar.

Cuando adelantamos a los demás, Godfrey les va pasando el agua mientras circula junto a ellos.

—Ahora toca apretar —dice—. Solo quedan cinco kilómetros.

Están volando. El pequeño Japhet aguanta, con sus zapatillas destartadas casi deshechas a medida que los pies golpean de atrás adelante.

En la última recta, Shadrack, el ciervo joven, acelera, pero Japhet le iguala paso a paso. Josphat, para mayor rabia de Chris, empieza a ceder terreno.

—Vamos, Josphat —le dice. Luego se vuelve hacia nosotros con una risilla—. Josphat es muy lento.

Unos minutos después, han terminado ya. Nos juntamos en torno a la camioneta mientras recuperan el aliento. Godfrey reparte plátanos mientras Marietta, metida en su papel de fotógrafa oficial del equipo, nos hace posar alineados junto al vehículo para un retrato de grupo. Luego recorreremos trotando el último kilómetro de vuelta a Iten para relajar las piernas. Inspirada por habernos visto correr, o tal vez simplemente harta de permanecer sentada en la camioneta, Lila se une a nosotros correteando por las lomas que flanquean la carretera como los críos keniatas de camino al cole.

Termina orgullosa de sí misma y cuando Chris la sube a la camioneta le brilla la cara. Godfrey nos deja a todos en Iten y cada uno se va por su lado, decididos a reunirnos de nuevo para otra salida en grupo al cabo de unas semanas. Al parecer, los Iten Town Harriers están en marcha.

Más adelante, esa misma tarde, llega Chris a mi casa con un amigo. Me ha llamado unos días antes para preguntarme si en Lewa hay algún premio para el

primero de la categoría máster (por encima de cuarenta años). Resulta que sí lo hay para los tres primeros en esa categoría, aunque los formularios de inscripción no dicen en qué consisten esos premios. Aun así, Chris ha encontrado un corredor que, al contrario que él, tiene oficialmente más de cuarenta años, y quiere que forme parte del equipo. Como me he ofrecido a pagar la inscripción y el alojamiento de todos los miembros, me preocupa el aumento de costes, de manera que le digo que ya tenemos suficientes corredores. Con Shadrack somos cinco. Es un buen número. Sin embargo, como diría Godfrey: «Ya sabes cómo es Chris.»

Abro la puerta y él entra sigilosamente con su coche. Se baja, vestido con una camisa impecablemente planchada. Los niños, que ahora ya lo conocen, se acercan corriendo y le dan un abrazo. Sale un hombre por la otra puerta.

—Este es Philip —dice Chris—. El corredor máster del que te hablé.

—Hola —saludo. Tiene un rostro amable.

—Hola —contesta.

Resulta que Philip tiene en realidad cincuenta y un años, pero, debido a la técnica keniana para flexibilizar las edades, oficialmente solo ha cumplido cuarenta y dos. Aun así, tiene la edad suficiente para inscribirlo con la esperanza de ganar un premio.

—¿Vas a correr el maratón de Lewa con nosotros? —le pregunto.

—Sí —contesta, mirándome fijamente.

Philip ha corrido unos cincuenta maratones, muchos de ellos en Europa, y tiene una mejor marca de 2 horas y 8 minutos. Es un hombre experto. Nos irá bien tenerlo con nosotros.

—¿Necesitas más corredores? —pregunta Chris, como si yo me dedicara a coleccionarlos.

Sin embargo, he pensado que tener una mujer en el equipo representaría un buen equilibrio. Alguien que no corra demasiado, alguien cuyo ritmo pueda seguir.

—¿Una mujer, quizá? —sugiero.

—Vale —contesta, pensativo, al tiempo que asiente.

Me doy cuenta de que la cosa ya está hecha. Me encontrará alguien.

El pequeño espacio que hay dentro del corazón es grande como el vasto universo.

Upanishads

—¿Cómo estás? —dice una vocecilla.

Es un sonido al que ya nos hemos acostumbrado, una llamada, precisa e infantil con todo el énfasis en el «estás». Es un saludo, no una pregunta. No espera respuesta. Ossian es el único que todavía reacciona y sale corriendo por la puerta para mirar el jardín hacia la entrada. El portalón está abierto y se asoma una carita.

—¿Cómo estás? —llama.

—Ha venido alguien —dice Ossian, volviendo a entrar en la casa como un tren.

—¿Por qué no vais a ver quién es? —sugiere Marietta a Lila y Uma.

Pero no les interesa. La ignoran y siguen con su juego. Tanta atención empieza a resultar excesiva para ellas, y empiezan a retirarse más y más del mundo que se extiende por fuera de la valla de nuestro jardín. Eso, hasta el día en que Flora se las lleva a la peluquería local a que les llenen las melenas de trenzas.

Llevar largos mechones como las princesas de los libros de Disney ha sido el sueño de mis hijas desde que tienen edad para esa clase de sueños. Por desgracia les crece poco el pelo, si es que les crece algo. A veces parece que se les encoja. Sin embargo, en cuanto se enteran de que se puede «hacer» el pelo largo, quieren saber cómo. Y, más importante, cuándo.

Así que en una mañana soleada salimos y tomamos la pista polvorienta que lleva a la ciudad. Bajamos por un callejón trasero, nos colamos por un hueco en una valla de madera y encontramos el cartel de la peluquería Limo's. Nos agachamos para pasar y caminamos por un sendero estrecho que cruza lo que parece un patio trasero, con un cubo para la colada y una cuerda de tender vacía. Fuera hay unos bancos pequeños de madera, pintados de azul y amarillo. De las puertas cuelgan gomas forradas de tela. En la pared de fuera hay una figura pintada de mujer con el pelo lleno de trenzas. Apartamos con una mano las gomas de la primera puerta y entramos en la peluquería. Dentro hay cuatro mujeres sentadas tomando té y escuchando el crepitar de una radio que emite música cantada en kalenjin. Se entusiasman cuando nos ven, piden a las niñas que les den la

mano y se echan a reír cuando ellas se niegan. Lila y Uma están demasiado arrebatadas por la curiosidad que les provocan las hileras de pelucas y extensiones para ponerse a saludar a nadie,

Las paredes están cubiertas de fotos de mujeres con diferentes peinados, aparte del obligado retrato del presidente de Kenia. Pese a los armarios llenos de accesorios, la peluquería no tiene cantidad suficiente de extensiones de color castaño para hacer a la vez el pelo de Lila y Uma, así que han de enviar a alguien a comprar más. Las dos niñas se quedan sentadas en silencio en las sillas de plástico, delante de los espejos de pared desportillados, mirando a su alrededor mientras esperamos que vuelva una mujer con una bolsa de plástico llena de extensiones.

—Bien —dice, al tiempo que se las pasa a las otras dos.

Ellas acercan sus sillas y empieza el trenzado. Tardan cuatro horas, con dos mujeres por cabeza. Uma permanece sentada y feliz, hablando sola con el espejo casi todo el rato, mientras que a Lila se le hace demasiado largo. Hacia el final se pone a llorar y suplica que la liberen mientras las cuatro mujeres trabajan frenéticamente para terminar su peinado.

—Se acabó —dice, mirándome con los ojos llenos de lágrimas—. Diles que se acabó.

Pese a las lágrimas, vuelven a casa corriendo, dando botes por el camino, desesperadas por enseñárselo a Marietta y Ossian. Flora y yo las vemos avanzar. «Creo que les gusta», dice Flora.

A partir de ese día, algo cambia. No sé qué tienen las trenzas, no sé si en cierta medida este mestizaje con la moda local ha roto alguna barrera, o si ellas se ven reforzadas por llevar el pelo largo, pero de repente quieren volver a jugar con los demás niños. Cada tarde, desde entonces, cuando los otros vuelven a casa al terminar el colegio, Lila y Uma salen corriendo a su encuentro y corretean por ahí con sus trenzas al aire. Me veo obligado a deambular entre las hileras de chozas minúsculas de madera, agacharme bajo los tendederos y asomar la cabeza en las habitaciones, con sus paredes adornadas con puntillas, en busca de las niñas: «Perdón, ¿han visto a mis hijas?»

Las suelo encontrar acurrucadas en un sofá de terciopelo con otros ocho críos viendo sermones católicos en la tele, o bebiendo té y charlando en el portal de alguien. Pueden desaparecer horas seguidas.

Se hacen especialmente amigas de tres chicas del barrio: Maureen, Hilda y Brenda. Maureen es una cría espabilada con una mata de pelo electrificado y crespo y una permanente sonrisa de picardía. Cada vez que le pregunto qué edad tiene me da una respuesta distinta. Hilda y Brenda son hermanas y, hasta donde puedo calcular, sobrinas de Japhet, que vive en la casa contigua. Brenda, con doce, es la mayor. Lenta y fácil de confundir, siempre es la última en llegar y la última en irse. Hilda, con diez, es más lista que el hambre y se ha quedado particularmente prendada de Uma.

—¿Cuándo vendrán a nuestro cole? —preguntan las tres niñas cuando se sientan con Lila y Uma junto a la puerta trasera de nuestra casa para hacer zumo de fruta de la pasión. Entre todas han terminado virtualmente con el botín de la plantación de fruta de la pasión, dejando al pobre hombre que cultivaba las plantas sin nada que vender en el mercado. Él no se ha quejado, pero ya no viene con tanta frecuencia.

—¿Os gustaría ir al cole? —pregunto a mis dos hijas.

Asienten las dos, pero solo parecen seguras a medias. A Marietta le pone nerviosa que vayan. En otros colegios hemos visto clases de hasta cien niños apelotonados, sentados en largas hileras para aprender de memoria, repitiendo lecciones sin vida alguna. Hemos oído historias de niños a los que pegaban por sacar mala nota en un examen, o por llegar dos minutos tarde a clase. No somos grandes defensores de los colegios ni en su mejor versión. En Inglaterra van a una escuela Steiner, en las que el aprendizaje formal no empieza hasta los siete años. «Y serán el centro de atención a todas horas», dice Marietta. Tiene razón, no les resultará fácil. Pero es parte de la vida de la comunidad y parece que quieren ir. Decidimos que lo podemos probar por un día.

Así que unos días después, a las 6 de la mañana, despierto a las niñas para ir al cole. Ayer prepararon sus bolsas y hasta dejaron lista la ropa por adelantado, pero cuando corro las cortinas Lila se cubre la cabeza con la colcha y dice que no quiere ir. Uma ya se ha levantado y va de un lado a otro mientras se viste y dice: «Venga, Lila. A mí no me da miedo.»

Prometo a Lila que si quiere me quedará con ella y a las 7.30 llegamos a las puertas de la Sunrise Academy. La mayoría de los niños están ya en la escuela. Algunos rezagados que no pueden tener más de tres o cuatro años corretean detrás de nosotros y nos miran fijamente, girando el cuello como un sacacorchos al pasar a nuestro lado.

El director sale de su despacho para darnos la bienvenida. Aparecen Hilda y Maureen para llevarse a Lila y Uma a su clase, para que se preparen para el inicio. Otra alumna trae un par de sillas de plástico blanco para que nos sentemos Marietta y yo. Las aulas, de chapa metálica acanalada, se levantan en torno a un pequeño rectángulo de hierba. De detrás de las puertas cerradas surge el bullicio de las charlas y las risas. Luego se abren las puertas y salen críos por todas partes, desfilando hacia el rectángulo. Distingo a las mías, dos cabecitas rubias entre la *mêlée*.

Después de reunirse, los niños regresan a sus aulas: cobertizos sin ventanas en los que la luz se cuele por algunos huecos entre las paredes y el techo, con pupitres dobles de madera dispuestos en hileras. Lila y Uma se apretujan en espacios reducidos entre sus amigas. Como parecen estar bien, las dejamos sacando los lápices y los cuadernos de sus bolsas.

Vuelvo a la hora de comer para ver qué tal les va. Al entrar en la escuela veo que en una de las clases los alumnos están alineados a un lado del pequeño patio. Todos tienen los brazos en alto y están de rodillas delante del profesor, que sostiene un gran palo rojo bajo un brazo. Cantan al unísono una frase escalofriante: «No volveremos a fallar. No volveremos a fallar.» Una y otra vez.

Paso junto a ellos y entro en el patio, donde el director, su segundo y otro profesor permanecen sentados al sol en sillas de plástico. Tienen ese aspecto lento y relajado propio de la gente que lleva mucho rato en el mismo sitio.

—¿Cómo están? —pregunto.

—Van bien —dice el director—. Saldrán enseguida.

Lila es la primera en salir. Se acerca a mí con aspecto de aturdida y hunde la cabeza en mi suéter. Uma, en cambio, está en el centro del torbellino de una pandilla y se esfuerza por ignorarme. Tiene unos cinco años menos que todos los demás de la clase y las otras niñas se derriten por cuidarla.

—Papá, me quiero quedar a comer —dice.

—Vale.

Pero ya se ha ido, acarreada por el fluir de niños hacia el granero en que se sirve la comida. El director sonrío feliz.

—¿Y tú, Lila? —pregunta.

Pero Lila frunce aún más el entrecejo.

—¿Quieres venir a comer a casa? —le pregunto.

Cuando asiente, lo noto en mi costado.

Al salir echamos un vistazo al granero que alberga el comedor. Entre el mar de cabellos negros y uniformes grises que van de un lado a otro, hay una chiquilla rubia sentada con su vestido azul claro, la cara sonrojada, un tenedor en una mano, riendo y bromeando con los demás niños. La dejamos allí y nos encaminamos a casa.

Al regresar, después de comer, Uma sale de clase llevada por los demás niños. Está llorando y parece perdida. Me da un largo abrazo mientras Lila se cuele en la clase oscura, encuentra su pupitre y saca los libros.

Uma quiere irse a casa. Al salir del colegio me toma de la mano como una prisionera que, guiada por mí, recupera la libertad. Noto el alivio en sus pasos y en la voz, que suena casi aturdida mientras cruzamos las puertas para salir.

No vuelvo para recoger a Lila hasta las cinco. Sin embargo, en vez de salir corriendo a recibirme, ella pasa caminando por delante de mí con Maureen, Brenda y Hilda. Al final termino siguiéndola hasta casa a cierta distancia, esforzándome por no cortarles las alas mientras ella avanza tomando a sus amigas de la mano, con las mochilas a la espalda. La gente de Iten se para a mirar cuando la ven pasar entre los demás niños como si fuera una más de la banda que vuelve a casa después de un día de colegio.

Al llegar a casa, sin embargo, se desploma en el sofá, exhausta. Uma revolotea en torno a ella, curiosa por saber qué tal ha sido el resto del día. Pero Lila parece noqueada y se limita a permanecer con la mirada perdida y sin hablar. Me da la sensación de que recordará este día muchos años.

Más adelante esa misma noche, cuando ya están sentadas en la cama, les pregunto si les gustaría volver al colegio.

—Sí, contestan las dos.

Pero no parecen muy seguras.

—¿Mañana?

—Quizá no mañana —dicen.

Pocos días después aparece por el portón el coche de Chris, esta vez acompañado por una atleta. Tiene veintipocos y ha corrido el medio maratón local en 76 minutos, marca bastante buena para una carrera en altitud. Cuando la veo salir del coche, me resulta familiar. Se llama Beatrice. Corrí con ella el día que salí con el Run Fast. Creo recordar que fui capaz de seguir su ritmo, lo cual implica que no

es tan rápida como dice. Chris lleva su marca del medio maratón anotada en un trozo de papel, como si eso representara una prueba. Pero Beatrice tiene una sonrisa conquistadora y en seguida se pone a jugar con los niños en la hierba y a charlar con Marietta, como si ya formara parte del equipo.

Nos cuenta que solo lleva dos años corriendo y que nunca ha hecho el maratón. Dice que ya sabe que la carrera de Lewa es dura, pero confía en poder hacerlo bien.

—¿Tú también corres? —pregunta a Marietta cuando nos sentamos a la mesa.

—No —contesta ella, al tiempo que alza las manos para dejar claro que no tiene intención de sumarse a la moda de correr en un futuro cercano—. A mí me gusta mirar.

—Tienes pinta de corredora. Deberías probarlo —insiste Beatrice—. Eres delgada. Creo que lo harías bien.

Al contrario que la mayor parte de los atletas, Beatrice no corría en el colegio. Dice que no le gustaba. Al terminar la escuela primaria, a los quince, pasó los cinco años siguientes en casa, ayudando a su madre.

—Era muy grande —me cuenta un día, sentados ambos ante la cocina de gas de su minúscula casa—. Así de grande —dice, abriendo las manos.

Aburrida de quedarse sentada en casa con su madre, decidió seguir a su hermano, que se había mudado a Iten para convertirse en atleta. Encontró una habitación detrás de un café ruidoso. Para llegar a ella hay que cruzar el café y pasar por el patio trasero. Además de unas cuantas habitaciones de madera, también hay un cobertizo con un televisor en el que se pueden ver partidos de la liga inglesa de fútbol y las carreras más importantes.

Una tarde estoy allí sentado en la oscuridad, aplastado en un banco largo de madera entre Japhet y Beatrice, viendo el maratón de Boston. Menos de un mes antes de que lo encuentren muerto, Sammy Wanjiru está sentado en un banco delante de nosotros, enloquecido como todos al ver que el keniatea Geoffrey Mutai vence con un tiempo de 2 horas, 3 minutos y 2 segundos: el maratón más rápido jamás corrido.

Cuando se instaló en Iten, Beatrice empezó a correr a primera hora de la mañana, a las cinco, antes incluso de amanecer, para que no la viera nadie. Pronto empezó a perder peso. Ahora, pasados dos años, corre el medio maratón en 76 minutos (al menos, eso dice). Sigue siendo muy grande en comparación con

la típica corredora keniata, pero extremadamente ágil según los parámetros al uso.

Pese a que al principio no se había comprometido, la madre de Beatrice aceptó financiar su preparación y le dio el poco dinero que pudo para ocuparse del alquiler —unas cuatro libras mensuales—, la gasolina y la alimentación. No debe de haber en el mundo muchos países en los que puedas abandonar a tu familia, sumida en las penurias del hambre, con el argumento de que quieres convertirte en atleta y pasar la mayor parte de los días descansando y durmiendo, y ellos te contestan: «Fantástico, permítenos que te prestemos lo que poco que tenemos para ayudarte.» Sin embargo en Kenia los padres, igual que sus hijos, son conscientes de que corriendo se puede alcanzar una buena recompensa.

En Kenia mucha gente comete el error de dar por hecho que todos los atletas son ricos. Un atleta cuyos resultados son apenas medianos me contó que cuando sale a correr los niños le gritan... «Cómprame un coche.»

—¿Quién les ha contado que soy rico solo por dedicarme a correr? —se queja—. ¿De dónde han sacado esa idea?

Sin embargo, se trata de una suposición que acerca a muchos hombres y mujeres pobres a la práctica del atletismo. No se considera que un entrenamiento sea una manera frívola de pasar el rato, sino un trabajo serio, incluso para quienes sufren para llevar un plato a la mesa. En todo el entorno del valle del Rift hay ejemplos que demuestran que corriendo se puede conseguir una fortuna. Prácticamente en todos los pueblos hay una estrella del atletismo, alguien que hizo la maleta y se largó para ganar títulos mundiales o carreras importantes en el extranjero y al regresar era rico, al menos para los parámetros keniatas: conducir un todoterreno Land Cruiser, construirse una casa de ladrillos y comprar una vaca y algo de tierra en la que plantar maíz.

Tal como me señaló Bruce Tulloh, la gran expansión del atletismo keniata coincidió con el aumento de premios por ganar. Cuando correr todavía era un deporte aficionado, Kenya tuvo un par de grandes atletas que venían del entorno militar, o de algunas becas para el atletismo concedidas por universidades estadounidenses. En cambio, cuando a mediados de los ochenta despegó la profesionalización y los mejores atletas empezaron a recibir dinero por ganar, o incluso

por presentarse a algunas carreras, fue cuando los corredores keniatas comenzaron a dominar.

En los últimos tiempos los éxitos de los keniatas en el circuito de grandes carreras, donde se gana dinero de verdad, han superado con mucho a los obtenidos en el atletismo en pista. En prácticamente todos los maratones y medios maratones de grandes ciudades, de Bruselas a Bogotá, pasando por Boston, el ganador es casi siempre un keniate. En cambio, en los dos últimos campeonatos mundiales de atletismo, los keniatas solo obtuvieron medallas de bronce en los 5.000 y 10.000 metros.

Por supuesto, el deseo de huir de la pobreza no es exclusivo de Kenia, ni del África oriental. Y en todo el mundo hay niños que van corriendo descalzos al colegio. La diferencia estriba en que en Kenia existe una cultura del atletismo lista para quien quiera beneficiarse de ella. Los orígenes de esa cultura son difusos y se fundaron en la leyenda de Kipchoge Keino, que ganó medallas de oro en las Olimpiadas de 1968 y 1972, para luego desarrollarse en los campamentos que montó, entre otros, el hermano Colm.

Como dice Yannis Pitsiladis: «¿Cuántos campamentos de entrenamiento de atletas hay en India o en Bolivia?»

Ahora que el atletismo está firmemente establecido como una vía de salida, igual que el fútbol en Brasil o el cricket en India, por todo el valle del Rift se suman por miles personas como Beatrice y Japhet y el resultado es que Kenia domina aún más que nunca las carreras de larga distancia.

Harambee

Lema oficial de Kenia

(«Aunar esfuerzos», en swahili)

La fábrica de talentos atléticos de Kenia no siempre ha estado en Iten. Cuando sus primeros éxitos empezaron a provocar alzamientos de cejas en el mundo, los corredores keniatas procedían principalmente de las Nandi Hills, más al sur.

—Cuando llegué aquí en 1976 —dice el hermano Colm—, no había corredores en Iten.

Estoy sentado en su sala de estar, apenas iluminada, recostado en un viejo sillón. En un rincón hay un pequeño televisor con una pila de vídeos amontonados debajo, en el aparador. Según Godfrey, el hermano Colm graba todas las carreras que dan por la televisión. En la sala, apenas amueblada, destaca un reloj y una imagen de un santo en la pared, junto a un calendario de tractores. No me ofrece ni un té. En la mesa hay un paquete de galletas de jengibre sin abrir.

Lo que convirtió Iten en el centro del atletismo que es hoy fue la influencia del hermano Colm y su escuela masculina de St. Patrick's, así como, en menor medida, la femenina de Signore, en las afueras de la ciudad. Con el reiterado éxito de sus equipos en las competiciones nacionales e internacionales, Iten empezó a ganarse su reputación como buen lugar para entrenarse.

—St. Patrick's y Signore fueron los buques insignia que hicieron de Iten un centro de corredores —explica el hermano Colm mientras me acompaña a las puertas del colegio. Lleva la gorra calada hasta los ojos y, donde se puede, camina por la sombra—. Pusimos a Kericho [la región de Iten] en el centro del mapa. Ahora todo emana de Kericho.

Mientras permanecemos junto a la puerta se acerca un coche del que sale un hombre que estrecha la mano del hermano Colm.

—Henry, ¿cómo estás? —lo saluda Colm. Me mira—. Henry fue estudiante mío. Ahora da conferencias en la universidad.

Henry se da la vuelta y me estrecha la mano.

—Él nos formó a todos —dice, señalando al hermano Colm y claramente encantado de reencontrarse con él.

Cada año se celebra la influencia de Iten con un día del deporte y el turismo. «Iten es la fábrica de corredores de Kenia —me cuenta el organizador mientras hablamos en el campo de deportes del centro de la ciudad—. Por eso pensamos que había que celebrar el día de la fábrica.»

Los actos empiezan, como corresponde, con una carrera. La ruta empieza en el vientre del valle, ardiente y moteado por los cactus, y serpentea para subir 21 kilómetros hasta la frescura de Iten. Medio maratón en subida constante. Estoy metiendo prisa a las niñas para que se vistan. Se supone que la carrera empieza a las 8.30, pero me acaban de contar que no solo empezará puntual, sino que la salida está a menos de un kilómetro carretera abajo, de modo que los corredores cruzarán la ciudad en unos cinco minutos.

Uma dice que no quiere venir. Me doy cuenta de que está perdiendo la pasión por correr. Lila parece feliz de dejarse arrastrar, en cambio, de modo que dejamos a Uma con Flora y nos vamos a toda prisa hacia la ciudad.

Hay unos cuantos espectadores, pero nos fijamos en un par de hombres del Run Fast que se han plantado a un costado de la carretera. Aún no hemos tenido tiempo de darle la mano a todo el mundo cuando aparecen los corredores, subiendo por la colina. Entre el ajeteo de cuerpos está Japhet, que en un acto de valentía ha saltado al ruedo. Organizada por el consejo local, la carrera da poco dinero en premios y en consecuencia la mayoría de los corredores de primera categoría no compiten. Para alguien como Japhet resulta ideal, pues tiene más posibilidades de ganar algo. Incluso si queda sexto ganará unos ocho mil chelines keniatas, que para mucha gente de aquí sería un salario decente para un mes de trabajo.

Aplaudimos mientras van pasando los corredores. Y luego desaparecen.

—Volverán en una hora —digo, planteándome qué hacer hasta entonces.

Decidimos deambular por la calle para ver si en la zona de meta pasa algo. Cuando vamos a movilizarnos, se detiene a nuestro lado un autobús escolar con las letras de St. Patrick's High School impresas en un costado. Saco la cámara para tomar una foto. Mientras lo estoy haciendo, se acerca un hombre con chándal y nos pregunta si nos gustaría ir en el autobús. Un gran grupo de mujeres en chándal está subiendo.

—De acuerdo —contesto—. ¿Adónde va?

—A la salida de la carrera de mujeres —contesta.

Resulta que a última hora han alterado las carreras porque el consejo no encontraba suficientes autobuses para llevar a todos los atletas hasta el fondo del valle. Por eso, este autobús de St. Patrick's baja diez kilómetros a las mujeres por la carretera lisa en dirección a Eldoret. Desde allí, regresarán corriendo directamente a Iten.

No estoy seguro de cómo se preparan los atletas para estas carreras cuando algunas cosas, como la hora de salida, la ruta y la distancia de las carreras se deciden en el último segundo y se corre la voz puramente por contagio. Y sin embargo, parece que siempre saben lo que pasa.

Lila está encantada de ir en autobús.

—¿Es un autobús del cole? —pregunta cuando nos sentamos—. Es como un avión.

Una corredora llamada Rose está sentada junto a Marietta y Ossian, que atisba con ojos llorosos desde su mochila. Está contando a Marietta que tiene cuatro hijos, pero que su marido se ha ido. Dice que no se puede permitir enviar a sus dos hijas al cole.

—¿Y dónde están ahora? —pregunta Marietta.

—En casa —contesta.

—Pero... ¿quién las cuida?

—Están solas —dice, y pierde la vista por la ventana.

Tienen seis y cuatro años.

Rose llegó a Iten con la esperanza de convertirse en atleta, pero se ha pasado siete meses lesionada y eso la ha obligado a trabajar como chica de la casa para Nicholas, el entrenador de ciclismo de Singapur.

Al cabo de unos diez minutos, el autobús se para a un lado de la carretera. Hay un oficial del ejército con una vara bajo el brazo, plantado junto a la carretera y mirándonos con los ojos medio tapados por el borde de su visera.

Las mujeres se apresuran a ponerse la ropa de correr y luego saltan todas del autobús y corren hasta la línea de salida. Hay un hombre en chándal aullando instrucciones y haciendo aspavientos. Es Chris Cheboiboch. Me reconoce.

—Hombre, tío, ¿te llevo? —pregunta.

—Vale —contesto.

Si no, no sé cómo vamos volver a Iten. Lila parece un poco confundida al ver que la paso directamente del autocar al coche, pero la carrera ya ha empezado y vamos a toda prisa, por delante de las corredoras. Al parecer, la tarea de Chris

consiste en alertar al tráfico que se aproxima de la presencia de la carrera. Para conseguirlo conduce a toda velocidad hacia cualquier cosa que se nos acerque en dirección contraria. Cuando el vehículo en cuestión se ve obligado a salirse de la carretera, Chris frena brevemente a su lado y le dispara una retahíla de instrucciones para que tenga cuidado con los corredores. El regreso a la ciudad es una excursión por el infierno.

La carrera termina en el campo deportivo del centro de Iten. Chris llega justo a tiempo para saltar del coche y conseguir que alguien sujete la cinta de la línea de meta antes de que aparezca el líder esprintando por la pista.

Parece que Chris organiza la carrera en solitario. Vuelve a meterse en el coche de un salto y arranca disparado, dejando a los corredores que llegan por detrás sin nada que pueda identificarse como línea de meta. Han de seguir corriendo, cargando entre la gente que intenta registrar sus tiempos y pasarles botellas de agua. Al fin alguien se da cuenta de lo que está pasando y deja en el suelo un trozo de cinta a modo de línea de meta improvisada. Japhet termina en torno a la vigésimo quinta posición en la categoría masculina. Cuando lo veo luego parece bastante contento y sujeta su botella de agua como si fuera una medalla de oro.

—¿Te lo has pasado bien? —le pregunto.

—Sí —responde, reluciente de felicidad—. Me lo he pasado bien, sí.

Las mujeres van llegando detrás de los hombres. Rose, por desgracia, cojea en el pelotón de cola, casi en la retaguardia. No parece un buen augurio para sus perspectivas como atleta. Es fácil que esta sea la carrera más lenta que he visto desde que llegué a Kenia.

Cuando van entrando los últimos corredores, entra un camión en el campo y se detiene junto a la meta. Se bajan dos hombres y empiezan a descargar una marquesina y pilas de sillas blancas de plástico. Parece un poco tarde para instalar la zona de espectadores, pero los hombres siguen adelante, trabajando sin prisas para disponer las sillas en hileras bien rectas.

Más adelante me cruzo con un montón de rostros familiares que deambulan por ahí. Veo a Koila, el amigo de Godfrey. La marquesina y las sillas, me cuenta, son para eventos que se van a celebrar más tarde. La carrera, el verdadero ejercicio, solo es un aperitivo. En cualquier caso, antes de que ocurra nada más hay que esperar a que llegue el invitado de honor. Corre el rumor de que se trata del vicepresidente ministro de Kenia, Musalia Mudavadi.

Ahora son las once de la mañana.

—Será mejor que vuelva para ver qué tal está Uma —dice Marietta.

Parece claro que no le entusiasma la perspectiva de un mitin político. Se está asomando el sol y empieza a congregarse la gente. Tiene toda la pinta de ser una larga ceremonia, uno de esos eventos que dejan a los niños acalorados y aturullados.

—Me llevo a Lila y Ossian —concluye.

Hacia el mediodía aparece Godfrey y toma asiento en la primera fila de la carpa VIP. Sin embargo, el viceprimer ministro no ha llegado todavía. Decido irme a casa a comer algo.

A las dos de la tarde llamo a Godfrey para ver qué pasa.

—Te aconsejo que vengas ya —me dice, sin más explicaciones.

Frustrada por haberse perdido el trayecto en autocar de esta mañana, Uma quiere venir conmigo. Lila, preocupada por la posibilidad de perderse cualquier otra cosa, se apunta también.

Cuando llegamos al campo, hay unos grupos de colegiales practicando canciones y danzas tradicionales. Nos sentamos al lado de Godfrey y nos disponemos a ver el espectáculo.

Los niños están instruidos con tal perfección que sus intervenciones dejan a la gente con los ojos como platos. Lila y Uma miran fascinadas, en particular cuando sus amigas Hilda y Maureen se levantan para actuar. El invitado de honor, de todos modos, sigue sin llegar.

Mientras esperamos sentados, veo llegar por la carretera que se extiende al otro lado del campo unos quince todoterrenos relucientes que pasan a toda velocidad, uno tras otro.

—El viceprimer ministro —anuncia Godfrey cuando el convoy se planta en el campo de deportes.

Uno tras otro se detienen los coches, se abren de golpe las puertas y salen por ellas hombres grandes vestidos con trajes.

Al instante se hace evidente cuál de ellos es el señor Mudavadi. Una gran sonrisa de satisfacción personal cruza su rostro amplio. La gente se apelotona alrededor suyo y él manda saludos cordiales en todas las direcciones.

De pronto el locutor se excita demasiado y trata de organizar a los colegiales para que se sitúen en hileras y vuelvan a actuar ante los invitados. Aparte del viceprimer ministro, hay unos treinta cargos públicos, acompañados por políticos

locales. Una vez sentados, y después de felicitarlos entre ellos, los niños pueden empezar de nuevo sus canciones.

Cada vez, uno de los invitados de honor se levanta y se pone a bailar con los niños. Luego se suma otro. A veces el viceprimer ministro en persona se levanta y bailotea al ritmo de la música sin dejar de sonreír a todas las cámaras que le disparan fotos. Alguien reparte unas hojas de papel por la carpa. Es una agenda de los eventos del día. Según la lista, todo iba a terminar a las 2. Ahora son las 3:30.

El locutor mete prisa a los cantantes.

—Tenemos muchos discursos —advierde—. Así que, por favor, solo una canción cada uno.

A estas alturas se han reunido varios miles de personas para ver las actuaciones, entre las que están Ossian y Marietta, intrigada por saber qué nos retenía. Son casi las cuatro. Hora, por fin, de que empiecen los discursos.

Hablan y hablan sin parar, un político tras otro, en una combinación aleatoria de swahili e inglés sobre la corrupción, la coalición, los partidos políticos y muchas cosas que no alcanzo a entender. En cierto momento, Daniel Komen se levanta con valentía y se pone a reñir a los políticos.

—Ustedes, los políticos —dice—, se llevan el dinero de Kenia y lo meten en cuentas de bancos extranjeros. Luego los atletas tenemos que ir y ganarlo para traerlo de vuelta.

A los políticos no parece hacerles gracia.

Al cabo de un par de horas nos llevamos a los críos a casa. Sin embargo, con la curiosidad de saber cómo termina el día, yo regreso solo al campo.

Ya son más de las seis y siguen hablando. Me siento al lado de Komen.

—¿Todavía hablan? —pregunto.

—Estamos en Kenia —contesta—. Son veinticinco vueltas. Aún quedan dos.

Al fin el viceprimer ministro pronuncia las palabras *Asante sana* y todo se acaba. La muchedumbre aplaude con educación. Se oye el leve ruido del motor de algún tractor que se esfuerza por subir una colina. Reparten los premios de los ganadores, que terminaron de correr hace más de nueve horas. Cae el telón.

Al cruzar el campo para regresar a casa, veo a Beatrice. Se detiene, sorprendida de verme. En la oscuridad, no estoy seguro de si es ella.

—Hola, ¿Beatrice?

—Hola —contesta y me tiende una mano floja.

—¿Has corrido?

—No.

—¿Por qué no?

En vez de contestar, me dedica una sonrisa avergonzada, como si le hubiera hecho una pregunta íntima.

—Podrías haber ganado algún premio —me atrevo a insinuar, aunque todavía no estoy seguro de si es más o menos rápida—. Había recompensas para los diez primeros.

—¿Diez? —Parece sorprendida y menea la cabeza—. ¿Mujeres también?

Asiento. Se queda pensativa, pero no dice nada más. Los faros de un *matatu* me rondan los ojos un segundo y luego siguen adelante.

—Tengo que volver —digo. Ella se limita a asentir con timidez—. Bueno, buenas noches. Ya te avisaré cuando salgamos a correr otra vez.

Ella desaparece en la noche. En Iten no hay farolas y cuando cae la noche es muy difícil ver por dónde caminas sin una linterna. Correteo de vuelta a casa mientras puedo distinguir el suelo todavía.

Tal vez Beatrice no hable mucho, pero como atleta de Kenia parece muy abierta, sobre todo tratándose de una mujer. Pese al increíble dominio del país en uno de los deportes más populares del mundo, si paras por la calle a un desconocido en cualquier ciudad occidental y le preguntas el nombre de un corredor keniata es probable que le crees un problema. Entre otras razones, eso se explica por la timidez de los atletas. Su visible incomodidad y sus respuestas monosilábicas cuando se enfrentan a los medios de comunicación pueden llegar a enojar a sus agentes. Llevar la carrera de un corredor keniata en un territorio tan saturado ya es, por sí misma, una dura tarea.

Al contrario que los atletas de otros lugares del mundo, como el jamaicano Usain Bolt, los corredores keniatas no suelen buscar la luz de los focos. Incluso cuando ganan medallas de oro llevan siempre a sus compañeros al lado en la vuelta de honor. Los compañeros, que tal vez hayan quedado últimos, parecen siempre tan felices como el ganador. Los atletas keniatas corren a menudo como un equipo y uno de ellos puede sacrificar sus posibilidades de vencer haciendo de liebre para un compatriota. Toda esa generosidad es sencillamente un reflejo de cómo los educan.

—Hay muy pocos campeones keniatas que vengan de familias acomodadas —me cuenta Toby Tanser un día, sentados en la hierba de nuestro jardín—. Al contrario, crecen como partes de la comunidad más amplia formada por su pueblo, casi como piezas de una cadena de bicicleta. Pronto aprenden el *harambee*.

El *harambee* es una tradición keniata en la que una comunidad entera se reúne para ayudarse a sí misma. Literalmente significa: «Aunar esfuerzos», y es el lema oficial de Kenia.

—Cuando un keniata gana una medalla, o una cantidad importante de dinero —explica Toby—, reflexiona sobre el trayecto que lo ha llevado hasta allí y se da cuenta, tal vez mejor que nosotros, de que nadie triunfa sin la ayuda y el apoyo de quienes lo rodean.

Mary Keitany es una de las corredoras más rápidas del momento y, sin embargo, también es una de las más tímidas. La vi por primera vez en la carrera de cross de la academia Salaba, la escuela de Chris Cheboiboch. Estaba allí como invitada, sentada con todos los demás bajo la carpa flameante mientras los ganadores recibían sus premios. Vestida con traje morado, podía haber sido cualquiera de las muchas administrativas de la escuela que también estaban sentadas entre nosotros en las hileras de sillas de plástico.

Cuando la vuelvo a ver en la carrera de Iten lleva el mismo traje morado. Acaba de batir el récord mundial del medio maratón de Lornah Kiplagat y ha ganado setenta y cinco mil dólares. Le pregunto si puedo ir a verla. Siendo una de las atletas más rápidas del mundo, acaso pueda añadir otra pieza al puzzle de por qué a los keniatas se les da tan bien correr.

Uno de los corredores del Run Fast, Raymond, es cuñado de Mary. Su hermano Charles está casado con ella. Cuando Raymond se entera de que la voy a visitar, dice que también quiere venir. Está a escasos minutos a las afueras de Iten, pero dice que quiere que vayamos en coche. Desde que vio mi coche por primera vez le entró la envidia. A mí me parece igual que cualquier otro coche de Kenia, un viejo Toyota blanco levemente destartelado. En cambio, a la mayor parte de keniatas que he conocido les parece un sueño reluciente sobre ruedas. Adonde quiera que vaya se lo quedan mirando y menean la cabeza, incrédulos. «No se ven muchos como este —me dicen—. Se nota que es un coche de *mzungu*.

Los *mzungu* saben cómo cuidar los coches.» Raymond me pide que se lo venda. Pero no es mío. Me lo prestó mi cuñado Alastair. Y ya le he prometido a Godfrey que, si Alastair se lo quiere vender, podrá comprárselo. Pero Raymond no renuncia. Me pide que no le cuente a nadie que lo quiere. No estoy seguro de cuál es su estrategia, pero acepto mantenerlo en secreto.

Salimos de la ciudad y en seguida abandonamos la carretera asfaltada para bajar por una pista de tierra, dejando nubes de polvo rojo que flotan a nuestra espalda. El coche ha estado aparcado al pleno sol de mediodía y con las ventanas cerradas y en su interior hace más calor que en una sauna. Delante de nosotros, una mujer con pantalón de chándal y una camiseta amarillo brillante, con un niño pequeño de la mano, permanece a un lado de la carretera. Nos miran pasar.

—Era Mary —dice Raymond, cuando ya hemos pasado.

—¿De verdad? ¿Tengo que parar?

No dice nada. Lo miro. Me está sonriendo. Asiente. Paro el coche y espero. Veo por el retrovisor que ella camina hacia nosotros. Bajo la ventanilla.

—Hola —saludo cuando ya está cerca.

Sin embargo, su mirada me sobrepasa y se posa en Raymond. Hablan deprisa, como si hubiera un problema. Me recuesto en el asiento para que se puedan ver bien. Raymond me mira y señala un portón más delante.

—Allí —dice.

Miro a Mary. Ella sonríe y da un paso atrás para que yo pueda arrancar.

—Se iba a casa de una vecina. Se había olvidado de que veníamos —me explica Raymond.

Circulamos por un pequeño recinto. A un lado hay maquinaria de granja y dos hombres. Uno de ellos es Charles, su marido, que nos mira con suspicacia mientras aparco. Salgo del coche y lo saludo.

—Hola.

Me contesta con un mínimo movimiento de cabeza y no devuelve la sonrisa, mientras que Mary y el niño nos siguen y luego desaparecen dentro de la casa. Raymond sale y se queda junto al coche, estirando los brazos como si hubiéramos hecho un viaje largo. No sé muy bien adónde debo ir.

Al fin se acerca Charles, me da la mano y señala la puerta de entrada de la casa.

—*Karibu* —dice—, bienvenido.

Entro a un pequeño salón, tan abarrotado de sofás y mesitas de café que no hay dónde permanecer de pie. Mary, que todavía no me ha dirigido la palabra, está preparando dos vasos de un zumo de naranja de color tóxico. Me siento en un sillón. Raymond, que viene detrás, se sienta en el rincón opuesto de la sala. Mary nos da un vaso a cada uno y se sienta a media distancia de los dos.

Paseo la mirada por la sala. La paredes están llenas de fotografías. En muchas salen Mary o Charles corriendo. Las más grandes son las de Charles. De la esquina de algunos marcos cuelgan medallas. Encima de la puerta pende un «Feliz Navidad» dorado y brillante.

—Estarás contenta de haber batido el récord del mundo la semana pasada, ¿no? —le digo. Me mira con expresión de perplejidad, acaso sorprendida por mi acento—. ¿Sabías que lo podías batir, o te tomó por sorpresa?

—Sorpresa —contesta, y desvía la mirada.

Entra Charles con su hijo y se sientan a su lado. Coge el mando a distancia y enciende la tele. Como queda justo detrás de mi cabeza, no puedo verla. Todos se la quedan mirando. Es como si me mirasen a mí. Mary va a correr el maratón de Londres dentro de unas semanas. Le pregunto si cree que puede ganar. Se echa a reír. No sé si es una respuesta a mi pregunta o a algo que han dicho por la tele.

Nuestra acartonada conversación se prolonga unos diez minutos más, durante los cuales Mary aparta la mirada con timidez cada vez que le pregunto algo y Charles y Raymond permanecen en silencio mirando la televisión con un vaivén rápido de miradas entre mi cabeza y la pantalla que queda más allá.

—Bueno, será mejor que te deje prepararte para el entrenamiento de la tarde —digo al fin.

Mary se limita a asentir.

En cuanto salimos, Mary desaparece. Charles me lleva a la parte trasera para mostrarme las vacas. Le pregunto si usarán el dinero del récord mundial de Mary para construirse una casa más grande. Me mira confundido.

—¿Por qué? —me pregunta como si lo hubiera ofendido.

La casa es agradable, pero bastante sencilla. No es la casa en la que imaginarías que vive alguien que tiene un récord del mundo.

Está claro que el dinero es un asunto incómodo. Mary se ha desarrollado bastante tarde. Tiene veintinueve años, pero apenas acaba de empezar a dejar su marca en el panorama mundial. Hasta hace bien poco, el corredor estrella de la familia era Charles. Es probable que la casa se haya construido con sus ganancias.

Hay un peón ordeñando una vaca.

—¿Vendéis la leche? —pregunto.

Otra vez me mira como si estuviera loco.

—No —dice—. Es para nosotros.

Como la mayor parte de la población del valle del Rift subsiste gracias a la ganadería, cuando los atletas ganan algo de dinero lo primero que hacen es comprarse una vaca para obtener leche. No puedo evitar pensar que sería más fácil y barato ir cada día a la tienda y comprarla. En todas las calles hay pequeños quioscos que venden leche fresca por prácticamente nada de dinero. Pero la mentalidad de aquí implica comprarse la vaca. Alguien que no tiene una vaca no es verdaderamente nadie. Se puede juzgar la importancia de una persona por el número de vacas que posee.

Charles me dice que cuando eran más jóvenes solían sacar algo de sangre a las vacas para mezclarla con *mursik*, una bebida hecha con leche fermentada. Hacían un pequeño agujero en el cuello de la vaca para sacar la sangre y luego lo volvían a tapar, permitiendo así que el animal saliera ileso.

—Nos daba fuerza —afirma.

Los corredores suelen mencionar la mezcla de sangre y *mursik* como si fuera el secreto kalenjin, pese a que prácticamente nadie lo toma hoy en día. Mezclada con carbón vegetal, es un tónico intragable pero potente. Cuando algún atleta regresa triunfal tras vencer en una competición importante, a menudo lo reciben en el aeropuerto con una calabaza ceremonial llena de *mursik* y se la beben entre vítores.

Charles y Mary también tienen un pequeño cultivo de maíz en las cercanías.

—Para el ugali —me dice Charles.

Otro secreto keniata. Desde luego, a Mary le sirve para correr rápido. Unas pocas semanas después gana efectivamente el maratón de Londres con la cuarta marca más rápida de la historia.

Raymond está junto al coche, listo para irnos. Nos acercamos. Charles quiere saber de dónde he sacado el coche.

—KXE —dice, en referencia a la matrícula—. Es un muy buen coche. No se ve ningún KXE así, en este estado.

Me pregunta si puede mirar con el capó levantado. Se queda mirando fijamente el motor, fascinado.

—¿Lo quieres vender? —pregunta. Le explico que el coche es de mi cuñado—. Bueno, dile que si lo quiere vender...

Le aseguro que se lo diré. Raymond se ha sentado ya y está esperando que nos vayamos, como un adolescente malhumorado. Me despido.

—Despídeme de Mary y dale las gracias de mi parte —digo mientras trasponemos el portón y emprendemos el ascenso por la carretera de baches que lleva a Iten.

Ni siquiera sé por qué corría. Supongo que me apetecía.

J. D. Salinger,

El guardián entre el centeno

Al día siguiente, monto en nuestro envidiado Toyota Corolla y emprendo el largo y peligroso trayecto hasta Nairobi. Godfrey y yo tenemos una peregrinación pendiente.

En cierto modo, es una carrera más. Un montón de gente que corre por un terreno. Pero los campeonatos nacionales de cross de Kenia son, probablemente, la carrera más dura y competitiva del mundo. Se junta el mejor centenar de corredores keniatas de cada grupo de edad, los más rápidos entre los rápidos, y se reparten los pocos y muy deseados puestos del equipo nacional para el campeonato del mundo en función de quién gana las carreras. Es la reunión con mayor densidad de brillantez atlética que pueda darse en cualquier lugar del mundo. Tengo que estar ahí y punto. Para presenciar el espectáculo y, con un poco de esperanza, para aprender algo más de los secretos de los corredores keniatas.

Godfrey dijo que me llevaría él, pero llamó hace unos días para advertirme de que había un cambio de planes. Dijo que su coche seguía en el mecánico. Iba a coger un autobús a Nairobi un día antes con Anders porque tenía que ayudar a un atleta a conseguir un visado.

Así que esta tarde me encuentro con el coche en una ciudad acalorada y polvorienta, a unos setenta y cinco kilómetros de Iten, esperando a otro corredor y a su mujer. Godfrey los ha puesto en contacto conmigo para que los lleve, de manera que puedan acompañarme y ayudarme a encontrar el camino.

Un hombre con una camiseta rayada y una chaqueta grande bajo el brazo se acerca al verme ahí de pie y me tiende la mano.

—Sí, amigo —dice mientras le doy un apretón—. ¿Adónde vas?

—Nairobi —contesto.

—Voy —afirma. Solo es una declaración a medias. No estoy seguro de si acaba de decidir que iba a Nairobi porque yo lo he mencionado o si ya pensaba ir. Al notar mi inquietud, añade—: Soy agente de la policía.

Acepto cederle un sitio. Va a casa a ver a su familia durante el fin de semana. El corredor al que espero y su mujer aparecen poco después, agobiados y quejándose del viaje en *matatu* que han hecho desde su cercano pueblo.

Bajo el sol de media tarde, que calcina la ciudad, montamos todos en el coche y arrancamos por la carretera llena de huecos hacia una tierra moteada de cactus puntiagudos y lechos de río secos y pedregosos.

Son cuatro horas seguidas hasta Nairobi pasando por poblados pequeños y destartalados en los cruces, con grandes portones para las escuelas, y subiendo cuevas en las que hay que adelantar a los tractores y camiones, esquivando a los *matatus* y a los coches humeantes que circulan en sentido contrario. En cierto punto pasamos junto a un grupo de babuinos sentados justo al borde de la carretera mientras acicalan a las crías y contemplan sin demasiado interés los coches que pasan. Al fin, la carretera inicia el descenso hacia Nairobi.

Mientras circulamos, mis pasajeros hacen el esfuerzo de hablar en inglés e incluirme en la conversación, pero poco a poco se van pasando al swahili. Les dejo que se suelten y pierdo la mirada en los montes lluviosos. Aquí la hierba es verde y suave y las hileras de cultivos de aspecto saludable se alzan, una tras otra, colinas arriba. La gente circula en bicicleta con sus impermeables bajo un cielo gris que parece inglés.

Al llegar a Nairobi nos reunimos con Godfrey y Anders en el YMCA, tal como habíamos quedado. Se supone que Godfrey nos había reservado habitación, pero resulta que solo hay una cama individual.

—No pasa nada —dice—. Conozco otro sitio cerca.

Aparcamos y montamos en un vehículo que Godfrey ha obtenido de no se sabe dónde. Nos aleja de la ciudad, pasando por casas cada vez más grandes, hasta que ya llevamos cuarenta y cinco minutos circulando. Al fin, cuando cae ya el telón de la noche, dobla por una calle secundaria que nos lleva a lo que parece un centro de conferencias vacío. En la entrada hay un cartel con la leyenda: «Centro de liderazgo del banco KCB.» No tiene mucha pinta de hotel. Anders me mira con expresión perpleja, pero a Godfrey se lo ve tan seguro como siempre.

—Confía en mí —me dice—. Te va a encantar este sitio.

El guardián de la puerta parece sorprendido de vernos. Godfrey baja la ventanilla con una gran sonrisa, pero el guardián se queda desconcertado. Parece que le está diciendo a Godfrey que el lugar no es un hotel y que solo se usa para conferencias.

Godfrey da las buenas noches al hombre y sale marcha atrás hasta la calle.

—Está lleno —nos dice—. Hay una conferencia.

Como solución, nos metemos en el Shade Hotel, a pocos minutos de distancia. Tiene unas habitaciones baratas y estrafalarias, y un restaurante. Estamos cansados y hambrientos. Las cogemos.

Parece que la mitad de Iten está presente en la carrera de los Uhuru Gardens, en el centro de Nairobi, esprintando arriba y abajo en torno a la pista para vislumbrar a los corredores la mayor cantidad posible de veces. Además de algunos entusiastas como yo, están también los entrenadores y agentes, que animan a sus corredores con gritos bruscos. Cuando gana uno de los suyos sonrían y entrecochan las manos como si fueran agentes de bolsa de la City en el momento de ver cómo aumentan de valor sus acciones.

Unos pocos espectadores locales se han acercado a mirar. Es mucha gente para tratarse de una carrera de cross, pero no puedo evitar pensar que aquí, en la capital de la nación del mundo que más pasión pone en el correr, deberían ser más.

Sin embargo, hay algunos que lo disfrutan. Un hombre se vuelve hacia mí con una gran sonrisa al ver a la que encabeza la carrera de mujeres y me dice: «Acabo de ver a Linet Maasi [eventual ganadora] con mis propios ojos, no por internet.»

Los atletas desfilan hacia la salida antes de empezar las carreras como guerreros, balanceando los brazos y saltando de puntillas. Es una mañana cálida y ventosa y yo paso mucho tiempo corriendo de un lado a otro para tomar fotos. Quiero capturar de alguna manera la majestuosidad de todo esto, la potencia y la velocidad con que avanzan. Sin embargo, parece que todo se pierde en el espacio abierto del parque. De vez en cuando algún avión emprende el descenso en el cielo para aterrizar en el cercano aeropuerto de Wilson, lo cual empequeñece aún más a los corredores. Acaso porque deseo que esto me abrume, porque he venido a verlo desde tan lejos, me esfuerzo por apreciar en toda su intensidad la velocidad con que corren estos atletas. Luego, en la última carrera, cuando el vencedor en la modalidad masculina, Geoffrey Mutai, traza la última curva a toda velocidad delante de mí, casi se equivoca de dirección. Llevarlo de nuevo a la pista es como intentar reorientar un tren lanzado. Tenemos que apartarnos de un salto porque se nos echa encima, dispuesto a dar una vuelta más, como si pudiera seguir

corriendo para siempre. Los organizadores consiguen agarrarlo de alguna manera y mandarlo hacia la recta que lleva a la meta.

Completa la carrera de 12 kilómetros por un terreno áspero y montañoso, en un día de viento, a bastante altitud, en unos asombrosos 34 minutos y 35 segundos.

Para ilustrar la dureza de estas carreras, los cuatro campeones del mundo actuales (sénior, júnior, mujeres, hombres) han corrido, pero ninguno de ellos ha conseguido acabar siquiera entre los diez primeros. Leonard Komon, que en los meses previos ha batido los récords mundiales de 10 y 15 kilómetros, tan solo consigue obtener la sexta plaza en la carrera de hombres.

Antes de irme, Godfrey me presenta a una chica de un pueblo pequeño de algún lugar del valle del Rift. Lleva la cabeza afeitada como cualquier otra colegiala keniana y tiene los dientes manchados. Podría haber venido perfectamente después de pasar el día plantando maíz en el campo. Me da un tímido apretón de manos y me dicen que es Mercy Cheronon, la campeona mundial júnior del año pasado. Hoy, sin embargo, ha quedado decimotercera, superada por una cohorte de otras chicas de pueblos pequeños y polvorientos.

El encuentro con Mercy Cheronon me hace pensar. Hay algo en ella que parece encapsular el fenómeno de los corredores kenianos. En su brillantez hay algo accidental, incluso inconsciente.

Una tarde, varias semanas antes, en el hotel Kerio View de Iten, Marietta y yo conocimos a una pareja que estaba tomando vino en la terraza. El hombre era de la zona de Eldoret, pero se había convertido en ejecutivo de la mayor compañía de telecomunicaciones del país, Safaricom, en Nairobi. Le pregunté cuál era, en su opinión, el secreto de los corredores kenianos. Me miró por encima de su copa.

—Pregunte a cualquier corredor de élite de dónde viene —me dijo— y descubrirá que todos vienen de familias pobres.

En aquel momento me pareció un comentario más bien burdo, pero cuanto más pienso en ello más significativo me parece. Al hablar con Mercy Cheronon me pareció claro que su éxito no era el resultado de muchos años de dedicación con unos padres que la llevaran a los entrenamientos y a las carreras. Es probable que en su escuela ni siquiera tuviesen una pista en la que entrenar. En cambio, la

mera e inherente dureza física de su vida diaria había bastado para forjar un talento capaz de correr más que el resto del mundo.

El hermano Colm sonríe cuando le expongo la teoría de que todos los corredores keniatas vienen de un origen pobre.

—Añadiré algo más —dice—. Todos vienen de familias pobres y rurales. Aún no hemos visto a ningún buen corredor que venga de una ciudad.

La vida de los pobres de Kenia en el mundo rural es dura. Han de trabajar duro desde muy jóvenes, cuidando cabras o cavando en el campo, y para desplazarse a cualquier parte han de caminar o correr. Son los fundamentos perfectos para un atleta de resistencia.

Recuerdo el día en que almorcé con Daniel Komen en el club de golf de Eldoret. Llevaba un traje verde oscuro. Era un día caluroso y los niños jugaban en la piscina. El buffet de la barbacoa funcionaba a tope. Los camareros, con sus camisas de un blanco almidonado, llevaban por el césped sus bandejas cargadas de refrescos Sunburst.

—Yo ordeñaba las vacas cada día, iba corriendo al colegio, volvía corriendo a comer a casa, de vuelta al cole, a casa, a cuidar las vacas. —No sonreía al hablar. No era un recuerdo feliz—. Así son las cosas en Kenia.

Chris Cheboiboch me contó en una ocasión una historia similar: «Aún no lo sabíamos y ya estábamos entrenando —me dijo—. Cada día corríamos, corríamos y corríamos.»

No solo empiezan a entrenar desde muy temprana edad, sino que lo hacen a gran altitud. Hay un amplio consenso científico en torno a la idea de que el entrenamiento en altitud ayuda a los atleta de pruebas de resistencia a correr más rápido porque aumenta la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a todo el cuerpo. Prácticamente todos los corredores internacionales de distancias largas incluyen fases de entrenamientos en altitud en su planificación. Pero los keniatas nacen y se crían en altitud, y van a todas partes corriendo desde muy pequeños, lo cual les confiere una gran ventaja.

Vuelvo al hotel Kerio View en busca de Renato Canova y me lo encuentro sentado en el mismo asiento, con su vaso de leche en la mesa. Al verme, me indica por gestos que me siente y pide para mí un vaso de jugo de fruta de la pasión. Le pido su opinión acerca de la teoría de que es el ambiente de dureza rural lo que brinda tan buenos corredores en Kenia.

Durante un momento piensa y mide sus palabras como si pudiera dar a esa pregunta cien respuestas distintas.

—Es cierto —dice—. En Occidente tenemos buena calidad de vida, ¿no?

Pero si piensas en lo que significa «calidad de vida», significa menos fatiga. Que todo resulte más fácil. Correr, en cambio, tiene que ver con tu capacidad para soportar la fatiga.

Mi lista crece, pero todas las razones, los secretos que voy descubriendo, empiezan a sumarse. La crianza en un entorno de dureza física, la práctica de correr descalzos, la costumbre de ir corriendo al colegio. Todas proceden con naturalidad de las vidas cotidianas de los keniatas. Nadie hace nada de eso con la intención de convertirse en atleta. Tan solo es su manera de vivir. Por el mero hecho de criarse en las laderas del valle del Rift, lejos de las ciudades y de la tecnología que Occidente ha inventado para hacer más cómoda la vida, ha resultado que sobresalen en el deporte más natural del mundo.

Cuando mis hijos llegaron a Eldoret para la carrera de cross, no tenía nada que ver con las que habían disfrutado antes en Inglaterra por pura diversión. Allí no había piernas regordetas, ni caras sonrojadas, críos que corriesen con un balanceo gracioso, felices de practicar una actividad física para variar. En Eldoret todos los niños estaban cargados de energía y se movían con prisas, como flechas de arriba abajo junto a la línea de salida. Algo estaba ya en marcha en ellos, mucho antes de que empezara cualquier noción de entrenamiento atlético. Lila y Uma echaron un solo vistazo y se quedaron aterradas.

—Construirte la casa aeróbica, forjar la base de resistencia que te permite correr distancias largas, lleva unos diez años —me dice Canova—. Cuando un keniatá cumple los dieciséis —añade, sonriendo como si esto, amigo, fuera la destilación de todo en una sola gota pequeña y clara, un breve sonido que puedes llevarte puesto—, cuando un keniatá cumple los dieciséis, ya ha construido su casa.

Mientras tanto, en Nairobi, me preparo para salir a correr otra vez. Ahora estoy entrenando casi cada día porque ya se acerca el maratón de Lewa. El entrenamiento empieza a convertirse en una práctica diaria, igual que para Japhet, Beatrice y todos los demás corredores de Iten. Solo que aquí, en la ciudad, las cosas son distintas.

—Venga, dejad de pelárola y venid todos aquí.

Una panda variopinta se reúne en torno a un todoterreno grande en el aparcamiento del hotel Nest, en Ngong, una ciudad dormitorio al norte de Nairobi. La mayor parte de los cuarenta miembros que, más o menos, conforman el grupo, están sobrados de peso. Algunos beben refrescos gaseosos. Una mujer con cara de perro gruñón se está fumando un cigarrillo.

—La ruta larga de hoy es de diez kilómetros —dice el que manda—. La corta es de ocho. Pasáoslo bien.

Aquí, por sus pintas, parece que a todos les costaría incluso subir las escaleras que llevan al bar. Sin embargo, con sonrisas de buena intención y entre bromas, salimos todos del aparcamiento, llegamos a la calle y empezamos a trotar.

Antes de volver a Iten he venido a visitar algunos viejos amigos como Bruce Tulloh, Ray y Doreen Meynick. Ray me dijo que era buen amigo de dos de las mayores leyendas del atletismo keniatá: Catherine Ndereba y Paul Tergat. Viven a la vuelta de la esquina de su casa, en el arbolado barrio residencial de Karen, según me dijo. Acuden a menudo a cenar. Yo alimentaba la esperanza de que tuvieran algo que decir al respecto de por qué los keniatas son tan buenos corredores, pero por desgracia ninguno de ellos contesta al teléfono.

En cambio, Ray insiste en que me reúna con algunos de los corredores keniatas que no pertenecen a la élite y se encuentran en Nairobi. Gente que corre sobre todo para pasarlo bien, concepto muy poco usual en Kenia. «¿No querías correr con keniatas? —me dice, al tiempo que me clava la mirada—. Bueno, pues estos también son de Kenia.»

Con más de mil setecientos grupos reunidos en la mayoría de las grandes ciudades del mundo, los Hash House Harriers son un fenómeno internacional. Aunque se trata más de un club social que de atletismo —suelen definirse como un «club de bebedores que tienen un problema con el deporte»— salen a correr regularmente por sus respectivas ciudades. Más que correr por una ruta determinada, los Hashers siguen pistas señaladas por adelantado con tiza blanca.

El ritmo es espantosamente lento en la parte trasera del grupo a medida que los corredores avanzan por la Ngong Road, a punto de ser derribados por los autobuses cargados de gente que regresa a casa después del trabajo.

En la cabeza de carrera, los más atléticos se están despegando. Los persigo, pero en cuanto ven que los he alcanzado se quedan pegados a la pared y se detienen. Todos sonríen.

—¿Qué pasa?

Uno de ellos, un hombre mayor al que le falta un incisivo, señala dos líneas de tiza blanca en el suelo.

—Eso quiere decir que es una pista falsa —explica.

Sin embargo, no quiere que los demás se den cuenta, al menos hasta que también ellos hayan recorrido todo el sendero polvoriento igual que nosotros. Esto va a ser muy distinto que correr en Iten.

Una vez que estamos de nuevo en la pista correcta, tras regresar en grupo a la carretera principal y tomar otra secundaria marcada con tiza, el mismo grupito de corredores se despega en la cabeza y yo me engancho a ellos. Enseguida nos encontramos corriendo por los patios traseros de algunas casas de madera desplomadas, agachándonos para pasar por debajo de los tendedores, saltando por encima de niños que juegan en el fango.

Sin embargo, parece que hemos perdido la pista. Mientras deliberamos, un hombre en un portal señala hacia un hueco estrecho entre dos casas. Sin darle las gracias salimos disparados por ahí y, efectivamente, encontramos más marcas de tiza.

—Vamos, vamos —gritan los demás a pleno pulmón porque los corredores más lentos ya nos están atrapando.

Y así seguimos. Cada vez que nos atascamos en un cruce, los demás tienen una oportunidad para alcanzarnos. Cuando damos con el camino adecuado, gritamos «vamos, vamos» y la carga continua.

Pese a mis reservas iniciales, me resulta todo bastante estimulante. Corremos como chiflados por callejones en ruinas buscando marcas blancas de tiza. Hasta me pongo a gritar cuando descubro una:

—**V**amos, vamos! —exclamo.

Dos mujeres sentadas en un portal me ven pasar corriendo. Detrás de mí va una larga fila de keniatas que avanzan con pasos pesados en chándal y peto fosforescente.

A medio camino encontramos un coche aparcado con el maletero abierto. Dentro hay vasos de agua, tajadas de melón y troncos de caña de azúcar para chupar. En el asiento delantero del coche, la mujer que fumaba al principio.

Soy de los primeros en llegar, pero pronto me alcanzan todos. Mientras comemos y recuperamos el aliento, alguien dice:

—Cantemos algo.

De manera espontánea, se lanzan todos a una versión animosa de *Singing in the rain*, acompañada por acciones como menear el culo o sacar la lengua. La gente que vive en ese callejón concreto, con sus peluquerías polvorientas y sus tenderetes de mango, nos rodea muerta de curiosidad.

Aunque hay unos pocos *mzungus* más en el grupo, el Hash está formado principalmente por keniatas negros. Todos llevan coches grandes y están más que contentos de pagar algo más de ciento cincuenta chelines keniatas (1,10 libras) —más de lo que mucha gente gana en Kenia en todo un día— tan solo para correr.

Después de correr, los Hashers se pasan la noche bebiendo, con cerveza a un precio especialmente reducido y con habitaciones de hotel reservadas para los que se emborrachen tanto que no puedan volver a casa. He oído historias sobre ceremonias de iniciación humillantes para los «vírgenes» como yo, así que en vez de seguir investigando me escabullo como un cobarde bajo un cielo cada vez más oscuro.

En cuanto concierne a la calidad del ejercicio, mi excursión con los Hash House Harriers es como tomarme una pildorita que me lleva por una noche a un club de corredores del Reino Unido. Todas esas piernas curvadas, y esas barrigas cerveceras que echan a correr a un ritmo de 6 minutos, 15 segundos por kilómetro. Uno de los factores que contribuyen al dominio del África oriental en las carreras de larga distancia es que en Occidente nos hemos vuelto más lentos. Pese a todos los avances en la tecnología del entrenamiento, en nutrición y fisioterapia, el incremento en la calidad y cantidad de carreras y la introducción de premios monetarios, en Occidente nos hemos clavado en una cinta de transporte que circula en sentido contrario. En 1975, por ejemplo, en 23 maratones hubo británicos que corrieron en tiempos inferiores a las 2 horas y 20 minutos; 34 estadounidenses corrieron por debajo de ese tiempo y ningún keniatá lo hizo. En 2005, en cambio, fueron 12 los británicos y 22 los estadounidenses, mientras que los keniatas alcanzaron la arrolladora cifra de 490.

Cada vez que identificamos una razón para explicar el éxito de Kenia, vemos que en Occidente se da lo contrario. Mientras los keniatas viven unas infancias increíblemente activas, en Occidente nos hemos vuelto más sedentarios que nunca. Un estudio reciente de la Universidad de Essex descubrió que incluso en los últimos diez años el inglés medio a los diez años es más débil, menos muscular y está

menos capacitado para el desarrollo de tareas físicas sencillas. No hablan de correr cinco kilómetros para ir al colegio dos veces por día, sino de las actividades más básicas, como colgarse de una espaldera en la pared del gimnasio. Los académicos que presentaron el estudio culparon a nuestros estilos de vida modernos. El autor del mismo, el doctor Gavin Sandercock, dijo: «Es probable que se deba a cambios en los patrones de actividad, como el hecho de participar en menos actividades como subir a pulso una cuerda en Educación Física, o subirse a un árbol por pura diversión.»

No es que en los años setenta corriéramos precisamente descalzos, pero la mayor parte de las zapatillas deportivas tenía la suela fina y pesaba poco, al estilo del calzado *barefoot* que hoy en día se vende como el último grito. Y, más importante, crecimos calzados con ellas, lo cual implicaba que estuviéramos en buena forma, con unas pantorrillas fuertes y el arco de los pies más alto.

También nuestras dietas empeoran. Los keniatas tienen el ugali, tan rico en carbohidratos, mientras que nuestra comida se ha vuelto más salada y grasienta que nunca. La obesidad y la diabetes van en aumento. Según la Organización Mundial de la Salud, los índices de obesidad en el Reino Unido y en Estados Unidos se han triplicado, cuando menos, desde 1980.

Los keniatas tienen también abundantes figuras ejemplares que los animan a correr y les hacen creer que pueden hacerlo bien. En todas partes hay algún ejemplo del éxito. Nicholas, el entrenador de ciclismo de Singapur, dice que no cuenta con esa ventaja para su equipo de ciclistas.

—Si escogemos ciclistas de quince o dieciséis, resulta que no quieren apuntarse al equipo —explica—. No tienen modelos, como en el atletismo. No hay ningún Paul Tergat del ciclismo.

Por supuesto, cuanto mayor es el éxito de los keniatas, menos espacio queda para los corredores de otros países, de manera que en el resto del mundo abundan menos esos ejemplos.

Los científicos han descubierto que la percepción creciente de que los keniatas corren mejor puede darles también cierta ventaja psicológica en las carreras. El hecho de que un corredor europeo espere de modo automático que uno de Kenia sea más rápido que él puede afectar potencialmente su práctica de modo negativo, sobre todo si quienes lo rodean también piensan lo mismo. A la inversa, si un corredor keniatá cree lo mismo, que es más rápido por el mero hecho de haber nacido en Kenia, su actuación puede verse afectada en sentido positivo.

Cuando un corredor de cualquier otro país consigue abrirse un hueco, el impacto puede ser significativo para la generación siguiente. Cuando Kelly Holmes ganó la medalla de oro en los 800 y los 1.500 metros de las Olimpiadas de 2004, por ejemplo, Gran Bretaña no tenía precisamente un historial ilustre en la categoría femenina de media distancia. En cambio en 2009, cinco años después, pasó a ser una potencia y se llevó las medallas de plata en 1.500 y bronce en 800 en el campeonato del mundo.

Con menos ejemplos de éxito y menos potencial para triunfar, disminuye la cantidad de gente dispuesta a renunciar a todo por una carrera en el atletismo. Y cuanto menos atletas de plena dedicación tenemos, menos probable es que aparezcan nuevas estrellas.

Si lo sumamos todo, es como si pusiéramos todo el peso de los factores en solo uno de los platos de la balanza. No es extraño que los keniatas sean mejores. El hecho de que alguien como Paula Radcliffe pueda superar un terreno tan pronunciado en su contra para destrozarse el récord del mundo de maratón, en cierta medida, es un milagro menor.

Estaba solo. Nadie le prestaba atención, era feliz y estaba cerca del corazón salvaje de la vida.

James Joyce,

Retrato del artista adolescente

Delante de la oficina de correos de Iten, en el suelo, hay una vara metálica que todos los atletas usan como punto de salida para los entrenamientos largos. Nos alineamos tras ella y alzamos la vista, carretera arriba, para contemplar el cielo del amanecer. Aparecen dos figuras en el horizonte, en dirección a nosotros. Marietta y los niños parecen adormecidos, sentados en la cabina del furgón mientras nos preparamos para arrancar en la segunda salida del equipo de Lewa. Godfrey nos dice que esta vez hemos de ir más rápidos. La última vez, dice, fue muy lenta. «Pero sin tirar, Chris —advierte—. Solo hay que mantener.» Chris suelta una sonrisa ladeada como el colegial travieso que no se toma en serio las lecciones. Godfrey y Chris son buenos amigos, aunque los dos se tienen por el elemento maduro de la relación. Eso significa que a Chris no le gusta que Godfrey le dé consejos.

Chris empieza delante, como si quisiera recalcar su opinión, pero no tira demasiado. Tras unos cinco kilómetros de ritmo continuo, abandonamos la carretera, siguiendo la misma ruta que la vez anterior, y bajamos a los campos. Beatrice, de todos modos, ya está perdiendo ritmo. Miro hacia atrás. Tiene una zancada corta y pesada y va con los brazos altos, a la altura del pecho. Japhet se rezaga para comprobar si está bien, mientras los demás seguimos avanzando.

He decidido que esta vez llegaré a 20 kilómetros, así que cuando empieza a aumentar el paso, hacia el kilómetro 12, los dejo ir. Marietta me mira preocupada desde la parte trasera de la camioneta.

—¿Vas bien? —me pregunta, al ver que me voy quedando atrás.

—Bien —contesto—. Dile a Godfrey que no hace falta que me espere.

Marietta toma unas cuantas fotos más mientras la camioneta acelera para acercarse al grupo principal.

De hecho me siento fuerte, mantengo la postura, levanto las piernas y relajo los hombros. Paso el árbol que señala los 15 kilómetros tres minutos antes que en la salida anterior, en 1 hora y 3 minutos, y luego acelero. La última recta que lleva a la señal de 20 kilómetros es cuesta arriba. Cuando llego a ella, ya no tengo

piernas. Apenas puedo avanzar con pasitos cortos y patéticos que me permiten arastrarme ante los grupos de niños que me observan y llaman a gritos a sus compañeros para que crucen deprisa los campos y acudan a ver al *mzungu* que pasa corriendo. Esprintan como títeres excitados sobre las tierras aradas para contemplar la extraña vista. «Bien, bien», consigo responder sin aliento al coro cantarín que me persigue hasta arriba del todo preguntando: «¿Cómo estás?»

Ahora Chris ya se ha sentado al lado de Uma en la trasera de la camioneta. Esta vez no ofrece ninguna excusa para pararse. Me pongo la chaqueta y cojo una botella de agua.

Al cabo de unos minutos aparece a la vista una Beatrice con pinta de exhausta y su marca de 76 minutos en la media maratón parece más cuestionable que nunca.

—¿Estás bien? —le preguntamos todos mientras se pone la parte de arriba del chándal.

Suelta una sonrisa amplia, feliz de haber parado.

—Sí —contesta, sin que parezca perturbarle el hecho de haber llegado tan atrasada—. Ha ido bien. Muy bien.

Saltamos todos al furgón y arrancamos en pos de los demás. Se supone que Godfrey ha de darles agua e informarles del tiempo que llevan cada cinco kilómetros, pero nos hemos separado tanto que no puede alcanzarlos hasta que casi llegan a los 30. Primero atrapamos a Josphat. Luego a Philip. Al fin nos ponemos a la altura de Japhet y Shadrack. Están en pleno esprint, vuelan por la pista. Godfrey les pasa agua sin dejar de conducir y ellos la recogen con calma, sin cambiar el paso, se la beben y devuelven las botellas.

—Solo os queda un kilómetro —informa Godfrey, circulando junto a ellos—. Apretad, apretad, que es el último.

Compiten a lo largo de la última cuesta. Shadrack no se ha quitado la chaqueta y va empapado en sudor, mientras que el pequeño Japhet, con sus piernas como cerillas, consigue asombrosamente mantener el ritmo, un paso tras otro.

—Bienvenido a mi casa —dice Japhet cuando abandono la lluvia que lleva todo el día cayendo sobre Iten y entro por su puerta de madera para acceder a un cuarto a oscuras.

Hay una cama pegada a la pared del fondo, con ropa tendida de una cuerda que se alarga por encima. Unas sábanas que cuelgan del techo dividen la habitación en distintas secciones.

—A veces mi tío se queda a dormir —explica Japhet, señalando una zona tapada en la parte trasera.

En otra pared hay una pequeña sección que cumple las funciones de cocina, con un fogón de cámping, unas cuantas ollas, sartenes, y dos termos para el té. Todo el espacio medirá más o menos la mitad que mi dormitorio en Inglaterra.

Todas las paredes están recubiertas de periódicos. Japhet ha colgado reportajes sobre atletismo por aquí y por allá, y me los señala con un cariño especial, como si describieran algún éxito suyo. Tiene el calendario agrícola habitual y unas cuantas medallas colgadas del techo de cartón. Detrás de la puerta hay un gran contenedor lleno de agua que usa para cocinar y para lavarse. Lo rellena en el grifo del patio, cuando funciona. Si no, baja hasta el río o recoge agua de lluvia.

—A veces, si por la noche oigo que se pone a llover, me levanto y dejo el bote ahí debajo —dice, señalando el desagüe del tejado.

Me siento en la única silla disponible y él en la cama. Con cuidado, saca de una carpeta el formulario de matrícula para la universidad. No lo ha llegado a mandar porque no puede permitirse lo que cuesta. Sin embargo, conserva el formulario como testimonio de su ambición. Incluso lo hace constar en su currículum, que también saca para mostrarme. Bajo el epígrafe «Capacidades y logros», escrito a mano en bolígrafo azul, consta el dato: «Formulario de inscripción para la Universidad de Moi relleno.»

Me sirve una taza de gachas de mijo de uno de los termos. Dulces y calientes, me reconfortan de la lluvia que cae afuera.

Japhet obtiene el poco dinero para comer y pagar el alquiler de su tío, que trabaja en una gasolinera de Iten. Le pregunto por su padre. ¿También le ayuda?

—Mi padre es muy mayor —dice Japhet con una sonrisa, quizá por que le sorprende mi interés, o porque lleva un tiempo sin pensar en él. El recuerdo le lleva a soltar una risilla—. Se ha casado seis veces —añade—. Quería hijos, pero con las cinco primeras no pudo tenerlos. —Sin embargo, la madre de Japhet, la esposa número seis, empezó a volverse loca cuando él era pequeño—. Mató a mi hermano —dice.

Me vuelve a llenar la taza. Es una tarde silenciosa. La gente está en sus casas esperando que pare de llover.

—¿Cómo lo mató?

—Le dio una paliza. Le daba por quemar casas, o por atacar a mi padre. Una mañana encontramos a mi padre ensangrentado en el suelo. Era un hombre con cierto poder en la comunidad porque tenía mucho ganado, pero tuvo que vender muchas cosas para pagar el tratamiento de mi madre.

Una vez, cuando Japhet era tan solo un bebé, los vecinos pillaron a su madre intentando ahogarlo en el río. Por eso la metieron en un hospital psiquiátrico de Nairobi. Pasó siete años allí, recibiendo tratamiento. Al final le dejaron volver a casa. Los médicos dieron esposas a los familiares para que la ataran si se volvía violenta.

—Un día ató un buey en la casa y lo mató con un machete.

Cuando uno cruza la pintoresca ladera del valle en que se crio Japhet, ya sea en coche o caminando, se le hace difícil imaginar semejante locura bajo una superficie tan pacífica: colinas de un verde esplendoroso, nubes blancas esponjosas que se deslizan por el cielo azul, un aire suave y cálido.

Chris nos llevó una vez allí para que conociéramos a la familia de Japhet. Él se quedó sentado en su coche mientras nosotros bajábamos corriendo por la pista hasta un recinto pequeño y tranquilo en cuyo centro había una choza redonda con techo de paja. Un anciano dormía tumbado en la hierba. Al oírnos dio un salto como si acabara de ver un fantasma.

—¿Quién es esta gente que has traído? —preguntó a Japhet en kalenjin, aterrado, mirando alrededor como si necesitara recordar dónde estaba.

Aparte de ellos, allí solo vivía la cuñada de Japhet y su criatura, en otra choza de adobe en un extremo del recinto. Se acercó a saludarnos, tímida pero dotada de una belleza llamativa. Nos llegaba el ruido de una radio colgada de un clavo en la pared exterior de su choza.

Josphat, que también había venido, nos dijo que debíamos irnos. Dijo que Chris estaba esperando. Así que los dejamos allí, plantados en el campo verde, y nos preguntamos qué había pasado.

La madre de Japhet murió en 1999, ya fuera por su locura, ya por la medicación que se había visto obligada a tomar. Él tenía doce años. Entonces empezó a correr.

—Aún conservo el récord escolar de los 3.000 y 5.000 metros —dice mientras me sirve la última dosis de gachas en la taza.

Un verano, Chris convenció al hermano Colm para que acogiera a Japhet en uno de sus campamentos de entrenamiento.

—Sigo haciendo los ejercicios que aprendí allí —dice. Aunque no podía pagar las cuotas del colegio, el director le permitió quedarse en su escuela porque corría bien—. A veces me mandaba a casa, pero luego me volvía a llamar cuando llegaban las carreras.

En las jornadas de atletismo intentaba encontrar un entrenador, pero dice que no le ayudaban. No tenía teléfono y vivía en una zona remota, de modo que la comunicación se convertía en un problema. A los veintiuno decidió mudarse a Iten para hacerse atleta.

—Primero corría solo para estar en buena forma —me dice—. Me fijaba en los atletas, en cómo se comportaban. Intenté sumarme a unos cuantos grupos, pero el mejor era el del Fin de la Carretera. Hablaban, explicaban sus rutas, llevaban vehículos para las salidas largas. Kipsang estaba con ellos.

Ha parado de llover. Entra un chiquillo con un acolchado traje de esquí y, al verme, suelta un chillido y se va. Japhet parece decidido a decirme algo antes de que nos interrumpen.

—Cheboiboch dijo que me ayudaría. Pero luego me abandonó —dice.

Se refiere a Chris. El niño vuelve a asomar la cabeza por la puerta con un gorro de lana bajo la capucha, la nariz llena de mocos. Cuando me vuelvo para mirarlo, aúlla y se larga corriendo otra vez.

—Ahora estoy aprendiendo a correr —dice Japhet—. Antes iba a casa con demasiada frecuencia, a ayudar a mi padre en la *shamba*, con las vacas. Pero perdía el tiempo. Estoy corrigiendo los fallos. Vi que Kipsang se iba a París y pensé que yo también podía. Ahora no voy tanto a casa, me concentro en esto. Veo que los demás sí se van a sus pueblos y no me parece serio.

Me imagino lo que significaría para Japhet ganar algo en Lewa. Justificaría todos estos años de esperanza. Los miles de kilómetros recorridos con la creencia de que algún día darían su recompensa. Su dedicación, viendo las posibilidades, supone una lección de humildad. Tal vez Lewa sea el momento de su coronación. En nuestros entrenamientos ha superado los tiempos de algunos buenos atletas. Godfrey le ha dado unas zapatillas nuevas.

—Tengo la esperanza de que te vaya bien en Lewa —le digo—. Recuerda que hay premios para los cinco primeros.

—Lo conseguiré —contesta con la cara iluminada por una gran sonrisa—. Lo conseguiré.

Si eres joven y tienes talento es como si tuvieras alas.

Haruki Murakami,

De qué hablo cuando hablo de correr

El campamento One 4 One está compuesto por un solo patio de hierba rodeado de hileras de dormitorios pequeños. En medio se alza un depósito alto de agua que ofrece algo de sombra. En una esquina hay unos cobertizos con las palabras «baño» y «ducha» pintadas en las puertas. Es uno de los campos de entrenamiento más importantes del país y acoge a algunos de los mejores atletas keniatas.

Godfrey y yo llegamos hacia el mediodía, cuando los corredores están descansando. Entramos a pie y nos sentamos en la hierba. Godfrey conoce al entrenador y algunos atletas se acercan y toman asiento para charlar con nosotros. Pregunto a uno de los más habladores cuál es su especialidad.

—Maratón —contesta.

—Es Emmanuel Mutai —explica Godfrey—. Segundo en Nueva York el año pasado y segundo en Londres.

También quedó segundo en el campeonato del mundo.

Un joven llamado Nixon Chepseba me mira atentamente mientras mordisquea una hoja de hierba, con las piernas plegadas bajo el cuerpo como una mantis religiosa. Aunque solo tiene veintiún años y no ha corrido mucho fuera de Kenia, el entrenador no hace más que alabarlo y me cuenta que hace poco rebajó el récord de los 1.500 en la pista local en unos tres segundos. En muchos lugares del mundo batir un récord local en pista es un logro menor en términos relativos, pero si uno es consciente de la nómina de atletas que han corrido en el estadio Kipchoge Keino de Eldoret merece la pena tenerlo en cuenta.

—Iba tan sobrado que en la última vuelta se puso a leer un libro —lo ensalza el entrenador.

Los atletas me invitan a pasar unos días entrenando con ellos y allí me planto al cabo de unas semanas, con mi coche por la pista llena de baches que lleva al campamento, justo al borde de la carretera principal que discurre entre Eldoret y la ciudad de Kaptagat. Paso por delante de una pequeña casa destartalada, construida con palitos y plástico, y me detengo ante los inocuas puertas metálicas. Nadie adivinaría que detrás de esa pared de ladrillos mal puestos viven algunos

de los mejores corredores sobre la tierra. Cuando bajo del coche para abrir el portón, estoy algo nervioso.

Al principio nadie se mueve para ayudarme. Se quedan todos mirándome, detenidos a media conversación. Luego, unos cuantos, al darse cuenta de quién soy, o de lo que estoy haciendo, se acercan para mantener el portón abierto mientras entro con el pequeño Corolla y aparco junto a un Land Cruiser reluciente.

Algunos atletas charlan tumbados en viejos colchones dispuestos sobre la hierba. Veo a Emmanuel Mutai sentado en un taburete para lavar sus zapatillas en un cubo de agua. Me acerco y me siento a su lado con la esperanza de que se acuerde de mí.

Me saluda con una inclinación de cabeza y sigue frotando las zapatillas. Tiene tres pares.

—¿Te acuerdas de mí? —le pregunto—. Vine hace unas semanas. Con Godfrey Kiprotich.

Asiente sin alzar la cabeza. Otro atleta me trae una taza de té y un termo lleno que deja en el suelo, junto a mi silla.

—Gracias.

Nos damos la mano.

—Thomas —me saluda, antes de irse a sentar en una silla.

Giro un poco la mía para quedar encarado al patio. Hay un atleta encorvado encima del periódico, mirándolo como si necesitara gafas. Nixon Chepseba juega a las cartas en una mesa pequeña con otro atleta. Hay ropa de correr colgada de algunas cuerdas de tender dispuestas en torno al perímetro del patio. En el suelo hay una mancuerna hecha con viejos botes de pintura rellenos de cemento.

—¿Estás listo para Londres? —pregunto a Mutai.

Ha de correr otra vez el maratón de Londres dentro de unas semanas. Levanta la mirada.

—Sí —contesta.

Luego sigue frotando. No es tan gregario como lo recuerdo.

—¿Correrás con nosotros por la mañana? —me pregunta de repente.

Le pregunto qué van a hacer.

—38 kilómetros. Salimos a las cinco de la mañana.

—Sí, claro. Suena bien.

Quiero decir que suena aterrador. Nunca he corrido más de veintiún kilómetros. Espero que empiecen despacio, como cuando salimos con el equipo de Lewa, y si me quedo sin aliento siempre podré abandonar.

—¿Nos seguirá algún vehículo?

—Sí —contesta, al tiempo que deja las zapatillas en el césped para que se sequen.

Luego echa a andar y se mete en su habitación.

Paso las siguientes horas sentado oyendo a los corredores charlar en kalenjin, palabras que se deslizan y entrechocan en el aire quieto de la tarde, mientras mi rostro se va quemando lentamente al sol. Solo hay un atleta en el campamento que no es kalenjin. Daniel Salel es un maasai que corre los 10.000 metros. Cuando se dirigen a él, los demás atletas hablan en swahili, el idioma oficial de Kenia, pero en cuanto se ponen a charlar entre ellos Daniel queda aparte, sentado como yo, incapaz de entender nada.

Cuando está a punto de ponerse el sol de la tarde veo a Chepseba y otro atleta caminando a grandes zancadas, vestidos para correr.

—¿Salís a correr? —les pregunto—. ¿Puedo ir?

—Claro.

Salimos andando: dos de los mejores atletas de Kenia y yo. Componemos un trío extraño al arrancar lentamente hacia el bosque. Ellos dos son altos y nervudos, se deslizan entre los árboles. Yo me siento como un payaso que avanza a su lado a trompicones.

Han vuelto hace poco de correr carreras en pista cubierta por primera vez en Europa. Chepseba cerró la temporada con el mejor tiempo del mundo en 1.500. De todos modos, con un poco de suerte, esta es una salida de recuperación y en ningún momento el ritmo pasa de un lento trote. Reina la tranquilidad en el bosque. Al contrario que en las pistas que rodean Iten, aquí no me llaman a gritos los niños, ni corretean a mi lado. Solo hay un bosque interminable con los árboles moteados por la luz de la última hora de la tarde, el terreno blando bajo nuestros pies mientras corremos en fila india y al unísono.

En cierto punto alcanzamos a un hombre que camina con su rebaño de vacas. Al oír nuestros pasos, los animales echan a correr por delante de nosotros a lo largo del estrecho sendero y nosotros seguimos avanzando, persiguiéndolos en

una especie de versión inversa de los sanfermines. Al fin llegamos a un claro y las vacas brincan y se retuercen para apartarse, con un peligroso balanceo de cuernos. Hemos recorrido un buen trecho con ellas y me pregunto cómo las va a recuperar su dueño.

Cuando llegamos de vuelta al campamento, el día empieza a refrescar. Chepseba, desnudo de cintura para arriba, me pasa un cubo. Se pone a llenar el suyo en el grifo del patio.

—¿Esto es la ducha? —pregunto, inseguro.

Me sonrío y asiente como si le divirtiera mi confusión.

Nos llevamos los cubos a los cobertizos que sirven como duchas y allí usamos el agua fría para salpicarnos, repartiéndola con las manos.

Después pregunto a los corredores por qué son tan básicas las instalaciones del campamento. Los baños no son más que agujeros en el suelo de cemento. Es lo típico en Kenia, pero estos hombres, o la mayoría de ellos, son ricos. La colección de coches recién estrenados aparcados a este lado de la puerta es buena prueba de ello. Sin embargo, los atletas llegan incluso a limpiar ellos mismos los váteres, con una lista de turnos escrita a mano en la sala común para especificar a qué atleta le toca la tarea.

—Es a lo que estamos acostumbrados —dice Emmanuel Mutai.

Ese es el estilo de vida que le ha llevado hasta donde está ahora. Cambiarlo supondría arriesgarlo todo. Los atletas saben que quienes deciden abandonar los campamentos para llevar una vida más cómoda suelen perder la ventaja. Y con tanta competencia como hay en este minúsculo rincón del mundo, una vez que se pierde la ventaja es muy difícil recuperarla.

Poco después de ponerse el sol reparten la cena. Nos sentamos todos en la sala común, bajo una barra de luz fluorescente que reluce en el techo y destaca los escombros apilados en un rincón. No hay nada en las paredes, salvo un recorte del periódico en el que se explica por qué son malas para los niños las bebidas gaseosas. Habrá unos veinte atletas apretujados en esta sala, sentados en sillas blancas de plástico, hablando con excitación. Casi todos llevan la misma chaqueta de Adidas, negra y acolchada.

El cocinero pasa una bandeja con un montón de ugali por una ventanilla desde la cocina contigua. Luego una olla de sukuma wiki, que es sobre todo col rizada guisada. Como salvamanteles para apoyar las ollas se usan páginas de un viejo calendario. Mientras Chepseba actúa como distribuidor principal, pasando

la comida a los demás y cortando el ugali en rodajas con el cuchillo del pan, para luego añadir una guarnición de guiso, Mutai instala un ordenador portátil en una silla junto a la televisión. Vamos a ver una película.

Alguien apaga la luz fluorescente y se hace el silencio mientras comemos todos con los dedos y miramos cómo Mutai intenta que se vea en el televisor. Al fin aparece la imagen, provocando un aplauso desganado, y empieza la película. Es sobre un adolescente estadounidense, fanático de las artes marciales, que por alguna razón acaba en China, aprendiendo kung-fu con Jackie Chan. Al principio es un desastre, no se entera de nada y lo consumen las dudas.

«Sobre todo, no te olvides de respirar», le dice Jackie Chan.

Es un buen consejo. Poco a poco, tras meses de esfuerzos en el bosque, despertándose cada día al amanecer para ponerse a entrenar, se vuelve buenísimo. Luego vuelve a su pueblecito en el medio oeste americano para cargarse a los matones que le estaban molestando antes de partir.

Es apasionantemente similar a mi historia. ¿Regresaré también yo transformado y asombraré a la gente con mi velocidad cuando arranque a correr como un kenia? Miro a mi alrededor. Soy el único que sigue mirando la película. De uno en uno, los demás se han ido acostando. Mañana tenemos una salida de 38 kilómetros. Apago el aparato y cruzo el patio para llegar a mi habitación. Algún relámpago cruza el cielo en la noche. Mutai me ha dejado una manta extra por si me entra frío, pero no hay almohada. Me hago una con la sábana y una toalla y me meto en la cama. Uno de los corredores ha dicho que me despertaría, pero para estar más seguro programo la alarma a las 4.30 y apago la luz.

Suena una llamada suave en mi puerta. Me doy la vuelta y miro la hora en el teléfono. Las 4.40. Me habré vuelto a dormir.

—Vale —digo, al tiempo que saco los pies de la cama.

Como afuera todavía es de noche, enciendo la luz. Mis ojos soñolientos se vuelven a cerrar de golpe. Me quedo sentado un momento al borde de la cama, intentando despertarme, pero hace mucho frío, así que empiezo a vestirme. Tenemos que salir dentro de diez minutos.

Cruzamos el portón justo antes de las cinco de la mañana y caminamos bajo las estrellas hasta la carretera principal. Los atletas permanecen en las sombras mientras esperamos al autocar que viene a recogerlos. Un hombre que apenas tendrá veinte años me pregunta cuánto pienso correr.

—Depende del ritmo —le contesto—. ¿En cuanto tiempo pensáis correr los cinco kilómetros?

—Probablemente, unos dieciséis minutos, quizá diecisiete —responde tranquilo, como si ese fuera el ritmo normal para una salida de 38 kilómetros.

A las seis de la mañana. A casi dos mil quinientos metros de altura. Hace unos meses corrí una carrera de cinco kilómetros en llano, en Exeter. Me costó 18 minutos, corriendo a tope.

Un minibús se detiene en la cuneta y se abre la puerta. Unos rostros adormecidos nos devuelven las miradas. El vehículo ya está lleno y fuera quedamos unos diez todavía. Conseguimos apretujarnos, con unos sentados sobre el regazo de los otros, o de pie, inclinados y con la cabeza aplastada contra el techo. Logro instalarme al borde de un asiento junto a la ventana y voy mirando el arcén mientras el conductor sube el volumen de una rápida música kalenjin. Nadie habla.

Justo antes de las seis el bus se detiene en una pista de tierra solitaria en medio de la nada. Unas pocas personas pasan caminando en la oscuridad y nos miran a medida que vamos saltando del vehículo y algunos de los atletas desaparecen entre la negrura para una última visita al lavabo. Los demás nos quedamos juntos como si fuéramos obreros a punto de inaugurar el turno de mañana. Me obsesiono con el ritmo. No voy a aguantar ni los primeros cinco kilómetros. Una luna en forma de fina hoz pende del cielo mientras el halo anaranjado empieza a asomar por el este. Es una bella y tranquila mañana.

Parece que estamos esperando algo.

—¿Qué pasa? —pregunto a uno de los corredores.

—Esperamos a las mujeres —dice.

Señala con una inclinación de cabeza hacia la carretera, donde hay tres mujeres que se miran los relojes mientras reciben las últimas instrucciones impartidas por dos entrenadores.

—Les damos diez minutos de ventaja.

Algo de ventaja es justo lo que necesito. Me acerco a ellas corriendo.

—Quizá debería ir con ellas —propongo a los entrenadores.

—Claro —contestan.

A los pocos segundos, estoy corriendo. Al principio el ritmo es suave, pero pronto empezamos a avanzar con continuidad. Los keniatas tienen una manera brillante de ir aumentando la velocidad en las carreras largas de tal manera que casi ni te das cuenta de que estás acelerando. A los cinco kilómetros ya

adelantamos a las bicicletas cuando pasamos junto a grupos que se dirigen al trabajo. En cada giro la carretera se alarga hacia la lejanía, pero seguimos corriendo sin hablar entre el batir de nuestras pisadas, devorando kilómetros a medida que el sol se alza en el cielo.

Hacia el kilómetro 17 nos adelantan los hombres. Primero suenan sus pasos apresurados y luego los vemos pasar con sus largas zancadas, los hombros echados hacia delante y las leves nubecillas de polvo que levantan sus pies. Pasan de uno en uno. Delante van Emmanuel Mutai y un atleta ugandés llamado Stephen Kiprotich, que quedó sexto en los últimos mundiales de cross. Los otros no les van a la zaga.

Cuando los veo pasar a toda prisa me siento peor, como si el brusco contraste de velocidad me despojara de la sensación de que iba bien. Ahora también las mujeres me están dejando atrás. Ellas también van a correr 38 kilómetros, pero siguen aumentando el ritmo. Oigo por detrás de mí el motor del bus. Cuando pasa a mi lado se abre la puerta lateral. El entrenador, que antaño ganó una medalla de plata en una Olimpiada, me sonrío.

—¿Te llevamos? —pregunta.

Es una magnífica propuesta. Me cuelo por la puerta de un salto y me siento en una larga hilera de asientos vacíos. Me revienta el corazón y siento un hormigueo por todo el cuerpo por haber parado.

—¿Sabes qué? —me dice el entrenador—. Aquí hay mucha altitud.

Me está ofreciendo una excusa, lo cual es muy generoso por su parte. Pero también le sirve a él. Más que una pregunta, su oferta ha sido una orden. El bus tiene que irse moviendo de la retaguardia del grupo a la parte delantera para entregar bebidas, informar de los tiempos e infundir ánimos. Cuanto más me atrase yo, más difícil le resulta. Pero no pasa nada. Ya he corrido bastante. De hecho, estoy exhausto. He corrido 17 kilómetros en 1 hora y 14 minutos, con esta altitud. Es algo más rápido que en mis primeras salidas con los Iten Town Harriers. Justo por encima del tiempo que me llevaría a hacer el maratón en tres horas. ¿Sería capaz de mantenerlo a lo largo de otros 25 kilómetros en un terreno similar a este? Lo dudo.

Me quedo sentado en el bus practicando mi aritmética mental mientras adelantamos a los que van delante en el kilómetro veinte. Ahora sí que vuelan, y sin embargo todavía parece que no les cueste ningún esfuerzo. Mutai va en cabeza a toda prisa, dejando atrás a por lo menos cinco o seis maratonianos de primera

clase mundial. Cuando nos ponemos a su altura para pasarle el agua parece tranquilo, como si hubiera salido a trotar un poco por la mañana. Bebe un poco, vuelve a tapar la botella y nos la devuelve. Solo le quedan 18 kilómetros.

He leído algunas previsiones para el inminente maratón de Londres y nadie menciona a Mutai como posible vencedor, pese a que el año pasado terminó segundo. ¿Por qué será? Se lo pregunto al entrenador.

—Es porque la gente que escribe en los periódicos no sabe de qué habla —dice, volviéndose hacia mí con una sonrisa. Sabe que yo trabajo para un periódico—. Pero Emmanuel está preparado. Te lo aseguro.

Llega al fin de los 38 kilómetros antes que nosotros y cuando llegamos nos lo encontramos caminando en torno a unos edificios de madera, con las manos en las caderas. El entrenador le pasa una chaqueta. Una leve bruma se mece entre dos colinas de postal que se alzan tras las casas de madera. La pista roja se aleja serpenteando entre ellas.

Uno tras otro, van llegando los demás corredores. Bernard Kipyego, que llegará segundo en el maratón de París al cabo de unas semanas, seguido de Kiprotich, el ugandés. Todos se detienen y cogen sus bebidas sin decir nada. Un entrenamiento de 38 kilómetros supone una sesión dura, incluso para estos corredores. Uno de los últimos en llegar es Thomas. Thomas es, claramente, uno de los más jóvenes del campamento. Si no en edad, por lo menos en lo que concierne al éxito. No tiene coche propio, pero cuando se aburre en el campamento disfruta lavando los de los demás corredores.

—¿Te pagan algo? —le pregunto.

—No, lo hago por gusto —contesta.

A Thomas le entusiasma saber que voy a correr el maratón de Lewa.

—Yo lo corrí en 2008 —me cuenta.

Confiaba en que podría hacerlo bien y consiguió reunir la tarifa de la inscripción entre familiares y amigos. Luego viajó a Lewa la noche antes de la carrera y logró alojarse en unas residencias comunitarias dentro de la reserva. Terminó tercero la carrera y ganó más que suficiente para devolver el dinero que le habían prestado. Como consecuencia Michel, el mánager del campamento One 4 One, lo contrató.

Pero en vez de detenerse junto al bus sigue corriendo entre las dos colinas. Cuando lo alcanzamos unos kilómetros más allá nos está esperando junto a la carretera.

—Quería correr 40 kilómetros —dice, mirándome con ojos serios.

No ha corrido ninguna carrera desde que se unió al campamento y está desesperado por volver a competir.

De vuelta, los atletas están de buen ánimo. Han hecho su trabajo. Solo les queda descansar. El cocinero prepara té, pero casi nadie come nada. Después de correr tanto sin nada en el estómago aparte del ugali de la noche anterior, el desayuno es una solitaria taza de té. Para quien tenga hambre, como yo, hay unas rebanadas secas de pan blanco. No es mucho, pero tiene un sabor delicioso.

Mutai, más relajado ahora que ya ha corrido, está mirando mi coche con otros corredores. Me acerco.

—¿De dónde lo has sacado? —pregunta.

—Es de mi cuñado. ¿Te gusta?

Asiente, pensativo.

Bernard Kipyego sonríe.

—KXE —dice, sacudiendo la cabeza.

A mí me parece un carro viejo, al lado de sus todoterrenos nuevecitos. Pero allá donde voy parece subyugar a todos los hombres. El entrenador de pista del campamento, Metto, no me reconoció ayer, cuando llegué. Luego vio el coche. Se dio la vuelta con una sonrisa encantada en los labios.

—Ah, tú, el del coche.

Mutai sigue mirándolo.

—¿Quieres ver el motor? —le pregunto.

Casi suena a provocación. Mutai asiente y yo abro el capó. Se arremolinan todos y hablan entre ellos en kalenjin. Luego, Mutai me mira.

—¿Lo quieres vender?

Tan solo dos semanas después, estoy sentado en el restaurante Grand Pri de Eldoret esperando que empiece el maratón de Londres. El dueño, Moses Tanui, que antaño tuvo el récord y el campeonato mundial de los 10.000, ha prometido una fiesta para el maratón de Londres y todo el local está decorado con globos rojos y pósteres. Moses y sus amigos llevan chaquetas rojas con el lema Virgin London Marathon, sonríen y reparten silbatos.

Abajo, en la zona de la barra del sótano, hay cientos de personas sentadas, esperando que la gran pantalla emita la salida. El único problema es que no hay electricidad y la carrera está a punto de empezar.

Moses parece imperturbable. Dice que tiene un generador. Dentro de un minuto, todo estará en marcha. Pero cuando al fin llega la electricidad, unos cuarenta y cinco minutos después, por alguna razón la tele solo puede sintonizar un programa llamado *Gospel Sunday*.

Nos quedamos sentados esperando. Moses me ha invitado a ver la carrera en su despacho particular, que tiene la pantalla de televisión más grande que he visto en mi vida. También están allí para verla algunos ex corredores importantes, entre los que se incluye el entrenador de Emmanuel Mutai.

A nadie más parece importarle que nos perdamos la carrera. Se quedan todos sentados, charlando con calma mientras pasan los minutos. Al cabo de un rato decido ver qué tal está la atmósfera abajo, en el bar atiborrado. Al bajar me cruzo con Moses por la escalera.

—Lo siento —dice al pasar, sin dejar de hablar por teléfono en tono urgente.

Parece levemente traumatizado. El bar está vacío por completo. El último hombre se está largando.

—El hotel Klique —me dice—. Tiene pantallas.

Dejo a Moses mortificándose con un equipo de ingenieros y me dirijo al hotel Klique, que está a la vuelta de la esquina. Está lleno hasta el techo de gente que vitorea y toca el silbato.

Cuando llego yo, Mary Keitany lleva una gran ventaja en la carrera femenina. Hace unas semanas estuve en su abarrotada sala de estar, bebiendo zumo de naranja en un incómodo silencio. Y ahora está en la televisión, corriendo a toda velocidad para ganar el maratón de Londres.

La carrera de hombres apenas empieza a calentarse ahora, con Emmanuel Mutai todavía en el grupo de cabeza, corriendo con la misma fluidez y sensación de comodidad que transmitía en las pistas polvorientas de Kaptagat hace apenas unas semanas. Suena un gran griterío al ver que acelera delante del pelotón al acercarse al kilómetro 30 y empieza a dejar atrás a los otros, y yo me descubro vitoreando y soplando el pito como todos los demás.

Parece que flote por las calles de Londres. Veo a la gente plantada en las aceras, maravillada, preguntándose de dónde habrá salido, cómo puede correr tan rápido, con tanta facilidad. Su empuje es bastante espectacular. Liquida los 10

kilómetros más rápidos que jamás se hayan corrido en un maratón (en 28 minutos y 44 segundos) para dejar al resto del grupo tambaleándose en la lejanía y ganar la carrera con el cuarto tiempo más rápido de la historia del maratón, nuevo récord de Londres. Era cierto que estaba preparado.

Después de la carrera siento el cálido brillo de la conexión al salir del bar con todos los demás. Fuera, en la calle, me topo con algunos de los demás corredores del campamento.

Sonríen y me estrechan la mano. «Emmanuel ha corrido bien», dicen con calma, como si tan solo fuera lo que ya esperaban. Acaba de ganar uno de los mejores maratones de la historia, pero para ellos solo se trata de una jornada más de trabajo.

En tiempos antiguos, la única demostración posible de resistencia era cazar un antílope.

Mike Boit

El hermano Colm dice que lleva tanto tiempo en Kenia que ya se siente keniatá. Y como tal, resulta difícil de sujetar. Una mañana lo llamo para preguntar si puedo ir a ver entrenar a su atleta, David Rudisha. Dice que no sabe a qué hora correrá Rudisha y cuando lo aprieto para ver si puedo ir cualquier otro día, de repente se enoja.

—Yo no llevo agenda —me dice, pronunciando con una claridad exagerada las palabras, como hace cuando habla con sus atletas—. Rudisha me dijo anoche que estaba resfriado, así que probablemente hoy no entrenará. Pero puede que corra en Eldoret. Quizás aparezca aquí [en Iten]. No puedo afirmar que «a las diez estaremos haciendo esto o lo otro». Mis atletas son deportistas de élite. No han de alcanzar el pico de forma hasta agosto [para los campeonatos mundiales]. No son como todos esos que se ven por Iten, corriendo por ahí con la esperanza de que los vea algún idiota y los envíe a correr carreras a no sé dónde. Quiero decir que está muy bien que salgan a correr, es mejor que esnifar pegamento en Eldoret, pero la mitad de ellos no sabe qué hace, ni cuándo va a correr una carrera, ni nada.

Al hablar de su campamento de semana santa se pone menos cascarrabias. Me dice que acuda a las diez de la mañana cualquier día durante las vacaciones. Estos campamentos están entre los primeros de entrenamiento que se montaron en Kenia, y desde luego son los primeros de Iten, montados por el hermano Colm en los ochenta para contribuir al desarrollo del talento juvenil en la región.

Japhet fue a uno de esos campamentos cuando tenía diecisiete años. En la pared de su casa conserva una fotografía muy atesorada. Le pregunto qué aprendió allí.

—Postura —contesta sin dudar—. Me enseñó cosas sobre la postura.

Es una respuesta común. Nixon Chepseba, el corredor de 1.500 metros del campamento One 4 One, también fue a la escuela de St. Patrick y entrenó con el hermano Colm. Dice lo mismo, que Colm le enseñó cosas sobre la postura.

Es una respuesta interesante. La mayoría de los keniatas tienen una postura preciosa y fluida y yo daba por hecho que era porque todos crecían corriendo

descalzos. Entonces, ¿cómo puede ser que el secreto del hermano Colm esté en sus enseñanzas sobre la postura?

Cuando aparezco en su casa está a punto de irse y muy ocupado. En seguida se nota que le encanta dedicarse a esto: cuidar a los campeones del futuro.

Antes de empezar el entrenamiento me lleva a la cocina de la escuela, donde hay un hombre cocinando alubias en un tanque de tamaño industrial. El hermano Colm quiere comprobar si los cocineros han recibido la harina de ugali que les envió. Camino detrás de él, sonriendo y dando la mano a todo el mundo mientras avanzamos por el comedor, apenas iluminado. A un lado, más allá de las hileras de bancos y mesas, está el Salón de la Fama de la escuela. Está lleno de fotografías de corredores enmarcadas. Si se mira de cerca, se puede distinguir a una increíble selección de los atletas más celebres de Kenia. Está Wilson Kipketer, ex alumno de St. Patrick's (tres veces campeón del mundo y antiguo dueño del récord del mundo en 800 metros), plantando un árbol en los terrenos del colegio, mientras Richard Chelimo y Matthew Birir se sientan con el hermano Colm en un sofá para mostrar sus medallas después de las Olimpiadas de 1992. Otra imagen granulada muestra al medallista de oro de las Olimpiadas de 1998, Peter Rono, corriendo por una pista de tierra.

El hermano Colm cruza el salón y sale al campo que queda delante de la escuela. Se están reuniendo grupos de jóvenes atletas que atraviesan la hierba para venir desde sus habitaciones. Un joven llamado Ian espera a que lleguen todos. Aunque solo tiene veinticinco años, el hermano Colm lo ha contratado como ayudante. Con su hablar tranquilo y su carita de crío, no tiene ningún aspecto de entrenador, pero cuando los atletas ya están listos, se sienta ante ellos y les explica la sesión.

El hermano Colm le deja hablar y se queda de pie conmigo unos metros más allá.

—Escogí a Ian porque tiene formación gimnástica —me cuenta—. Entiende la cuestión postural.

Ian manda a los atletas a dar vueltas al trote en torno al campo pequeño. Trotan todos lentamente, en fila india.

—Estamos tratando de ver quiénes de ellos tienen ritmo —explica el hermano Colm—. Todos deberían adaptarse con naturalidad al ritmo del que vaya delante.

—¿Y si no lo tienen? —pregunto.

Estoy mirando a una chica que parece obligada a esforzarse para igualar la fluidez sincrónica y fácil de todos los demás.

—Entonces nos ponemos a trabajar con ellos.

Entre los atletas detecto a Rudisha trepando en medio de uno de los grupos. El atleta mundial del año. El corredor más rápido de la historia en 800 metros. Participando en un campamento escolar. No como mentor, o siquiera como profesor, sino como atleta. Ese es el nivel de profesionalización en el que se forman estos chicos. Tienen caras de concentración, de seriedad. Cada uno de ellos ha sido escogido en persona para el campamento por el hermano Colm, que se ha pasado todo el invierno viajando para presenciar las carreras escolares por toda la región. Una invitación al campamento es un honor. Aún más importante, es una oportunidad. Muchos de los que han acudido aquí han llegado a convertirse en atletas profesionales. El hermano Colm dice que tiene más o menos un sesenta por ciento de índice de éxito en su carrera. Echo un vistazo alrededor y me pregunto cuál de estos jovencitos llegará a pisar la pista en la próxima Olimpiada. Sin duda, unos cuantos lo conseguirán.

Me percató de que todos los atletas llevan zapatillas.

—¿Qué piensas del estilo *barefoot*? —le pregunto.

Por alguna razón, parece una pregunta ingenua, casi estúpida. Como si le estuviera preguntando si sus atletas corren mejor con el pelo corto.

—Nosotros hacemos todos los ejercicios escolares descalzos —dice mirándome y asegurándose de que lo estoy escuchando—. En Occidente ponemos zapatos a los niños antes incluso de que aprendan a andar. ¿Qué les estamos enseñando? Que el suelo es peligroso, que han de protegerse de él. En cambio, los niños keniatas pueden tener contacto con la tierra y por eso tienen mejor relación con ella. Aprenden a apoyar el pie con cuidado cuando corren para no lesionarse. Aprenden a aterrizar de manera suave y ligera, deslizándose sobre la tierra más que golpeándola.

El hermano Colm dice que no trabaja la postura porque crea que los keniatas tengan defectos posturales, sino porque quiere transformar un buen estilo en un estilo perfecto. Batir récords mundiales y ganar medallas de oro exige ir puliendo al detalle el talento. Dice que lo de correr descalzos es una parte de la fórmula que produce ese talento. Un talento que se deriva por completo de la manera en que se crían.

—Es una vida dura, física, que los hace fuertes, disciplinados y los motiva para el éxito —explica—. Cuando llegan a mí con quince o dieciséis años, estos atletas ya tienen el sesenta por ciento de su formación.

Lo que hace al trabajar su postura es darles las herramientas para cuidar de ese talento, de esa fuerza nacida de las tribulaciones, y convertirla en oro.

Después del entrenamiento nos encaminamos al comedor para un tentempié de media mañana, a base de sándwiches de jamón y margarina Blue Band. Me siento con el hermano Colm e Ian, mientras que los atletas ocupan una mesa adjunta y comen rebanadas de pan seco.

—No les gusta el jamón —explica el hermano Colm, al tiempo que alarga un brazo para coger otro sándwich y luego apoya la espalda en la pared desconchada, con los pies en el banco—. Así que estos son solo para los entrenadores.

Permanecemos un rato sentados en silencio, mordisqueando los sándwiches entre el ruido de ollas que resuenan en la cocina. Sigo rumiando sus comentarios en el entrenamiento. Les pregunto si han oído hablar de la teoría expresada en *Nacidos para correr*, según la cual la evolución humana se centró la capacidad para correr.

—Daniel Liebermann estuvo aquí —dice Ian—. Era simpático.

Liebermann es uno de los científicos de Harvard que desarrollaron la teoría. Lo hizo tras estudiar a los atletas keniatas. Tengo la sensación de haber acudido al mismo manantial de la historia. Este sacerdote irlandés retirado y su ayudante keniate de veinticinco años son una extraña pareja de sabios.

Cuando Mike Boit ganó la medalla de oro de la Commonwealth —dice el hermano Colm, al tiempo que se reincorpora y baja los pies de nuevo al suelo—, hicieron una gran celebración en el pueblo donde nació.

Mike Boit, un ex alumno de St. Patrick's, ganó la medalla olímpica de bronce en 800 metros, en las Olimpiadas de 1972. En 1978 ganó el oro en los Commonwealth Games.

—Durante la fiesta, se le acercó un amigo de infancia. Los dos solían correr juntos de niños. Le dio la mano. «Todo esto está muy bien», le dijo, señalando la medalla de oro, «pero..., ¿todavía puedes cazar un antílope?»

Está inclinado hacia delante, mirándome con la cara cruzada por su media sonrisa. Suena a nuestras espaldas el chirrido de las sillas contra el suelo cuando los atletas se levantan para salir. Han estado tan callados que me había olvidado de su presencia. El hermano Colm apoya de nuevo la espalda en la pared, como si

acabara de cerrar un libro de golpe. Ya está, se terminó la lección. Con los años, ha visto a mucha gente acercarse a descubrir los secretos de los corredores keniatas. Incluso esta misma mañana había un equipo de filmación de Irlanda instalando el material y preparándose para pasar una semana siguiéndolo, sin duda con la intención de descubrir los secretos de Kenia.

—Incluso vino un sueco que quería analizar el ugali —dice mientras vuelve a tapar los sándwiches con su lámina de plástico—. Le dije que se llevara a casa un poco de harina para hacer pruebas, pero dijo que tenía que cocinarla en altitud, con agua de Kenia, en una olla de Kenia.

Al hermano Colm le parece increíble tanta estupidez.

—¿Descubrió algo? —pregunto.

—Absolutamente nada —contesta, casi escupiendo de puro placer—. Venís todos a buscar el secreto, pero... ¿sabes cuál es el secreto? Que creáis que hay un secreto. No hay ningún secreto.

Yo no he mencionado la noción de secreto, pero está que echa humo, con los brazos cruzados sobre el pecho.

Ian, sentado frente a él, sereno como un poeta, sugiere que salgamos a ver a los atletas otra vez antes de que se larguen a echar la cabezada de mediodía.

El hermano Colm puede estar convencido de que no hay ningún secreto en el éxito de los corredores keniatas, pero eso no ha impedido un desfile interminable de científicos que se acercan a Kenia para llevar a cabo estudios con la intención de desenterrar la fórmula mágica.

Lo que intriga a tantos científicos es el hecho de que la mayor parte de los corredores de élite keniatas proceda de un grupo étnico en particular, los kalenjin. El atletismo de larga distancia es uno de los deportes con mayor participación popular del mundo y los kalenjin tan solo suman el 0,06 por ciento de la población global. Es un dominio tan avasallador, tan llamativo entre los registros de todos los deportes, que la mayoría de la gente, sobre todo los observadores casuales, se limitarán a alzar las manos y decir: tiene que estar en los genes.

Que los genes tienen un efecto significativo en la capacidad atlética es un hecho científico. Una persona puede pasar meses entrenándose, levantarse cada día al amanecer, aprenderse de memoria la música de Rocky, alimentarse con la comida adecuada y sufrirá para bajar de las dos horas en el medio maratón, mientras que otra con la misma preparación puede correrlo en una hora y 20 minutos.

Eso tiene que ver con los genes o, como solemos decir cuando no hablamos de corredores del África Oriental, con el talento.

Los genes determinan cuánto creceremos, cuál será nuestra respuesta al entrenamiento, el color de nuestra piel y si somos varones o hembras. El género afecta tanto a los logros atléticos, que dividimos en dos categorías la competición. Así que está claro que la genética incide en cómo corre la gente. Lo que no lo está tanto, en cambio, es si los keniatas, o más específicamente los kalenjin, tienen genes más aptos que los de otras partes del mundo para dedicarse a correr.

Hasta el momento no hay pruebas científicas de que así sea. Yannis Pitsiladis ha trabajado incansablemente en ese asunto durante más de una década, y pasa meses seguidos dirigiendo alguna prueba en un laboratorio de la universidad de Moi, en Eldoret; tras diez años, dice que no ha conseguido encontrar ningún gen, o ningún grupo de genes, que sea exclusivo de los africanos orientales y sirva así para explicar su éxito fenomenal.

Sin ninguna prueba firme, pero a la luz de la gigantesca discrepancia entre el tamaño de la población kalenjin y el dominio que ejerce en el atletismo, mucha gente ha buscado en otros terrenos algún indicador de ventaja racial.

Una teoría se basa en un hábito kalenjin ya superado: el robo de ganado. Antes de que los británicos se instalaran en la región, a principios del siglo XX, llevando consigo nuevos cultivos y técnicas agrícolas, los kalenjin se dedicaban principalmente al cuidado del ganado y se lo robaban entre ellos. Los subgrupos étnicos de los nandi y los kipsigi eran particularmente agresivos en esa actividad. Sus incursiones solían llevarlos a cientos de kilómetros de distancia y luego tenían que volver corriendo con los animales robados antes de que sus dueños legítimos pudieran atraparlos. Era una actividad peligrosa en la que solo sobrevivían los corredores mejor preparados, los más fuertes y rápidos. Cuanto mejor se le daban las incursiones a un joven, más ganado acumulaba. Los kalenjin eran, y todavía son en cierta medida, una sociedad polígama por lo general y, por ello, cuantas más vacas tuviera un hombre más posible le resultaba comprarse nuevas esposas y mayor era la cantidad de hijos que podía tener.

La teoría considera que esa ventaja reproductiva podría haber causado algún cambio significativo en la configuración genética de los kalenjin a lo largo de unos cuantos siglos, hasta convertirlos en mejores corredores.

El periodista norteamericano John Manners, que se crió parcialmente en el valle del Rift, cree que se trata de eso.

—Si no se te daba bien correr —explica—, era más probable que te mataran. Si eras bueno, tenías más probabilidades de dejar descendencia.

Hace unos cuantos años, John armó un programa llamado KenSAP (Kenya Scholar-Athlete Project) para enviar buenos estudiantes a universidades de élite de Estados Unidos como Harvard y Yale. La idea partía de la creencia de John en que virtualmente todos los kalenjín pueden correr bien. Creía que si podía escoger a los mejores estudiantes del valle del Rift, a los que tuvieran mejores notas en los exámenes de los institutos, tal vez a la mitad de ellos correr se les diera suficientemente bien como para que los entrenadores universitarios de cross y atletismo en pista se interesaran por ellos y facilitaran su matriculación. El primer año consiguió becas para seis estudiantes, dos de los cuales le parecían suficientemente buenos para proponérselos directamente al entrenador de atletismo de Harvard.

—Pero no resultó —me cuenta—. Al llegar allí, los estudiantes no tenían el suficiente compromiso para entrenar. Les daba miedo fallar en los estudios. En esencia, fracasaron.

—Entonces, ¿el experimento fracasó? Al menos, se demostró que no todos los kalenjín pueden correr bien, ¿no?

—No del todo —admite.

John no se detuvo ahí. Al año siguiente sometió a sus becarios potenciales a seis semanas de entrenamiento y les hizo correr una prueba de 1.500 metros para hacerse una idea mejor de cuáles serían los más idóneos para colocarlos como corredores en las universidades americanas.

—En siete años hemos mandado setenta y seis chicos a las mejores universidades norteamericanas —dice—. Veintiocho de ellos fueron escogidos por su potencial como atletas. Con catorce no se confirmó, sobre todo por falta de dedicación. Formar parte de un equipo en una universidad estadounidense implica unas cuatro horas de dedicación diaria.

Sin embargo, 14 de sus 76 estudiantes de notas superiores acabaron corriendo tan decentemente como para entrar en las selecciones universitarias de pista o de cross. De ellos, cuatro llegaron a ser los mejores de su facultad, tres alcanzaron la categoría de All-American, que se concede a los mejores corredores de cada temporada, y uno llegó a ser nueve veces campeón de la Tercera División, liga que reúne a las universidades que no remuneran a sus atletas.

—Partiendo de lo que, en esencia, era una selección al azar entre los kalenjin, son unos logros muy impresionantes —señala, con razón—. Nos lleva a la conclusión de que los miembros de esa etnia tienen algo especial.

Es cierto, por supuesto, que tienen algo especial, pero no estoy tan convencido como él de que implique forzosamente la existencia de una ventaja genética. Aunque ninguno de los estudiantes que ha enviado a Estados Unidos era atleta antes de partir —estaban demasiado ocupados estudiando—, todos se habían beneficiado de infancias activas, en las que sin duda iban y volvían corriendo al colegio, probablemente descalzos o con zapatillas planas. Se habían criado en altitud. Se habían beneficiado de una dieta baja en grasas y rica en carbohidratos. Así que todos llegaron a John con una fuerte base de resistencia ya incorporada; tal como diría Renato Canova, el gran entrenador italiano, ya habían construido la casa. Tanto es así que cuando los impulsaron a correr estuvieron a punto físicamente para intentarlo. Claro que algunos no son grandes atletas, pero si de verdad hemos nacido para correr, tal como afirman los científicos, conseguir catorce buenos corredores en una selección de veintisiete adolescentes sanos quizá no debería representar una sorpresa.

Si cogieras un grupo comparable de estudiantes ingleses o estadounidenses es bastante probable que llevaran toda la vida haciendo muy poco ejercicio físico y quizá comiendo mal. Plantados en una pista de atletismo, ante la propuesta de correr 1.500 metros la mayoría te mirarían como si estuvieras loco. Lo más probable sería que nunca hubieran corrido esa distancia, salvo en alguna carrera escolar obligatoria en primer curso. ¿Tan sorprendente sería descubrir que solo uno o dos, como mucho, podían correr?

Yannis Pitsiladis dice que ha oído hablar de la teoría del robo de ganado, pero no le salen las cuentas.

—Es que no da tiempo —dice—. Las adaptaciones genéticas llevan miles de años y, además, los kalenjin no representan una muestra genética aislada, se han mezclado con otros grupos étnicos. Es una bonita historia, nada más.

Por supuesto, el hecho de que todavía no se hayan encontrado pruebas firmes no significa que los keniatas, y más específicamente los kalenjin, no gocen de alguna ventaja genética. Pero no creo que debamos establecer la hipótesis contraria tan solo en función de su comportamiento en las carreras. No solo por ser poco científico, sino porque parece que abundan los demás factores que, tomados en su conjunto, explicarían el dominio keniatá en el atletismo.

La presunción de la existencia de una ventaja genética, además, supone una reducción del increíble logro de los atletas keniatas. Si, efectivamente, tuvieran alguna ventaja genética incorporada, cambiaría nuestra manera de percibir sus victorias. Disminuiría la admiración que nos provoca su trabajo, su determinación, su fortaleza.

También cambia lo que sienten los demás atletas al respecto de sus posibilidades de competir, o de intentarlo siquiera. Es peligroso concluir que por ganar tantas carreras los miembros de un grupo étnico han de tener forzosamente una ventaja genética. Si fuera así, el resto del mundo haría bien en abandonar.

No pienses. Siente. Es como un dedo que señala el camino a la luna. No te concentres en el dedo, o te perderás toda la gloria celestial.

Bruce Lee en *Operación Dragón*

—Finn —saluda un Godfrey animoso cuando lo llamo—. Me alegro de que hayas vuelto.

He estado en Etiopía, que además de ser el vecino del norte es el otro gran imperio atlético mundial. Allí he corrido el medio maratón de la ciudad de Hawassa, unos doscientos setenta kilómetros al sur de Addis Abeba. El organizador era Haile Gebrselassie, de quien se puede argumentar que es el mejor corredor de la historia: entre 1993 y 2000 ganó todas las medallas de oro importantes en los 10.000, incluyendo dos Olimpiadas, y a lo largo de su carrera batió la asombrosa cantidad de veinticuatro récords mundiales. El gran hombre tiene un hotel de lujo a orillas del lago Hawassa.

La noche anterior al medio maratón me tropecé en el vestíbulo del hotel con Hugh Jones, ex corredor británico de maratones. Me dijo que ahora es oficial de la Federación Internacional de Atletismo y que estaba allí para certificar la longitud de la carrera.

—No es la carrera idónea para bajar tiempo —me contestó cuando le dije que esperaba mejorar mi marca personal—. Se sale de las pistas al pasar junto al lago y se mete por senderos bastante accidentados.

Aún así, después de tanto entrenar, pese a los senderos accidentados y la altitud (casi mil setecientos metros), tenía esperanzas. Había entrenado con más fuerza que nunca. Hacía años que no me sentía tan en forma. Por primera vez en mi vida se me veía la musculatura de las pantorrillas.

Al principio me alivió ver que la competición era menos intimidatoria que la carrera de cross en Eldoret. Habían dividido el grupo en dos carreras: una para los corredores de élite, otra para la masa. Yo estaba entre la masa, acompañado por muchos extranjeros, sobre todo de cooperadores de organizaciones centradas en Addis Abeba. Hasta donde pude saber, la mayor parte de los etíopes que corrían también eran trabajadores de estas organizaciones.

Casi de inmediato, en cuanto sonó la bocina de salida, me encontré corriendo solo entre un grupo de cabeza formado por unos seis corredores y todos los demás, que desaparecían por detrás. La ruta avanzaba por una carretera hacia

la ciudad y luego se desviaba por una pista de tierra junto al lago. Al vernos pasar, los pescadores paraban de trabajar y se quedaban congelados como en una fotografía, con sus redes a medio lanzar. Una manada de caballos relucientes se alzó del agua y cruzó el sendero. Los corredores que iban por delante consiguieron esquivarlos por un lado y provocaron que los caballos dieran media vuelta. Yo detecté que tenía una posibilidad y me colé por el mismo hueco. Me sentía fuerte y empezaba a recuperar terreno a los de delante.

Mediada la segunda de tres vueltas grandes, vislumbré mi sombra sobre el pavimento asfaltado y me sorprendió ver que realmente parecía un atleta, con mis grandes zancadas por la amplia avenida. Llevaba doce kilómetros, me sentía fantástico y avanzaba a buen ritmo. «Bien, bien», me decía la gente al verme pasar a toda velocidad.

Para cuando pasé por el mismo punto en la tercera vuelta, en cambio, ya no era una visión tan gloriosa. Había acertado la zancada y mis brazos ya no se movían. Intentaba superar una punzada que me había obligado a detenerme un momento junto al lago y estirar un poco. Se iba y volvía todo el rato. Cuanto más despacio corría, mejor me sentía. ¿O acaso era solo una trampa que me gastaba la mente? Estaba atrapado en la guerra de voluntades entre mi deseo de correr lo más rápido posible y el deseo de mi cuerpo, que quería frenar.

Pero el deseo de correr rápido se iba ahogando por el parloteo interno que me decía que en realidad no importaba en qué tiempo corriera, ni dónde terminase, que en realidad no le importaba a nadie, ni siquiera a mí, que debía limitarme a disfrutar de la experiencia. Terminé casi trotando el último kilómetro que subía por la carretera que lleva al hotel de Haile y pasaba por delante de unos caballos blancos desastrados que mordisqueaban la hierba entre bloques de pisos a medio construir.

En la llegada, la calzada estaba flanqueada por espectadores, en filas de tres, que aplaudían en silencio o se limitaban a mirar, tapados con sus chales. Estaba demasiado lejos del corredor que me precedía para intentar alcanzarlo, y tampoco veía a nadie por detrás. Al llegar a la vista de la meta distinguí las caras entusiasmadas de Marietta y los niños. Todos sonreían y aplaudían y conseguí acelerar un poco hasta la meta en su honor.

Pese a haberme convencido a mí mismo para no apretar demasiado, conseguí llegar en séptimo lugar y con una marca personal de 1 hora, 26 minutos y 47

segundos. La última cifra era importante, porque suponía mi mejor marca personal por pocos segundos.

El gran hombre, Gebrselassie, estaba ahí plantado, esperando para recibirme como si fuera un amigo al que llevaba mucho tiempo sin ver. Le di un abrazo sudoroso y seguí andando para recoger mi medalla y mi camiseta de regalo.

«Está muy bien bajar tu marca», dice Godfrey cuando le cuento el tiempo que he hecho. Es difícil precisar cómo me siento al terminar. Después de pasar cuatro meses entrenando con los mejores corredores del mundo, he reducido en siete segundos mi marca en el medio maratón. A solo seis semanas del maratón de Lewa, la verdad es que esperaba una mejora mayor.

—Has estado brillante —dice Marietta, cuando sugiero que no estoy contento—. Ibas justo detrás de los primeros.

Desde luego, era mejor que en la carrera de Eldoret, así que iba en la dirección adecuada.

A la mañana siguiente, sentado en la piscina de diseño del hotel, que parecía empalmar con las oscuras aguas del lago Hawassa, seguía dándole vueltas a la carrera. Pensé mucho en cómo había perdido la guerra psicológica, en cómo a lo largo de aquella carretera larga y estrecha se me había volatilizado la voluntad, como un pañuelo suelto al viento. Simplemente, mi mente no estaba lista para la llegada del pinchazo.

—Eso ya lo has dicho otras veces —apuntó Marietta, con intención de ayudar—. ¿Hay algo que puedas hacer al respecto? ¿Algo que aprender?

Tenía razón, en otras carreras ya me había ocurrido que la mente me susurrara al oído: «¿Qué prisa tienes? ¿Qué más da?» Hasta que yo contestaba: «Vale, tienes razón», y aflojaba.

Los keniatas no son tan frágiles en carrera. En parte se debe sencillamente al hecho de que suelen ir muy cerca de la cabeza. Cuando gané en Powderham Castle no me inquietaron esos pensamientos. Alimentado por la convicción creciente de que podía ganar, conseguí permanecer concentrado hasta el final.

Pero no es solo eso. Para un corredor keniatá, impulsado por la voluntad de cambiar su vida, lo que está en juego es mucho mayor. Incluso para los mejores corredores de Occidente, es difícil que la victoria en una carrera tenga el mismo

impacto que para un keniata. Para alguien que se ha pasado años viviendo a niveles de mera subsistencia, incluso ganar mil dólares puede cambiarlo todo.

Además los keniatas están más acostumbrados a las penurias en su vida diaria, de modo que cuando la carrera parece empinarse al llegar al final ellos no se acobardan tanto. Una teoría sobre por qué los kalenjin son tan duros psicológicamente, al menos los hombres, tiene que ver con la ceremonia de circuncisión que han de superar los muchachos al llegar a la adolescencia. Se espera que se planten delante de los ancianos del poblado y aguanten el dolor sin pestañear, sin que sus rostros traicionen ni un parpadeo de emoción. Un mínimo guiño y su paso a la madurez viril queda incompleta para siempre, pues la comunidad los desprecia como cobardes. Muchos atletas me han dicho que tras pasar por una experiencia tan terrible, todos los demás desafíos de la vida, como terminar la carrera con un esprint, les parecen fáciles. Otra razón que puede explicar la dureza mental de los keniatas es que parecen dedicar menos tiempo a analizar por qué corren. Si preguntas a un corredor keniata qué le pasaba por la cabeza durante una carrera, suele contestarte algo tan simple como: «Como me sentía bien, he corrido más», o «He parado porque estaba cansado». Un corredor occidental, en cambio, podrá decirte con exactitud qué iba pensando en cada kilómetro, qué tiempos parciales llevaba, cómo iban cambiando sus tácticas a lo largo de la carrera. La mayor parte de los corredores keniatas que he conocido dicen que no quieren llevar reloj en las carreras, prefieren correr por sensaciones. Para la mayoría de los corredores occidentales sería un enfoque peligroso. Sería como desconectar el contador de velocidad y el piloto de reserva antes de enfrascarse en un largo viaje en coche.

Sin embargo, como dijo recientemente Renato Canova después de que uno de sus atletas ganara un gran maratón en una ciudad grande de Estados Unidos: «Si quieres ser un atleta de los mejores, hay que estar un poco loco, no puedes ser un contable.» Loco como Ismael Kirui en Stuttgart en 1993, que se dejó llevar por las sensaciones y se lanzó a un ritmo enloquecido cuando todavía quedaban siete vueltas. Esa noche no hizo cálculos sobre su tiempo medio por vuelta, simplemente se sintió bien y siguió adelante y al final ganó el campeonato mundial.

Así que lo que aprendí en la carrera de Hawassa, o lo que estoy aprendiendo ahora, es que la próxima vez he de estar mentalmente preparado para encontrar el modo de mantener la concentración y la fuerza de voluntad centradas en el objetivo y dejar a un lado los pensamientos que te distraen y debilitan. No quiero terminar el maratón de Lewa caminando como un turista en un safari,

diciéndome que estoy demasiado cansado para correr, que debería limitarme a contemplar la naturaleza salvaje y no preocuparme por que pasen a toda velocidad los minutos y todo el mundo me adelante. No he venido hasta aquí, ni me he entrenado tanto, para flaquear justo al final.

Sin embargo, al no disponer de las mismas fuerzas que empujan a los keniatas, ¿qué debo hacer? He oído a gente decir que suelen usar algún cántico especial. Recuerdo que Paula Radcliffe en una ocasión dijo que había conseguido batir a la gran etíope Geta Wami para ganar el maratón de Nueva York repitiendo la cantinela de «Te quiero, Isla» —que así se llama su hija— una y otra vez en su cabeza. Acaso deba probarlo la próxima vez, aunque ya empiezo a oír a mi mente razonando que en realidad a mis hijos no les importa en qué posición llegue o cuál sea mi marca.

Y sin embargo, estoy seguro de que a Isla tampoco le importaba. Lo que en verdad impulsó a Paula fue el amor por su hija, no la aprobación que esta le diera. Pero... ¿por qué habría de dar el amor más velocidad a sus pies?

Una vez le preguntaron al actor Sean Connery en una entrevista qué le hacía llorar, suponiendo que hubiera algo. Tras pensárselo un momento, replicó: «El atletismo.» A menudo, yo me siento igual. Ver a los atletas corriendo hacia la meta sin confiar en nada más que ellos mismos, su fuerza de voluntad, la lucha contra sus limitaciones con los ojos fijos al frente, en concentración total, con la dedicación de muchos años de duro trabajo pintada en la cara, puede hacer que las lágrimas asomen a los ojos. Correr es un deporte de una brutal emocionalidad. También es un deporte simple, primario. Como humanos, en el nivel más básico, tenemos hambre, dormimos, anhelamos amor, corremos. Solo hay que ver cómo juegan los niños cuando nadie los vigila. No pueden parar de correr. Forma parte de lo que nos hace humanos.

Tal vez sea precisamente para satisfacer ese anhelo primario para lo que los corredores se levantan cada mañana y patean las calles de las ciudades de todo el mundo. Para sentir cómo se nos remueve algo primitivo en el fondo del vientre. Para sentirnos «un poco locos». Correr no es exactamente divertido. Correr duele. Cuesta un esfuerzo. Pregunta a cualquier corredor por qué corre y probablemente te mirará con una sonrisa irónica y te dirá: «No lo sé.» Pero algo nos empuja a seguir.

Puede que nos obsesione el recuento de kilómetros y el registro de nuestras marcas personales, pero eso no basta para que salgamos a correr. Podríamos

encontrar maneras más fáciles de clasificar y medir cosas. Podríamos ser contables, o dedicarnos a contar los trenes que pasan. No, los tiempos y los gráficos solo son zanahorias que colgamos delante de nuestra mente racional, de nuestro cerebro súper analítico, para que le parezca razonable acompañarnos en la excursión. Lo que de verdad nos empuja es otra cosa, esta necesidad de sentirnos humanos, de tantear por debajo de una multitud de capas de funciones y responsabilidades que la sociedad nos ha adjudicado, por debajo de la tarjeta de la empresa, por debajo incluso de las etiquetas de padre, marido o hijo, para llegar al ser humano crudo y puro que hay debajo. En esos momentos, nuestra mente racional está de sobra. Pasamos del pensamiento al sentimiento.

Pero la mente no para. Muchos corredores dicen que toman conciencia de sus pensamientos cuando corren. Durante todo el día se nos arremolinan los pensamientos y nos llevan de aquí para allá, pero no nos preocupan ni lo más mínimo. En cambio, en cuanto nos empezamos a apartar del mundo cuidadosamente construido por la razón para acercarnos al corazón salvaje de la existencia, nuestra mente siente pánico. Nuestros pensamientos intentan obligarnos a regresar, frenarnos un poco. Pero, como los monjes maratonianos del monte Hiei, en Japón, que corrían mil ultramaratones en mil días en busca de iluminación, si seguimos adelante empezamos a percibir el cosquilleo de lo que somos de verdad. Es una sensación potente, tan fuerte que nos hace volver para pedir más y más y más.

El amor también nos conecta con una sensación primaria en lo más profundo de nuestro interior, alejada del reino de la razón. Por eso le funcionaba a Paula la cantinela. El amor que sentía por su hija y la cruda emoción de la carrera provienen de la misma fuente. Evocar el amor la ayudaba a avanzar, aunque racionalmente no tenía por qué implicar ninguna diferencia. Su hija no podía oír ese canto interno y, por mucho que hubiese podido, a los nueve meses no tenía la menor noción del concepto de correr un maratón. Sin embargo, al invocar una emoción tan fuerte, Paula fue capaz de esquivar ese razonamiento. Su cerebro racional, que sin duda le decía que corriese más despacio, fue derrotado.

Decido intentarlo la próxima vez que me vea en dificultades en una carrera.

Precisamente por el dolor, precisamente porque queremos superar ese dolor, conseguimos alcanzar la sensación, por medio de este proceso, de estar vivos.

Haruki Murakami

Es una tarde tranquila y hermosa de Semana Santa en Iten. Durante toda la mañana las calles han estado desiertas mientras el pueblo entero se apretujaba en las iglesias de chapa levantadas en virtualmente todas las esquinas. Los predicadores han hecho cuanto podían por competir entre ellos con sus sermones a todo volumen en los altavoces colocados en plena calle con el empeño de hacer llegar el evangelio lo más lejos posible.

Para Marietta y nuestros hijos es el último día en la ciudad. Van a pasar las próximas semanas con Jophie y Alastair en Lewa para permitirme una inmersión completa en el atletismo. Marieta me propone que dé el último paseo con ella por el barrio para bajar hasta el mirador que se abre al valle. Lila y Uma han salido a jugar con sus amigas, correteando entre las filas de casa, riendo a carcajadas y desapareciendo en los portales. Así que nos llevamos a Ossian y deambulamos por la pista que avanza en paralelo a nuestra alta valla metálica, más allá del quiosquito. Una señora cava una pequeña parcela de tierra con su hija. Al vernos pasar se incorpora, suelta el arado y se seca el sudor de la frente.

—Marietta —dice—. ¿Adónde vais?

—De paseo —contesta Marietta—. Hoy es mi último día en Iten.

La mujer parece sorprendida.

—¿Por qué? —pregunta—. Os tendríais que quedar y comprar un terreno aquí.

La mujer es una madre soltera con dos hijos que trabaja en el hospital, lleva una tiendecilla, cultiva maíz y tiene dos vacas para la leche. Nos pregunta si en Inglaterra tenemos una vaca y cuando Marietta le contesta que no nos dedica una mirada incrédula y apenada.

—Pues en cuanto volváis os tenéis que comprar una —concluye.

Una de sus vacas avanza con paso torpe sobre el fango en dirección a la valla y Ossian se emociona al verla. Lleva un palito en la mano y lo va metiendo entre las estacas de la valla mientras imita los ruidos de un vaquero.

—Rarr, rarr —dice, al tiempo que golpea la valla con su palito.

La mujer se echa a reír y nosotros seguimos caminando.

—Yo, a mi lucha —dice y nos despide agitando la mano.

A lo largo de todo el camino vamos pasando junto a hogares con familias sentadas al aire libre para preparar la comida o sencillamente para tomar un té y charlar. Cada vez se nos acercan los críos corriendo con sus risillas, a tendernos la mano, y las madres nos saludan.

—*¿Iyamune?* —preguntamos. Significa: «¿Cómo estás?» en kalenjin.

—*Chamage* —nos responden. Todo va bien.

—Da pena irnos ahora —dice Marietta—. Tengo la sensación de que acabamos de integrarnos. Empiezo a sentirme como en casa.

Doblamos la esquina y se nos abre el cielo por delante. Algunas casas pequeñas siguen punteando el paisaje ladera abajo, dejándose caer hacia una lejanía brumosa.

—Qué bonito —dice, al tiempo que se detiene para admirarlo, mientras Osian va caminando detrás de nosotros—. Me encanta eso de que aquí lo primero que se hace por la mañana sea salir de casa. En Inglaterra siempre estamos enjaulados en nuestras casas y en nuestros coches, como burbujitas, apartados de los demás.

—¿Crees que podrías vivir aquí? —le pregunto.

Aunque tiene razón, porque la sencillez de esta vida tiene algo envidiable, no estoy seguro de ser capaz de dar el salto para vivir aquí. No sé muy bien por qué, pero hasta cierto punto me siento atado a mi vida de Inglaterra.

—No sé —contesta.

Pese a la sensación de habernos integrado en Iten, mantenemos el plan y yo regreso solo de Lewa, acelerando por la autopista de Uganda con el coche de Alastair, esquivando camiones y *matatus*, serpenteando entre los retales de las laderas, dejando atrás restos de numerosos accidentes para regresar a la pequeña ciudad de los corredores.

Como es habitual, la primera visión que me encuentro al regresar a Iten es la de un montón de gente que corre junto a la carretera. Avanzan y avanzan, día tras día, arrancando un kilómetro tras otro con la esperanza, tal como dice el hermano Colm, de que algún idiota los mande a una carrera. Bueno, para algunos ese idiota será yo.

Llamo a todos los demás miembros de los Iten Town Harriers para ver cómo están y organizar otra salida larga para el fin de semana. Como se nos están terminando los días, ha llegado la hora de que aumente hasta 30 kilómetros.

Voy a pasar mis últimas semanas en Iten en el campamento de entrenamiento Kimbia. Es donde trabaja Godfrey y me ha invitado a instalarme allí. Aunque poco a poco he ido entendiendo que en realidad no trabaja allí. Es una historia complicada y cambia cada vez, según quién la cuente. El campamento fue instalado originalmente por un agente estadounidense que contrató a un entrenador alemán para que formase a los atletas. Sin embargo, el entrenador pasó a convertirse también en agente y tuvieron que dividirse el campamento en dos partes. Godfrey era un operador multifuncional, entrenador en parte, pero también ojeador y facilitador. Sin embargo, al entrenador alemán no le agradó su estilo relajado y prohibió su presencia en la casa. De todos modos, ninguno de los agentes vive en Kenia y a todos los atletas les cae bien Godfrey, de modo que regresa subrepticamente de vez en cuando, si necesita un lugar donde alojarse en Iten. También invita a sus amigos a quedarse.

Al llegar, la única persona en la casa es Anders. Parece contento de tener compañía y me acompaña a mi habitación.

—Tienes el mejor cuarto —dice—. En la pared hay una gran pintura.

La pintura es un mapa del mundo pintado por algunos voluntarios del Peace Corps que se quedaron aquí. Por lo demás, el cuarto es bastante austero. Suelo de cemento desconchado, de color rojo sangre. Dos camas individuales con mosquiteras recogidas y una cuerda que va de una punta del cuarto a otra para tender ropa.

Unos días después, tres atletas del campamento regresan de una serie de carreras en Alemania. Entran con mucha animación una tarde, me dan la mano y en seguida se instalan delante del televisor. Echaban de menos su culebrón mexicano. La sala de la tele parece más una despensa que un lugar de descanso. Hay una mesa plegable justo delante de la televisión, una camilla para masajes arrinconada en una esquina, tres pilas de sillas de plástico y montones de zapatillas de entrenamiento junto a la puerta, al lado de una vitrina vacía de cristal. Los atletas sacan sillas para todos y las colocan en círculo ante la televisión mientras Mama Kibet, la cocinera del campamento, trae una pequeña estufa de carbón y la coloca en el suelo, en el centro de la sala. Cuando les lleva el ugali, los tres se sienten en el cielo.

Mientras sacian el hambre, les pregunto si han echado de menos el ugali durante su estancia en Alemania. Asienten todos vigorosamente, con la boca demasiado llena para hablar.

Mientras hemos tenido casa propia en Iten hemos comido una mezcla de comida keniana con alimentos a los que los niños están más acostumbrados, como la pasta y la sopa. Tomábamos ugali de vez en cuando, pero ahora, en el campamento, forma parte de mi dieta diaria. Me entrego, me esfuerzo por desearlo, me obligo a disfrutar de su frugal insulsez. Mezclado con la col guisada que nos ha dado Mama Kibet está bueno, pero solo, sobre todo cuando se enfría, parece bastante inútil. Los demás atletas, con toda su excitación, intentan convencerme para que coma más pero, la verdad, ya he tenido suficiente.

Los keniatas siempre dicen en broma que lo que les hace correr tanto es el ugali. La broma no está tan fuera de lugar como podría parecer. Aunque por sí mismo no sea el secreto del atletismo keniano, constituye una pequeña parte del puzzle que poco a poco voy componiendo. Como dice Yannis Pitsiladis tras años de investigación: «No es ninguna de esas cosas. Es todas a la vez.»

Igual que la naturaleza físicamente activa de la infancia rural keniana, la altitud, el hábito del estilo *barefoot* y la intensidad de su dedicación, la dieta de los atletas también juega su papel.

En el valle del Rift todo el mundo se cría con una dieta rica en carbohidratos y muy poca grasa. Los alimentos básicos son las alubias, el arroz, el ugali y las verduras. De vez en cuando los corredores comen carne o beben leche. Es muy difícil, por lo menos en Iten, encontrar pasteles, helados, queso, hamburguesas, pizzas... Todas esas cosas grasientas que tanto nos gustan en Occidente. Simplemente, no existen. Cuando nuestra vecina Hilda celebró la fiesta de su décimo aniversario su madre tuvo que hacer que le llevaran la tarta en coche desde Eldoret.

Yannis cuenta la historia de un grupo de científicos alemanes que querían estudiar la psicología keniana, pero en vez de llevar a cabo la investigación en Kenia se llevaron a unos cuantos corredores a Alemania. «Para mí, la parte más interesante —explica Yannis— es que en tan solo dos semanas todos aumentaron cinco kilos.»

Cuando visité la casa de Teddington antes de venir a Kenia, uno de los atletas, mientras removía su ugali, me preguntó cuánto pesaba. Los demás estaban sentados en la cocina y oían la conversación. La última vez que me había pesado estaba en 80 kilos, pero había entrenado mucho, así que me quité unos cuantos. «Setenta y siete», contesté. El corredor me miró con cara de sorpresa y hasta dejó de remover la cuchara un segundo. Uno de los otros atletas dijo algo en kalenjin, pero pude comprender por su tono de voz que estaba pidiendo a su amigo que le confirmara si lo que acababa de oír era verdadero.

—¿Setenta y siete kilos? —me preguntó el atleta, para asegurarse.

—Sí —le dije—. ¿Es mucho? —Asintió, aunque aún no estaba del todo seguro de haberme oído bien.

Dijo que él pesaba 59 kilos, mientras que había otro de solo 51.

Dos semanas después abandonamos Iten en dirección a Lewa y consigo encontrar unas básculas en la gasolinera donde trabaja el tío de Japhet. Peso 69 kilos. He perdido ocho desde que salí de Inglaterra. Por supuesto, todo lo que tiene que ver con mi afición deportiva es un factor significativo, pero también lo es la dieta. Como no como prácticamente nada de grasa, estoy reduciendo peso.

Esa noche me llama Godfrey para ver qué tal me siento en la casa Kimbia, y para contarme que ha habido un cambio de planes al respecto de la salida larga de mañana para el equipo de Lewa.

La camioneta ya estaba alquilada y él no se ve con la energía suficiente para encontrar otra. Sugiero que vayamos hasta Eldoret en mi coche y regresemos corriendo por la carretera asfaltada. Mientras asiente y me dice que le parece una buena idea, lo noto distraído.

Decidimos salir a las siete de la mañana para que sea la misma hora de partida que en el maratón de Lewa, pero a Chris no le parece bien cuando lo llamo.

—Por la carretera asfaltada solo corren los *mzungus* —dice.

Pero no tenemos ningún vehículo que pueda salirse de la carretera. Con cierta relucencia, accede a que lo recoja a las puertas del colegio justo después de las siete.

A las seis y media me suena el teléfono. Es Chris.

—Hola, señor —me dice—. Estoy en la escuela. Estoy listo. Tenemos que empezar.

Anders ha decidido apuntarse también, así que después de vestarnos y llenar de agua nuestras botellas, sacamos el coche del garaje y salimos en busca de Japhet y Beatrice. Beatrice ha aparecido con una amiga. Creo que se siente un poco superada por la cantidad de hombres de nuestro equipo. Al traer a su amiga también tendrá con quién correr, pero eso implica que ahora somos cinco en el coche. Por suerte el equipo está reducido hoy, pues Shadrack y Philip no podían correr. Además, Josphat no ha aparecido.

—Se ha ido a Estados Unidos —nos dice Japhet.

—¿A qué? —pregunto, sorprendido—. ¿Volverá?

—A correr unas carreras. No sé cuándo volverá.

Aunque es buen amigo de Josphat, Chris también se lleva una sorpresa al oír la noticia.

—Eso no está bien, hombre —protesta—. Al menos podía haber informado a alguien.

Godfrey también se llena de consternación:

—Ha de respetar al equipo —dice, meneando la cabeza—. No está bien.

A mí no me importa. Josphat era un tipo problemático. Una vez fuimos a visitar su casa en el valle. Él llevaba al menos una semana sin ver a su esposa y a sus hijos, pero se limitó a entrar bruscamente, coger una bolsa y salir sin dedicarles un saludo siquiera. Los niños se quedaron mirándolo, descalzos, con sus ropas ajadas y sus miradas silenciosas de ojos grandes, mientras montábamos de nuevo en el coche. Yo les mandé un saludo solitario con la mano mientras Chris encendía el motor y luego nos fuimos.

No, Josphat no es una gran pérdida para el equipo. De hecho, todos están sugiriendo ya que lo remplacemos por un buen amigo común llamado Paul Tanui. Conocido como «El predicador» por su fervor religioso, Paul es uno de los hombres más agradables de Iten. Cuando hablas con él todo es siempre «fantástico.»

Igual que Josphat, Paul es un veterano atleta de segunda fila que ha ganado numerosas carreras pequeñas por todo el mundo. Cuando le pregunto si le gustaría correr con nosotros en Lewa se entusiasma.

—Sí —dice. Su voz emite un silbido como si un globo se elevara por el cielo—. Claro que sí.

Al llegar a Eldoret, Chris empieza a quejarse a Godfrey por la ruta escogida. Quiere saber por qué hemos de correr por la carretera de vuelta a Iten. Godfrey no está seguro.

—Finn, ¿de verdad quieres correr por la carretera? —me pregunta.

Los keniatas casi nunca corren por asfalto y, como acabamos de circular por la carretera desde Iten, soy consciente de que no es precisamente una ruta agradable. Pero me preocupa sacar este coche del asfalto.

—Conozco otra ruta cerca —dice Godfrey—. Solo unos pocos kilómetros más allá. Es muy llana. Al coche no le pasará nada.

Así que volvemos a apretujarnos dentro del coche y arrancamos de nuevo por la carretera asfaltada. Por desgracia, tiene tantos baches que es como intentar conducir entre piedras. Me veo obligado a mantener un doloroso y lento reptar y el sol de la mañana se eleva más en el cielo a cada minuto que pasa. Chris me sonrío.

—Ya te dije —advierte— que las siete de la mañana era demasiado tarde.

Trazo un eslabon por la carretera, girando a izquierda y derecha durante unos veinte kilómetros, mientras Godfrey me va diciendo a cada curva que ya casi hemos llegado. Al cabo de una hora, más o menos, sus promesas empiezan a carecer de significado.

Al fin llegamos. Salir del coche es un alivio. Estamos en un minúsculo asentamiento que se ha ido construyendo en torno a la intersección de dos carreteras: unas pocas casas, una gasolinera y una escuela. Nos preparamos mientras Godfrey nos habla de la ruta prevista. Esta vez voy a correr treinta kilómetros: la tirada más larga de mi vida.

Mientras nos alineamos para arrancar, Godfrey nos suelta su sermón preparatorio habitual y Chris, como siempre, hace todo lo posible por aparentar que no presta la menor atención.

—Bueno, como todos sabemos, este pueblo se llama... —empieza Godfrey, echando un vistazo alrededor. Luego mira a Chris—: ¿Cómo se llama este pueblo? —pregunta.

Anders, Beatrice, su amiga y yo salimos con diez minutos de ventaja por la pista recta y llana que se extiende ante nosotros como una fina línea trazada a lápiz, cortando en dos el paisaje. Yo llevo una gorra que me ha dado la madre de

Anders, Joan Benoit. Ha venido a visitarlo estos días. Como no sabía demasiado sobre su carrera, lo busqué en internet y conseguí dar con un vídeo de su victoria olímpica, en 1984. Asombrosamente, se alejó del grupo cuando aún quedaban 35 kilómetros y no dejó de avanzar, con una férrea expresión en la cara mientras cargaba, implacable, hasta el final. En todo momento mantuvo la gorra encajada por encima de los ojos.

Me encajo la gorra como si fuera un par de orejeras, me concentro, hago caso omiso de todo lo que no sea el ritmo de nuestros pies. Marchamos casi todo el rato en columna de cuatro y sin hablar. Van cayendo los kilómetros. Esta vez a Beatrice se le da mucho mejor seguirnos el ritmo. De vez en cuando Anders aprieta un poco, pero siempre tiramos de él hacia atrás con nuestro rítmico patear. Ocasionalmente pasamos junto a alguna casa, pero se trata de un paisaje más bien desierto. Más seco que en Iten. El sol está alto y nos empapa con su calor.

Godfrey asoma de vez en cuando en mi cochecito, con sus brazos llenos de botellas de agua, y nos dice: «Mantened, mantened.». Diez kilómetros. Quince kilómetros. En algún punto cercano al kilómetro 17 oímos un roce de pasos por detrás y Chris y Japhet nos pasan a grandes zancadas. Nadie dice nada.

Poco después, Beatrice empieza a perder ritmo y al llegar a los 20 kilómetros se detiene Anders. Chris también ha parado. Paso a su lado y sigo adelante por la pista polvorienta. Como tengo la cabeza demasiado caliente para seguir llevando la gorra, se la tiro a Godfrey. Me siento aliviado, como si todo lo que he hecho hasta aquí fuera apenas el calentamiento. Avanzo, dejando atrás a la amiga de Beatrice, tragando kilómetros, y me siento como un corredor de larga distancia. Ahora la pista es más accidentada, pero mis piernas están fuertes. Me pasa el coche, con los demás en el interior.

—Bien hecho, Finn —dice Anders por la ventanilla cuando me adelantan en busca de Japhet, que anda solo por delante.

Veo que Beatrice me está mirando por la ventanilla trasera. También se habrá detenido a los veinte kilómetros.

El polvo levantado por el coche se queda flotando un rato en el aire. Ahora estoy solo en medio de la nada, corriendo. Se me escapa una sonrisa. Es como aquellas carreras de mi infancia en las que imaginaba que corría por las llanuras de África. Me siento bien. La pista desciende por una ladera y noto que avanzo con más fuerza, más rápido que nunca. Veo que el coche está parado más

adelante. Todos me esperan. Acelero hacia ellos y al pararme agarro una botella de agua. Treinta kilómetros. Y sigo en pie.

—Bien hecho, Finn. Has corrido bien —dice Godfrey.

Me quedo junto al coche, sonriendo.

—Gracias.

He corrido la ruta de treinta kilómetros en 2 horas y 7 minutos. Si se tiene en cuenta la altitud y la pista de tierra, no está mal. Con otros doce kilómetros en menos de 53 minutos habría corrido el maratón por debajo de tres horas. De repente me parece que está a mi alcance. Incluso en Lewa. Hoy hemos corrido tarde. En Lewa no hará tanto calor. Y la altitud será menor. De repente progreso más rápido de lo esperado.

Se me acerca Japhet, que parece descansado, pese a haber terminado en una hora y 48 minutos. Nos damos la mano: somos los únicos que hemos llegado hoy hasta el final.

Una vez recuperado, nos amontonamos en el coche y empezamos el lento y bacheado regreso a Iten. Al llegar a la carretera asfaltada todo va mejor, aunque no podemos abandonar la vigilancia por si hay controles policiales. En toda Kenia la policía se planta en las cunetas y hace parar a la gente. Luego, rodean el coche en busca de algo que esté mal. Cualquier cosa sirve: un retrovisor roto, un neumático gastado, un exceso de pasajeros. Al principio nunca me paraban, o si lo hacían, en cuanto se daban cuenta de que era un *mzungu* me indicaban por gestos que siguiera adelante. No sé si será que empecé a tener aspecto de vivir aquí, pero al cabo de unos meses empezaron a pararme. Una vez iba con Anders y su madre cuando un policía nos mandó parar por señas. Mantuvo un semblante serio mientras daba la vuelta al coche. Yo me quedé quieto por no molestarlo. Terminó la vuelta y luego se detuvo junto a mi ventanilla y me dijo que saliera. Dijo que había conducido peligrosamente al pasar a un camión en un cambio de rasante. La carretera era plana en ambos sentidos.

—¿Y cómo puede haber aquí un cambio de rasante? —le pregunté, mirando a ambos lados por la carretera.

Me dedicó una sonrisilla como si se tratara de algo que ni merecía la pena discutir. Mientras circulábamos, Joan había mencionado la necesidad de parar para buscar un baño, así que cuando la vi saltar del coche y escabullirse hacia unos matorrales supe qué estaba haciendo. El policía se la quedó mirando: una

mujer mayor y bajita, con el cabello gris y corto. Anders salió del coche y se acercó para ayudar.

—Intentábamos atrapar a un amigo que conducía demasiado rápido —ofreció a modo de explicación.

Era cierto, seguíamos a Godfrey, que iba en otro coche. Pero no era exactamente una buena excusa. El oficial se quedó mirando las zapatillas deportivas de Anders.

—¿Son ustedes atletas? —preguntó.

—Sí —dije, notando un pequeño deshielo en su semblante—. ¿Ha visto esa mujer que se acaba de alejar? —Asintió, prestando atención—. Es campeona olímpica —dije.

Sonrió como si lo acabara de poner a prueba.

—¿Esa mujer? ¿De qué?

—Maratón.

Notó que se lo decía en serio. Siguió meneando la cabeza, pero más de asombro que de incredulidad. En ese momento, ella regresó de la maleza.

—Joan Benoit. Ganó la medalla de oro en Los Angeles, en 1984 —le dije.

Joan caminó hasta nosotros.

—Señora, ¿puedo estrecharle la mano? —dijo él, con una inclinación de cabeza.

Joan, sin terminar de entender qué ocurría, le dio la mano y nos miró en busca de una explicación.

—Es un honor haberla conocido —dijo él. Luego se volvió hacia mí, ahora con una sonrisa de osito de peluche—. Lo voy a dejar en un aviso.

—Gracias —contesté.

Volvimos a montar todos en el coche y arrancamos en pos de Godfrey.

Las estrellas de la pista y de los campos son gente hermosa.

Belle and Sebastian

El tiempo pasa despacio en el campamento de Kimbia. Después del entrenamiento matinal los atletas se sientan en las sillas de plástico mientras Mama Kibet se queda en la cocina a preparar el arroz y las alubias para la comida. Un gallo se pasea ufano por el jardín y suelta de vez en cuando un cacareo tardío mientras las ovejas de Mama Kibet mordisquean nerviosas al borde del patio, arrancando a tirones la hierba corta con los dientes.

Mama Kibet es una mujer de buen corazón y siempre está riendo. Basta que le digas que te ha gustado la comida para que se vaya entre risillas. Un día le pregunté por qué le prohibían la entrada al campamento a Godfrey. Parece imposible que alguien pueda cogerle manía a Godfrey. Parece la persona más bondadosa de la tierra, siempre pendiente de que todo el mundo esté contento. De hecho, sin un trabajo de verdad, parece que haya convertido la ayuda a los demás en el trabajo de su vida.

—Es que en Kenia la gente no es directa —me dice.

No quiere detallarlo más, pero se añade otra capa de misterio al personaje de Godfrey. Anders y yo a menudo nos sentamos en el jardín y nos preguntamos si con ese hombre todo será como parece. Dice que tiene una esposa en el oeste de Kenia, donde trabaja como agente de la policía. Tiene un hijo en la escuela Kip Kenio, que es cara. Tiene una casa con terreno en las afueras de Eldoret y otra casa bajando por el valle. Y sin embargo, pese a que se trata del hombre más amistoso del mundo, ninguno de nosotros ha visto nada de su vida particular. A mí me ha invitado tres veces a cenar en su casa con su esposa y las tres lo ha cancelado en el último momento.

Los atletas del campamento no resultan de gran ayuda cuando les pregunto por él. Se limitan a sonreír y menear la cabeza, al tiempo que dicen: «Ah, Godfrey, qué gracioso es.» Por eso, cuando salimos por la mañana para ir a visitar a su madre y ver la casa de la familia en el valle, me acompaña una cierta sensación de intriga.

Como siempre con Godfrey, el plan es complicado. Hemos de conducir unas dos horas desde la salida de Iten por el borde del precipicio hasta el lugar donde hemos planeado encontrarnos con David Barmasai, compañero de

entrenamientos de Shadrack. Como la pista que se adentra en el valle es demasiado bacheada, Barmasai nos va a dejar el todo terreno que se acaba de comprar con lo que ganó en el maratón de Dubai. Luego nos reuniremos con él en casa de los padres de Shadrack, donde parece que voy a ser el invitado de honor de un gran banquete.

—Iban a matar una cabra por ti —me dice Godfrey mientras esperamos a Barmasai.

Hemos aparcado junto a una pequeña fila de tenderetes de madera colgados al borde del acantilado. Más allá, y hacia abajo, el cielo se extiende sobre el valle. La gente, parada en torno a los tenderetes, se nos queda mirando.

—Le dije —explica Godfrey, entre risas—: «Antes de matar esa cabra deberíais saber que Finn es vegetariano.» Se alegró mucho de no tener que matarla. En cambio, matará un pollo.

Godfrey intenta llamar a Barmasai, pero no obtiene respuesta. Hace cuarenta minutos que debería estar aquí. Un hombre se detiene a nuestro lado en una bicicleta. Lleva una oveja tumbada boca arriba en la cesta. Le desata las piernas y luego tira de ella para sacarla y ata a una mata de hierba la correa que lleva en torno al cuello.

—Esa hierba debe de ser fuerte —digo.

Me quedo mirando a la oveja que, sin titubear, se limita a cumplir con su interminable misión en la vida: comer. Godfrey intenta llamar otra vez a Barmasai. Esta vez lo consigue.

—Viene para aquí —me dice, cuando termina de hablar—. Dice que hoy ha salido a correr más tarde de lo habitual. Le he dicho que no pasa nada, somos atletas y entendemos que lo primero es el entrenamiento.

El hombre de la bicicleta vuelve con otra oveja, la desata y la coloca junto a la otra. Luego se va pedaleando.

Mientras esperamos, Godfrey me cuenta la historia de una vez, hace años, en que llevó a un amigo estadounidense a su casa del valle. Había pasado unos meses fuera, en unas carreras, y llegó de vuelta a casa en plena noche.

—Intenté abrir la puerta, pero ni se movía —explica—. «Qué raro», pensé. Luego oí un ruido, como un siseo, y pensé: «Ay, Dios.»

—¿Qué era?

—Yo sabía lo que era. El siseo de las termitas. Había un termitero detrás de la puerta. Dentro de mi casa. Mi amigo parecía nervioso. Le dije que podía haber

una serpiente, porque a las serpientes les gusta sentarse encima de los termiteros. En cuanto mencioné las serpientes se dio la vuelta y echó a correr. —A Godfrey se le escapa la risa mientras cuenta la historia—. Se metió en el coche y echó el seguro a la puerta. Cuando fui a hablar con él apenas bajó un poquito la ventanilla, de tan nervioso como estaba. Luego la volvió a subir.

Godfrey encontró un machete y consiguió meterlo por los resquicios de la puerta y tumbar el termitero. Se desmoronó encima de la cama.

—Había tierra por todas partes. Entré con miedo porque podía haber una serpiente. Tuve que dormir en el suelo, en otra habitación.

A la mañana siguiente, cuando se despertó, su amigo seguía en el coche.

—No se atrevió a salir hasta que me vio —termina Godfrey, meneando la cabeza al acordarse.

Al fin, unas dos horas más tarde de lo acordado, llega Barmasai y, después de intercambiar los coches, arrancamos.

La pista que desciende por el valle ha de ser una de las experiencias de conducción más espectaculares que he vivido. Un descenso de mil doscientos metros por el costado de un acantilado brusco y serrado empalmado con campos en cuestas muy inclinadas que terminan deslizándose hasta el seco valle que se extiende abajo. La pista atraviesa climas distintos, desde un aire espeso como de jungla hasta el seco y cálido de la mina de fluorita que hay abajo. Toby Tanser me dijo en una ocasión que no podía irme de Kenia sin correr sobre fluorita. Es un rito de maduración para todo aquel que aspire a convertirse en atleta. Moses Tanui afirma que corría por ahí en semanas alternas antes de ganar el maratón de Boston en 1996. Desde la mina del fondo del valle hasta los tenderetes de la parte superior, donde nos hemos encontrado con Barmasai, hay exactamente 21 kilómetros. Medio maratón. Todo cuesta arriba.

—¿Estaría bien hacerlo con el equipo antes de Lewa? —pregunto a Godfrey.

—Claro. Hagámoslo.

La pista está en tan mal estado que nos cuesta casi una hora bajar. No puedo ni imaginar cuánto costará hacerla corriendo cuesta arriba.

Cuando llegamos a las puertas de la casa familiar de Godfrey son casi las tres de la tarde. El lugar transmite una sensación de quietud, de pereza. Sentada bajo los árboles, la gente nos mira pasar como si hiciera demasiado calor para

sorprenderse. Al abrirse las puertas se ve un pequeño oasis de hierba verde y pinos altos, con dos pulcras casitas al fondo que parecen chalés suizos.

—Bienvenido a mi casa —dice Godfrey mientras entramos con el coche.

Cuando estamos saliendo del todoterreno se acerca la madre de Godfrey a saludarnos. El tiempo ha dejado huella en su rostro orgulloso, rematado por unos ojos agudos. Lleva un traje de dos piezas, un pañuelo colorido en la cabeza y zapatillas deportivas.

—Siempre le gusta parecer elegante —dice Godfrey. Su madre me da un fuerte apretón de manos—. *Karibu* —dice, mirándome de frente.

Mama Godfrey trabajó toda su vida en la mina de fluorita. Al principio partía piedras con los hombres, pero terminó de mensajera en las oficinas. Vivía con su familia en una casa pequeña, propiedad de la empresa, y aunque la había abandonado el marido, trabajaba a fondo para poder enviar a su hijo único y primogénito a la escuela de St. Patrick's, en Iten. Él no era un corredor, pero al llegar allí conoció al hermano Colm y empezó a dar buenos resultados en las carreras. Un día su primo, el atleta Joseph Chesire, apareció en el colegio y pidió a Godfrey su carné de identidad. Godfrey, no muy seguro de lo que estaba pasando, se lo entregó.

—Bien —dijo su primo—. Te he conseguido una plaza en el ejército.

En realidad, Godfrey no quería ir al ejército, pero era una oportunidad para vivir como un atleta a cambio de un sueldo.

—Él creía hacer lo mejor para mí —explica Godfrey.

Por desgracia, sin que ninguno de ellos lo supiera, acababa de llegar la aprobación de una beca de estudios en Estados Unidos para Godfrey. Pero era demasiado tarde. Ya era un soldado.

—Cómo se enfadó el hermano Colm —me cuenta Godfrey—. Todavía sigue enfadado.

Parece una lástima, hubiera sido un buen estudiante. Sin embargo, como atleta Godfrey terminó pasando mucho tiempo en Estados Unidos, donde ganó muchas carreras. También corrió muchas veces en el equipo de Kenia y una vez quedó cuarto, por delante de Paul Tergat y Moses Tanui, en el medio maratón del campeonato mundial. Al chico de la mina de fluorita le fue bien.

Dentro de la casa, que fue lo primero que Godfrey construyó con las ganancias de las carreras, han puesto la mesa con todo un despliegue de comida. Guiso

de alubias mung, arroz, chapattis, alubias, plátanos, cacahuets, zumo de mango recién preparado. Me muero de hambre.

Hay seis maletas viejas amontonadas en un rincón de la sala.

—Son mis cosas viejas —dice Godfrey, mientras abre la que queda encima de la pila.

Está llena de revistas, material deportivo todavía envuelto en plásticos, medallas, trofeos. Entre las camisetas y pantalones Puma de principios de los noventa, encuentra un viejo ejemplar de la revista *Athletics Weekly*. Le doy una ojeada, seguro de que él sale por ahí. Encuentro una página con una lista del ránking del año. Ahí está Godfrey Kiprotich, décimo en el ránking mundial del medio maratón.

—Qué gracia —dice, al tiempo que saca un viejo chándal del equipo de Kenia—. Esto es de cuando era júnior.

Llega su madre y le dice algo. Godfrey mira alrededor.

—Vamos, hay que comer —concluye, dándose cuenta de dónde está—. A mi madre le preocupa que no comamos.

Cuando Godfrey me lleva a visitar la escuela local y al alcalde del pueblo, ya se ha hecho tarde. Para llegar a casa de Shadrack hemos de subir por otra pista de tierra que parece avanzar interminablemente a lo largo del límite del valle, arriba primero y luego abajo, cruzando asentamientos perdidos en el tiempo, coloridas casas de madera que se asan al sol de última hora de la tarde. Al fin, el camino llega bruscamente a un puente que repiquetea a nuestro paso y luego asciende por una cuesta tan pronunciada que nos vemos obligados a intentar subirla tres veces y las ruedas de la camioneta resbalan y giran en el aire, encima de la grava suelta.

La casa de Shadrack está en la parte alta del acantilado, asomada a un estrecho desfiladero que se extiende hacia el vasto cielo. Se agarra al borde del mundo como si fuera la casa de un mago en una ilustración fantástica. En torno a ella, la tierra desciende por todas partes, de tal modo que transmite la sensación de estar flotando en el aire. Las curvas de las colinas lejanas, ahora fundidas en la última luz del día, empujan desde más abajo.

Parece que hemos llegado demasiado tarde para comer. Ignoro si el pollo se salvó, o si ya se lo han comido. Los niños y los vecinos se apiñan para recibir a los exóticos visitantes de Shadrack. Su madre, bella pese a algunos dientes caídos,

lleva un abrigo sucio, tiene un tímido temblor de mano y mantiene la mirada baja. Su padre, mayor y sonriente, orgulloso de que su hijo haya llevado esos visitantes, se nos acerca. Parece recién llegado del campo, pues tiene la piel cubierta de polvo y sudor seco. Lleva una barba rala y también les faltan dientes.

Nos quedamos allí, incómodos, mientras cae la noche y se lleva el calor del día. Los críos me rodean correteando entre risas y me tocan la ropa. Shadrack, que no está acostumbrado a ser el anfitrión, se aparta para poder mirarnos. Por el techo de hierba de una de las chozas pequeñas y redondas asoma humo.

Se aproximan serpenteando los faros de un coche desde un campo cercano. Es Barmasai con mi coche. Caminamos hasta él, seguidos por cientos de niños como el flautista de Hamelin. Estoy listo para volver a Iten. Aún nos quedan unas tres horas de conducción y he de pensar en la salida que tenemos para mañana.

Doy la mano a todo el mundo y luego me meto en el coche. Shadrack se sienta delante, a mi lado. Por alguna razón, Godfrey va en la camioneta con Barmasai. Los sigo para abandonar el campo, dejando a los padres de Sadrack y los niños mirando las luces traseras del coche, que van a desaparecer, con un brillo rojizo en la cara durante unos segundos antes de que la oscuridad se nos eche encima y los reclame.

Seguimos a Barmasai hasta que se detiene en un asentamiento junto a la carretera que ya nos parece familiar. Una sola pista de tierra con chozas de madera a ambos lados.

—¿Por qué paramos? —pregunto a Shadrack.

—Sí —dice él, asintiendo.

Barmasai está junto a la ventanilla. La bajo.

—Tomar el té —dice.

Hay hombres esperando, con los hombros apretados para defenderse del frío y mirándome mientras bajo del coche.

—Es tradición —dice Godfrey, que emerge de la oscuridad, excitado como un niño—. Nunca hay que irse sin tomar un té.

Nos llevan a un pequeño café. Es el mismo al que vine con Marietta y los niños el día de la ceremonia de recepción de los atletas, hace más de tres meses. La carne de matanza colgada en la ventana. El rumor grave de las conversaciones, las luces de los teléfonos móviles flotando en la oscuridad. El blanco de los ojos que me miran. Se ha ido la electricidad, me dice Godfrey. Nos sentamos todos a la

mesa en un rincón. Se acerca un hombre y nos pone una taza delante a cada uno. Luego, alumbrándose con la luz de su teléfono, sirve el té de un termo grande.

De repente vuelve la luz. Todo el mundo guarda silencio por un segundo y mira alrededor. El local está atiborrado. Las mesas son de madera de talla burda. En la pared hay una cita enmarcada: «El fracaso solo es un estorbo en el camino del éxito.» Entonces los delicados hilos que lo sostienen todo quieto se rompen y las conversaciones, junto con el sonido del culebrón mexicano de la tele, se amontonan y llenan de ruido la sala.

Una semana después estoy de nuevo en la mina de fluorita, posando para una fotografía con los Iten Town Harriers. El camino se extiende inocentemente ante nosotros y empieza a trazar una suave cuesta. Desde allí, sin embargo, se retuerce y vuelve de nuevo hacia atrás, una y otra vez, y trepa valle arriba como una serpiente durante veintiún kilómetros.

Al bajar, los demás corredores iban conversando sobre el récord de la fluorita. Como solo es una ruta de entrenamiento, no hay récords oficiales, pero parece que están de acuerdo en que el tiempo más rápido está en torno a 1 hora y 26 minutos. Hablamos de un medio maratón con unos mil doscientos metros de desnivel.

Godfrey, como siempre, nos prepara con su sermón. Irá justo detrás de nosotros con la camioneta, dice, para repartir agua cada cinco kilómetros.

—Hace calor, así que es importante que bebáis agua todo el rato.

Esta mañana Chris parece más impaciente que nunca por arrancar. Me ha llamado a las 4.30 de la mañana para decirme que estaba listo para salir. Yo aún tenía planeado dormir otra media hora antes de que sonara el despertador. Unos pocos minutos después de hablar con él he oído que sonaba el teléfono de Godfrey en la otra habitación.

Igual que el equipo de Lewa al completo, David Barmasai se ha apuntado a esta salida, lo cual supondrá una buena prueba para el joven Japhet. A Barmasai lo acaban de seleccionar para correr el maratón en el equipo de Kenia en los inminentes Campeonatos Mundiales.⁶

—Bueno —dice Godfrey—. Vamos.

Arrancamos tranquilos, en un grupo grande. Beatrice, con cara de brava, parece dispuesta a marcar el ritmo en cabeza. Cuesta no admirar esa tozudez que

tiene. Cuando nos vemos apenas suele hablar, pero si lo hace siempre es con la certeza de que en Lewa correrá bien. En todos los entrenamientos arranca en cabeza, llena de confianza. Y por mucho que pierda el ritmo, sigue sin amilanarse.

El ascenso en cuesta nunca ha sido lo que mejor se me da, así que no espero seguir mucho rato con los demás. Sin embargo, para mi sorpresa, consigo tomar la dos primeras curvas en medio del pelotón. Entonces, cambian de velocidad de repente y desaparecen.

Lento pero seguro, me digo a mí mismo mientras avanzo con mis pasitos, evitando las piedras más grandes y tratando de tomar la línea más corta para trazar los giros innumerables. Consigo adelantar a Beatrice y su amiga, que una vez más se ha apuntado, pero los otros se alejan más todavía cada vez que los miro, hasta que desaparecen por completo.

La gente se detiene junto a la pista a verme pasar. Al principio me parecen amistosos y los saludo con felicidad. Me siento bien, solo que necesito mi tiempo. Pero a medida que avanzamos empiezo a sentirme débil. Godfrey no ha aparecido todavía. Creo que hemos pasado la señal de los cinco kilómetros. Cuanto más me canso, más picado estoy. ¿Dónde está? Me imagino a Barmasai pensando que todo esto no es nada profesional. Vamos, Godfrey. Ni siquiera es que tenga mucha sed, pero el asunto se está convirtiendo en una distracción. A cada momento espero verlo tras el siguiente recodo, pero nunca aparece. No sé si me lo estaré imaginando, pero me da la sensación de que todo el mundo se ríe de mí al verme pasar. Es como una pesadilla: la risa maníaca, la pista de tierra infinita, el dolor en las piernas, el sonido de las pisadas. Y ninguna señal de Godfrey.

En cierto momento se me acerca por detrás un camión que avanza despacio. Apenas corre más que yo, de modo que durante unos cinco minutos da la sensación de que me está siguiendo y su esforzado motor gruñe para que me aparte. Sigo corriendo y alzo la mirada hacia el conductor cuando al fin el camión me adelanta con su paso cansino. Él me mira desde su cabina sin ninguna expresión. Al menos, no se ríe. Subo y sigo subiendo hasta que las montañas que al principio se elevaban por encima de mí empiezan a parecer pequeñas colinas que se extienden por abajo. Arriba y arriba, a uno y otro lado, el aire cada vez más frío. Por delante, las nubes se aferran al acantilado que sostiene los altiplanos.

Mientras corro, mi mente va calculando cuánto me queda y sugiriendo que baje el ritmo. Decido probar la cantinela de Paula Radcliffe. Me digo que quiero a mi hija. «Te quiero, Lila», repito por dentro. «Te quiero, Lila.»

Sorprendentemente, de pronto me siento más ligero, como si acabara de quitarme una capa bien pesada. Pero luego me da pena haber favorecido a Lila. «Te quiero, Uma», digo. «Te quiero, Uma.» Pero algo ha cambiado. Estoy frenando de nuevo. He sido víctima de una trampa. Mi mente, como un agente doble, se ha colado, ha reducido la potencia del sentimiento por distracción, por imitación. Miro hacia la cuesta que se alza en una subida infinita. Lo vuelvo a intentar: «Te quiero, Lila.» Pero ahora parece demasiado deliberado.

Durante un segundo, sin embargo, la cantinela ha funcionado. Pero mantenerla contra un adversario tan huidizo no era fácil. Quizás debería guardarla para los momentos cruciales, cuando esté perdida toda esperanza y me vea a punto de abandonar.

Y la pista sigue ascendiendo, dando vueltas para avanzar hacia atrás, curva y atrás, siempre arriba. Justo antes de terminar, al fin aparece Godfrey. Una mujer que resulta ser su hermana me pasa la bebida desde la ventanilla derecha. No tengo ni idea de dónde habrá salido.

—Godfrey, ¿qué ha pasado? —consigo jadear mientras devuelvo el agua.

—No podía encender el coche —dice con cara de preocupación—. Lo siento.

Sigo avanzando, ahora más fresco, hasta que por fin llego a la cumbre. Me flaquean las piernas mientras aguando allí plantado, sintiéndome como Edmund Hillary en la cima del Everest. Todos los demás corredores están sentados en la hierba, bebiendo limonada y comiendo cacahuets y huevos duros como si apenas hubieran salido a dar un paseillo.

Resulta que Japhet ha llegado el primero. Por delante de Barmasai. El pequeño Japhet. Se me ocurre que habrá que empezar a tomárselo en serio. Cuando le digo que me ha parecido duro me contesta con su sonrisa dentada.

—Es duro —concede.

En total me ha costado 1 hora y 58 minutos. Los demás corredores me dicen, muy amables, que cualquiera que sea capaz de hacerlo en menos de dos horas puede considerarse «muy fuerte». Ellos, por supuesto, lo han hecho mucho más rápido, apenas por encima de la hora y media. Después de todo este tiempo en Kenia, la verdad, sigo sin saber cómo lo hacen.

Mientras hablamos, se acerca Godfrey con el coche. Lleva a Beatrice con él. Luego me contará que se le ha acabado el combustible en torno al kilómetro 18.

—Estoy preocupado por ella —me dice—. ¿Cómo va a correr el maratón si no ha podido hacer esto?

De vuelta en Iten hay barullo por todas partes. Ha llegado a la ciudad el circo y la pompa de los campeonatos en pista de la Federación de Atletismo. Llevamos semanas enterándonos de los resultados de otras carreras por los periódicos, leyendo historias sobre los recién llegados que, descalzos, batían a los campeones olímpicos. La principal carrera, la última del calendario, es una extravagancia de dos días de duración en el estadio Kamariny de Iten.

Estoy sentado en la grada, listo para contemplar la acción. Godfrey da vueltas por ahí y charla con todos sus amigos ex atletas. Estoy seguro de que todos vienen a las carreras para charlar y relacionarse, porque no suelen parecer muy interesados en mirar a los que corren.

La competición en sí es una mezcla de desventura, improvisación y brillantez. En algunas categorías parece que los organizadores hayan juntado al azar a unos cuantos que pasaban por allí y los hayan puesto a competir. Hombres con pantalón largo y botas de lluvia lanzan el disco mientras los jueces de salto de pértiga esperan junto a la colchoneta por si aparece alguien. Nadie lo hace.

En el salto de altura hay una serie de atletas altos y huesudos que corren hacia la barra y la superan con una patada de karate. Pese a la falta de técnica convencional, consiguen alcanzar la impresionante altura de casi dos metros, contorsionándose y retorciendo el cuerpo para pasar de algún modo por encima de la barra.

Todo recuerda un poco a las jornadas de competición escolar, un esfuerzo encomiable, un poco de diversión. Hasta que desfilan hacia la pista los atletas de larga distancia. Entonces, de repente, esta pista húmeda que se extiende al borde de las nubes, con el vasto valle del Rift desparramado a sus pies, se convierte en el escenario de una de las carreras más ferozmente competitivas que pueda verse en cualquier lugar del mundo.

En la categoría masculina de 1.500 metros hay nueve series eliminatorias con unos veinte atletas en cada una. Cuando suena el disparo de salida arrancan como velocistas en pánico. En la de 5.000 parece que empiezan igual de rápido. Y hay la misma cantidad de corredores. «Todos saben que en esta pista no se pueden conseguir buenas marcas», me cuenta un ex corredor. La pista de tierra discurre a una altitud de 2.400 metros y, según dice todo el mundo, mide diez metros de más. Eso deja libre el escenario para aquellos que quieren darse a conocer: los centenares de esperanzados de Iten que van entrando por las puertas

con una redecilla en la que cargan a sus espaldas un par de zapatillas prestadas mientras se abren paso entre la multitud para inscribirse en una mesa pequeña.

Las eliminatorias de 800 metros, ocho en total, se celebran a una velocidad de vértigo y los ganadores rondan en todas el minuto y 49 segundos. Los 5.000, en poco más de 14 minutos. Son marcas que garantizarían a todos estos atletas puestos delanteros en los campeonatos nacionales británicos, aunque estos, por supuesto, se celebran al nivel del mar y en pistas que valen para cualquier clima posible y cuya circunferencia mide exactamente 400 metros.

Japhet corre en una de las series de 5.000 metros porque ha llegado tarde para inscribirse en los 10.000. Al lado de los demás corredores parece un niño obligado a mover las piernas al doble de velocidad para mantener el ritmo. Parece que va todo el rato aguantándose los pantalones, espero que no esté lesionado. Termina en mitad de la clasificación, en 15 minutos y 33 segundos. Me acerco para hablar con él.

—¿Estás lesionado? —le pregunto.

Parece aturdido. Sorprendido de verme.

—Me van grandes los pantalones —contesta—. Tenía que aguantarlos.

Como no tiene un par de pantalones cortos, se los ha pedido a un amigo.

Chris nos descubre y se acerca a nosotros.

—Hola, amigos —saluda—. ¿Qué tiempo has hecho, Japhet?

—Quince treinta —responde.

Chris me mira sorprendido.

—Uy, tío —exclama, entre risas—. Es tiempo de chica.

Japhet sonrío, pero me doy cuenta de que el comentario le ha herido.

—No le des importancia —le digo—. Para esta pista es una buena marca.

Pero Chris ya se ha largado a hablar con alguno de los ex atletas que se pasean por las cercanías del campo. Descubro a Daniel Komen caminando a grandes zancadas con cara de preocupación, intentando que se cumpla lo programado con puntualidad. Japhet, con ganas de echarse algo de ropa encima, se va también deprisa y me deja solo para ver la próxima carrera desde el centro de la pista.

Me resulta interesante comprobar que algunos de los atletas que van detrás del pelotón llegan en tiempos bastante lentos. Me asombra ver corredores de 1.500 que marcan tiempos más lentos que los míos en época escolar. Ya sé que la pista es lenta, pero no tanto.

La razón es que todos los atletas arrancan como si fueran a ganar. Algunos incluso salen tan veloces que tras correr apenas doscientos metros renuncian con una sonrisa de vergüenza en la cara, abandonan la pista y se mezclan con el público. Si no abandonan, esos que han salido demasiado rápido terminan trotando hasta la meta.

La mayoría de los corredores keniatas a los que he conocido tienen una fuerte convicción al respecto de sus posibilidades de ganar prácticamente cualquier carrera en la que participen, sin tener en cuenta quiénes sean sus competidores. Hacen predicciones descabelladas sobre el tiempo que esperan marcar y luego, al ver que no lo cumplen, se limitan a reír y dicen: «La próxima vez será.»

Entre la muchedumbre me encuentro con Ian, el ayudante del hermano Colm. Le pregunto por qué salen todos a esa velocidad.

—No pasa nada —me contesta con tranquilidad—. Ya saben cómo entrenar, pero aquí aprenden a correr carreras. Después de esto, ya pueden correr en Roma o en Oslo.

Este es el caldo de cultivo de los grandes corredores keniatas del futuro. Tal vez tengan talento natural —como veo todos los días en las carreteras de Iten—, pero ahora, en esta pista se está celebrando el trámite final de su aprendizaje: correr carreras.

Una conversación telefónica que mantengo esa misma tarde ilustra la escandalosa abundancia de talento que se encuentra en este minúsculo rincón del mundo. Llevo tiempo intentando atrapar a Wilson Kipsang, que dirige las salidas matinales del End of the Road. Es un corredor bastante decente, incluso en este contexto, incluido en la lista de los diez mejores maratonianos de todos los tiempos con una marca de 2 horas y 4 minutos.⁷ Godfrey, que conoce a todo el mundo, me da su número de teléfono, solo que por error me pasa el número de otra persona distinta por completo, alguien llamado William Kipsang.

Sin saberlo, marco el número.

—¿Diga?

—¿Hola? ¿Kipsang?

—Sí.

—Soy Finn, el escritor *mzungu*.

—¿Eh?

—Nos hemos visto varias veces. Estuvimos hablando el otro día en la pista.

—¿Eh?

—¿Eres Wilson Kipsang?

—No, William.

—Ah, creía que te llamabas Wilson. El que hizo el maratón en dos horas y cuatro minutos, ¿no?

—No. En dos horas y cinco minutos.

Aquí, incluso si te equivocas al marcar un número de teléfono puedes terminar hablando con alguien que ha corrido el maratón con una marca inferior en tres minutos al récord británico, establecido hace más de veinticinco años. No me extraña que Paul tuviera la esperanza de correr en el extranjero.

Correr es la libertad, es la expresión, es derramar la fuerza de la vida que llevamos dentro.

Bruce Tulloh

—Te garantizo que no es nada —me dice Anders—. Lo que pasa es que te estás poniendo nervioso por la carrera.

Me duele un pie. Hace unos días que intento ignorarlo, pero cada vez que corro lo noto peor. Apenas puedo apoyarlo al caminar. Y esta vez no es un dedo dislocado por pisar una piedra, es todo el lateral del pie.

—Aunque también es verdad que podría ser fascitis plantar —remata.

La fascitis plantar es la peor pesadilla de cualquier corredor. Te golpea de repente y el único remedio es dejar de correr. Sin embargo, solo me queda una semana para la carrera. No puedo parar. Si se da lo peor, tendré que correr con dolor. He de llegar a la línea de salida de Lewa, pase lo que pase.

Los atletas del campamento de Kimbia no tienen ninguna duda de lo que necesito: un masaje.

Una de las grandes cosas que tiene Iten es la disponibilidad de masajistas. Algunos corredores se forman como masajistas cuando terminan sus carreras, o al ver que no consiguen despegar, y en todos los campamentos hay algún hombre a mano para dar un frote regularmente a los atletas. Al haber muy pocos fisios disponibles para curar las lesiones, los keniatas son profundamente conscientes del valor de los masajes para prevenir problemas de entrada. Los masajes alivian la tensión acumulada en los músculos sobrecargados y estimulan la circulación de sangre y fluidos linfáticos. Luego desaparecen todos los dolorcillos y tensiones del entrenamiento y te dejan un par de piernas nuevas para que vuelvas a castigarlas.

Si llega a crearse una lesión, un buen masajista puede trabajar algunos puntos y apretar como un loco hasta que te entren ganas de gritar para romper los nudos de la musculatura y aliviar la tirantez. No siempre funciona, pero a menudo sí.

Los atletas que no están en ningún campamento, como Japhet, que no puede permitirse pagar un masaje, han de improvisar. A menudo, cuando veo a Japhet me cuenta cómo se siente después de su tratamiento semanal.

—¿Quién te ha dado el masaje? —le pregunto un día.

Parece un poco desanimado, como si acabara de romperle la ilusión de que es uno de los atletas top y tiene un masajista a mano.

—Henry —dice.

Su amigo del quiosco. Se dan masajes mutuamente, me dice. Y si Henry no está por ahí, Japeht se masajea a sí mismo. Siempre que no aprietes demasiado, incluso un masaje no profesional, o dado por uno mismo, puede ayudar a que circule la sangre fresca por los músculos cansados y los refresque. Para corredores como Japhet, es mejor que nada.

En el campamento One 4 One, los atletas iban con cautela de uno en uno a ver al masajista y se pasaban una hora, más o menos, aullando de dolor. En una ocasión, durante mi estancia allí, entré a ver qué pasaba. El masajista había trepado a la camilla con la intención de infligir la mayor presión posible a la pantorrilla de Emmanuel Mutai.

Desde que llegué a Iten más bien he evitado los masajes, sobre todo porque son muy dolorosos, pero ahora que cojeo me preocupa que pueda haber sido un gran error. Llamo al masajista que torturó a Emmanuel Masai. Dice que ahora mismo viene.

A lo largo de los tres días siguientes recibo tres tratamientos intensivos. Durante el primero, en el campamento Kimbia, salgo con la sensación de haber metido los pies en una cámara de torturas medieval. El hombre aprieta y aprieta y cada vez que encuentra un punto de presión suelta una risilla. Mientras yo rechino los dientes y me esfuerzo por aguantar, él me pregunta por Inglaterra y por mi familia, como si tan solo me estuviera cortando el pelo. Justo cuando creo que ya no puedo aguantar más, se detiene al fin. Me siento mentalmente exhausto y me sigue doliendo el pie. Me dice que no me preocupe, que para la carrera lo tendré bien. Espero que tenga razón porque nos quedan pocos días para partir y yo todavía cojeo.

Para el segundo masaje me pide que vaya a una casa de Eldoret, cerca de donde él vive. He quedado para comer con los atletas del campamento Kimbia ese mismo día, pero doy por hecho que lo podré reorganizar todo. Cuando salgo, Mama Kibet está cocinando ollas enteras de alubias.

—Volveré en cuanto pueda —le digo mientras arranco marcha atrás hacia el portón por la pista embarrada.

La casa en la que me ha citado es de un corredor. Se trata de una pequeña caja de hormigón en una carretera secundaria inundada. Me hacen pasar a una

salita de espera al mismo tiempo que echan por la puerta trasera a la hermana del corredor y un chiquillo. Nos sentamos todos a una mesa redonda.

—Primero hemos de comer —dice el corredor—, porque estás invitado en mi casa.

De una en una, su hermana, su madre y su esposa van trayendo grandes ollas de alubias, arroz, carne, y las dejan en la mesa. Tengo que presidir mi propia comida dentro de una hora y aún no me han dado el masaje. Luego llegan los platos. Un termo de té. Tazas. Tenedores. Servilletas.

Para cuando terminamos de comer y empiezo a recibir el masaje, tumbado boca abajo en un sofá y con el corredor a mi lado en una silla, hablándome entre mis muecas de dolor, ya es más de la una. Ofrezco mis excusas y me voy tras rechazar, imperdonablemente, una nueva ronda de té.

Cuando me voy, el masajista me da un pequeño bote de bálsamo Menthol Plus para que me lo frote en los pies. En la caja hay una imagen de un hombre con gafas aplicándose en la cabeza.

—¿Esto me irá bien? —pregunto con escepticismo.

—Sí, sí —sonríe—. Irá bien. Seguro.

Así que, con mi cojera y mi bote de bálsamo para el dolor de cabeza, me meto en el coche y regreso a Iten.

En el jardín del Kimbia han instalado una mesa larga rodeada de sillas blancas de plástico. Ahí están Japhet y Henry, con sus abrigo acolchados, sentados en actitud incómoda con los demás atletas. Los dos se levantan en cuanto me ven llegar y me dan la mano. Parecen anonadados por encontrarse en un campamento, aunque ninguno de los atletas que entrenan aquí es particularmente famoso. También está Beatrice, acobardada en una esquina, esforzándose por fundirse con el paisaje. Se levanta, me da la mano y se vuelve a sentar.

Alguien llama a la puerta. La abro y veo entrar a Tom Payn con Raymond, el cuñado de Mary Keitany. Anders ayuda a Mama Kibet a sacar la comida. Yo aún estoy lleno del primer almuerzo, pero difícilmente puedo negarme a comer en mi propio almuerzo de despedida. Mama Kibet amontona la comida en uno de los cuencos más grandes y me lo pasa.

—Gracias —digo, levantando las cejas al ver el tamaño.

Ella se echa a reír y sigue sirviendo cucharones de comida para los demás.

Tom me pregunta qué marca espero hacer en Lewa. Después de los últimos entrenamientos mantengo la secreta esperanza de hacer un tiempo en torno a las

tres horas, pero pasado el medio maratón de Etiopía, y teniendo en cuenta el calor, las cuestas, la altitud y el terreno agreste de Lewa, quizá sea demasiado optimista. Tom cree que tres horas y media sería un objetivo más realista.

Los demás miembros del Iten Town Harriers son menos cautos al respecto de sus opciones, claro. Cuando se enteran de que el ganador de esa carrera suele hacerla en torno a 2 horas y 21 minutos, se alegran.

—Con 2 horas y 25 minutos es probable que ganéis algo de dinero —les digo, después de estudiar con detalle los resultados de los años anteriores.

—Yo lo intentaré —contesta Japhet, luchando por controlar su excitación.

Todos creen que pueden correr al menos en 2 horas y 15 minutos.

También Beatrice se muestra esperanzada cuando le explico que con cualquier marca por debajo de las tres horas podría obtener un premio. Parece un tiempo muy lento para una atleta keniana, pero tengo mis dudas de que pueda hacerlo. Hace apenas unos pocos días vino con Henry, Japhet y yo a una salida lenta. Era la clase de sesión que no pretende exigirte nada, sino mantener el cuerpo en marcha y vencer la rigidez. A veces en esas salidas el ritmo se vuelve demasiado rápido para mí, pero esa tarde fue muy suave. Íbamos hablando mientras trotábamos por los infinitos campos y Japhet me preguntaba por Inglaterra, por lo lenta que corre allí la gente. Sin embargo, al cabo de un rato Beatrice empezó a quedarse atrás. Bajamos un poco el ritmo, pero nos dijo que siguiéramos. Se llevó una mano al costado y dijo que tenía flato. Seguía sonriendo, pero era la primera vez que yo veía a un atleta de Kenia tener problemas con el flato, o al menos admitir su mera existencia. Mientras seguíamos corriendo le dije a Japhet que estaba preocupado por si tenía problemas para terminar el maratón de Lewa. Pero él era tan optimista como siempre.

—Es fuerte —dijo—. Le irá bien.

Mama Kibet saca un gran bol de macedonia de postre. Nos ha montado todo un banquete.

—¿Dónde está Godfrey? —pregunta Japhet mientras suelta su cuenco de alubias a medio terminar.

Es una buena pregunta. Lo llamo al móvil.

—Finn —me saluda—. Ahora llego.

—¿Dónde estás?

—En el oeste de Kenia —contesta—. Mi esposa tiene malaria.

—¿Es grave?

—Sí —contesta con voz solemne.

—¿No deberías quedarte con ella?

Hace semanas que me preocupa que Godfrey no pueda venir a Lewa, que algo se lo impida en el último instante. Con Godfrey siempre ocurre algo nuevo.

—Sí, puede que no llegue a tu comida —contesta.

—No pasa nada —le digo. Total, encontraría la comida fría porque tendría que conducir unas tres horas y media—. Pero ¿qué pasará con Lewa?

—No, no, lo de Lewa no me lo puedo perder —responde—. Ni hablar.

—¿Y tu mujer?

—Estará bien.

Solo quedan dos días. Espero que tenga razón.

Regreso a la comida. Incluso sin Godfrey, es una escena de felicidad. Beatrice está charlando con Raymond, que se ha vestido con una elegante camisa blanca y sostiene el cuenco con cuidado para no derramar nada. Japhet habla con los corredores del campamento. Me alegro de que, a pocos días de la carrera, disponga de una comida decente.

Alguien toca la bocina fuera para que abramos la puerta. Dos atletas del campamento descorren el cierre y sostienen el portón abierto mientras el coche de Chris entra hasta el jardín y casi choca con la mesa. Chris sale del coche con una sonrisa grande y traviesa en la cara.

—Lo siento, tío —se excusa—. He tenido que arreglar unos asuntos en el colegio.

La fuerza no procede de la capacidad física. Procede de una voluntad indomable.

Mahatma Gandhi

El despertador suena a las 5.45, como tantas otras veces en estos últimos meses. Alargo una mano bajo la mosquitera y lo apago. Me pongo la ropa de correr y salgo a la oscuridad. Aunque me había parecido que debía descansar el pie hasta el día de la carrera, todo el mundo me ha recomendado que salga a correr al menos una última vez antes de partir hacia Lewa. Es una manera apropiada de despedirme de Iten.

Mientras camino entre casas silenciosas, pasando junto a las apestosas montañas de basura para llegar a la carretera principal, siento bien el pie. Esta noche ha llovido, pero no mucho. Una sombra me adelanta en la oscuridad. Los *matatus* ya circulan por la ciudad con las luces encendidas, buscando pasajeros. «Sí, *mzungu*», me dice un conductor cuando paso a su lado. «¿Eldoret?» Meneo la cabeza. Paso junto a la escuela de St. Patrick's y echo a correr con un trote suave. Por delante, en un cielo que empieza a aclarar, reluce la media luna, intermitente entre los árboles. Algunos críos que caminan en dirección contraria a la mía para ir al colegio me miran al pasar.

Avanzo hacia el límite de la ciudad y salgo a los campos. La niebla azulada se aferra a las hondonadas, espesa y mágica. Las chozas con techos puntiagudos y los campos limpiamente sembrados se alzan a ambos lados de la pista roja que se extiende ante mí. Sigo corriendo, como Dorothy, por un mundo extraño en tennicolor. ¿Y a quién veo correr hacia mí, con su chaqueta amarilla reluciente bajo los primeros rayos de sol? ¿Un espantapájaros? Es Japhet, que sonrío al verme. Se da la vuelta y corre a mi lado, desandando el camino.

Corremos juntos con comodidad, pasamos a otros grupos más numerosos en los que la gente corre con esfuerzo, con las ansiosas frentes perladas de sudor, todos apretando en busca del escurridizo Oz, seguros de que algún día, siempre que sigan corriendo, llegarán allí.

Japhet me dice que tiene una lesión en la pantorrilla. No parece preocuparle demasiado.

—Hace mucho que la tengo —me explica—. Pero no pasará nada.

Supongo que, si te da por entrenar para un maratón, hay que estar preparado para tener algunas molestias por muy keniatas que seas. Es interesante tomar nota de que aquí los corredores también se lesionan pese a haberse criado corriendo descalzos, aunque se trata de un tipo de lesiones algo distintas.

—No veo muchas lesiones por impacto —me cuenta un día el fisio del campamento de Lornah.

Son las lesiones más comunes en Occidente y suelen ser las más serias, las que más debilitan: cosas como la rodilla del corredor, las fisuras en la espinilla, la fascitis plantar y las fracturas por estrés. En todo el tiempo que llevo en Kenia no he conocido a ningún atleta que tuviera uno de esos problemas. Si alguien se lesiona siempre se trata de algo menos serio, como un tirón en el muslo o un calambre en los gemelos. O un tajo en la pierna. Chris apareció en mi comida de despedida en el campamento de Kimbia con un corte enorme en la pierna. Dijo que se había caído corriendo. Tenía mal aspecto y llevaba una gruesa venda. Después de mostrarme la pierna me empezó a contar que se estaba levantando a las cuatro para entrenar. Es algo extraño. A las cuatro es demasiado oscuro para correr. No me extraña que se cayera. ¿Y por qué tenía que levantarse tan pronto?

—Para entrenar más. Podría sorprenderte y terminar entre los diez primeros —dice, como si fuera una bravuconada brutal.

Cuando empezamos a entrenar, Chris hablaba de ganar la carrera. Estamos hablando de un hombre que ha corrido el maratón de Nueva York en 2 horas y 8 minutos. No necesita demostrarme nada.

Unas pocas noches antes me invitó a cenar en su casa. Vive en una pequeña comunidad cerca de la escuela de St. Patrick's de Iten, con su mujer y cinco hijos. El interior es como el de cualquier casa de un corredor de Kenia. Las paredes están recubiertas de decoraciones navideñas, pósteres brillantes de paisajes alpinos y citas inspirativas, calendarios promocionales. En los estantes destacan como protuberancias los enormes trofeos de Boston, San Diego y otros lugares.

Me acompaña al patio para mostrarme su sala de relajación. Es un antiguo garaje con unos cuantos sofás rotos, una camilla para masajes y un bello *chaise longue* de caoba. La puerta contigua da a las habitaciones del personal de la comunidad, aunque parece que todas están vacías. Todos los edificios se amontonan, apiñados en este pequeño pedazo de tierra sin apenas espacio por el exterior. Me muestra una de esas habitaciones. Una cama cutre escondida detrás de un armario enorme plantado en medio del cuarto, dando la espalda a la puerta.

—¿Has visto qué bien cuidado? —me pregunta.

Mientras esperamos sentados a que traigan la cena, me pasa sus álbumes de fotos. Fotos suyas con su mujer en Nairobi. Parece joven e inocente, con la cintura del pantalón del chándal demasiado alta mientras posa orgulloso junto a unos edificios altos. Pese a su manera de escabullirse, Chris es un buen hombre. Su talento para correr lo sacó a empujones de la vida sencilla de un campesino para meterlo en un mundo infinitamente más complejo, en el que se espera que cumpla un papel modélico, una representación del éxito. Es una interpretación difícil de lograr.

Se sienta bajo la temblorosa luz del fluorescente como un rey en su gran sillón, con unas cortinas de terciopelo rosa cerradas detrás de su cabeza. Los críos corretean de aquí para allá por la sala atestada, con sus rostros oscuros y hermosos, niños educados y tranquilos, abrigados con gruesas prendas. La mujer sirve un banquete de arroz, lentejas, plátanos asados, carne y zumo de mango y piña recién hecho.

—A lo mejor te doy una sorpresa, tío —dice, sonriendo—. Nunca se sabe.

Después de la última salida matinal recojo mis cosas, me despido de Anders y de los demás atletas del campamento de Kimbia y salgo por el camino con mi coche para recoger a Chris.

—Llegas tarde, tío —dice al verme.

Luego regresamos a la ciudad para reunirnos con Japhet y Beatrice. Nadie ha visto a Japhet. Tratamos de encontrarlo por teléfono, pero no contesta. Chris lo ve en el garaje. Está recibiendo el último discurso de ánimos de su tío.

—Venga, llegas tarde —le dice Chris, haciéndose el enfadado.

Japhet nos mira a los dos con los ojos llenos de preocupación.

—No pasa nada —le digo, con la sensación de que está demasiado nervioso para aceptar una broma.

Chris se echa a reír en una burla silenciosa.

Cuando llegamos a recoger a Beatrice, parece que se ha puesto a caminar en dirección contraria.

—Beatrice —la llamo—. ¿Adónde vas?

Al verme, vuelve corriendo a su casa y sale con la bolsa. Se sienta atrás, al lado de Japhet. El plan consiste en reunirnos con los demás en Eldoret.

—Vale, vamos —digo, mientras encaro por última vez la cuesta que pasa junto al campamento de Lornah—. Adiós, Iten. Gracias por los recuerdos.

Chris ha conseguido alquilarnos un *matatu* para el viaje, pero decide que él y Philip irán conmigo en el coche, mientras que todos los demás pueden ir con Godfrey en el *matatu*. Yo había planeado viajar con Japhet, pero decido que no sirve de nada discutir.

Philip va vestido con traje blanco y sombrero de Panamá, mientras que todos los demás llevan chándal. Nos quedamos en el coche esperando a que Godfrey coloque el equipaje en la camioneta. Parece que su esposa se ha recuperado por completo del ataque de malaria.

—Vamos —insta Chris, impaciente como siempre.

—También podemos esperarlos y circular en convoy —le digo.

—No, vayámonos —dice Philip—. Ya nos cogerán.

Como no tengo la convicción suficiente para discutir, saco el coche del garage y avanzo por la carretera hacia Lewa. Conduzco despacio, esperando que Godfrey me atrape, pero al cabo de una hora ni siquiera lo he visto por el retrovisor. Decido llamarlo.

—Finn —saluda.

Oigo que va conduciendo.

—¿Dónde estáis? —pregunto.

—Lo siento. Paul ha dicho que teníamos que rezar antes de salir. Pero vamos justo detrás de vosotros.

El viaje nos lleva casi todo el día. Chris va delante, excitado, leyendo todas las señales a medida que pasamos. Philip, como un viejo búho sabio, va sentado detrás, retorciéndose el bigote. Nos cuenta que cuando estaba en el servicio militar, a finales de los ochenta, vivía cerca de Lewa. Mientras circulamos le va contando cosas a Chris, que sigue ahí sentado, excitado como un crío mientras se empaqueta de todo.

Según me cuenta luego Godfrey, también en la camioneta van todos mirando asombrados por la ventanilla.

—Para ellos es como unas vacaciones —dice—. Sobre todo para Japhet. Tendrías que haberlo visto. A Shadrack y Beatrice también. Nunca habían visto esta parte de Kenia. No hacía más que exclamar: «¡Jau, mira!»

Se sonrío, como si disfrutara la excitación ajena.

Al fin llegamos a Isiolo, la ciudad más cercana a Lewa, en torno a las cinco de la tarde. En cuanto llegamos al hotel se cambian todos y salen a correr. Yo estoy demasiado cansado del viaje y, además, tengo la sensación de que debo descansar el pie. Así que me doy un paseo hasta la ciudad.

Isiolo es un asentamiento polvoriento y ajetreado, lleno de gente que se pasea con camisetas rotas y chancas, buscándose la vida para conseguir algo de dinero, motos que pasan por ahí. Tiene un punto agresivo muy alejado de los aires relajados de Iten. Se percibe como una ciudad fronteriza y lo es en buena medida. Pese a que está a quinientos kilómetros de la frontera somalí, es la última gran ciudad de la carretera y muchos somalíes viven en ella.

Ya es casi oscuro cuando llegan entre el caos, como seis flechas, los Iten Town Harriers. Parecen criaturas de otro mundo, bestias míticas, les tiembla la musculatura cuando se deslizan sin esfuerzo sobre una superficie tan irregular. Chris lidera la embestida y no sonrío al pasar a toda velocidad. Lo sigue Beatrice, con un vaivén de brazos a la altura del pecho, perseguida de cerca de su vez por Paul y Philip. Atrás, y relajados, van Japhet y Shadrack. Japhet me saluda al verme.

Hemos llegado a Isiolo con un día de antelación para que todo el mundo tenga tiempo de recuperarse del viaje. Eso significa que tenemos todo el día siguiente para descansar. No es tan fácil como parece. Estoy tumbado en la cama de la habitación del hotel, mirando las paredes de un brillante color amelogotonado, y por la ventana abierta me entra el ruido de las calles. Sin embargo, más que descanso, mis piernas empiezan a sentir agotamiento. Casi me duelen. Podrían ser los nervios, o el hecho de que estoy pensando en el cansancio que tienen. Debería dormirme, pero estoy demasiado espabilado. En vez de dormir, sigo tumbado y pensando.

Llevo seis meses colocando las piezas del puzzle que responde a por qué corren tan bien los keniatas. Al fin no había ningún elixir, ningún gen del atleta, ningún secreto en los entrenamientos que pueda involucrarse limpiamente para presentarlo con luces de neón y fuegos artificiales. Nada que Nike pueda copiar y promocionar como el último grito para corredores. No, es demasiado complejo, y al mismo tiempo demasiado simple, para eso. Es todo y nada. Hago una lista

mental de los secretos. La infancia dura y activa, la costumbre de correr descalzos, la altitud, la dieta, la presencia de buenos ejemplos, el enfoque sencillo del entrenamiento, los campamentos, la concentración y la dedicación, el deseo de triunfar, de cambiar de vida, la expectación de la victoria, la dureza mental, la falta de alternativas, la abundancia de senderos en los que entrenar, el tiempo que dedican a descansar, el hábito de ir corriendo al colegio, la cultura del atletismo que todo lo invade y la reverencia que sienten por correr.

Cuando hablé con Yannis Pitsiladis, el hombre que ha profundizado en este asunto, lo presioné para que pusiera uno de esos factores por delante de los demás.

—Uf, qué difícil —dijo, mientras lo pensaba un instante con intensidad. Luego añadió con firmeza—: El afán de triunfar. Mira —siguió—. A mi hija se le da muy bien la gimnasia, pero no es probable que acabe siendo gimnasta. Lo probable es que vaya a la universidad y se convierta en doctora. Pero para un niño de Kenia que va caminando al río a recoger agua o acude corriendo al colegio, si no acaba siendo atleta tampoco tiene demasiadas opciones. Por supuesto, también son necesarios los demás factores, pero ese afán es la fuerza que los impulsa.

La voluntad de triunfar no solo motiva a los keniatas a convertirse en atletas, sino que también los ayuda en plena carrera. Cuando llegan las rampas en una carrera y el cuerpo te pide a gritos que frenes, lo que te empuja a seguir es el afán de vencer.

Una vez me quejé en broma al ayudante del hermano Colm de que cuando corría con un grupo de keniatas, siempre que llegábamos a una cuesta a todos les daba por acelerar, mientras que mi instinto natural era aminorar el paso.

Ian me sonrió.

—Es porque su deseo es superior al tuyo —dijo—. Cuando ven una cuesta, la ven como una oportunidad. Una oportunidad para entrenar con más dureza, para trabajar más.

Cuando la gente del valle del Rift decide dedicarse al atletismo, no organiza el entrenamiento en torno a un trabajo, o un curso de la universidad, como haríamos en Occidente; se dedican a ello por completo. Una dieta diaria de correr, comer, dormir, correr. Solo en Iten —una ciudad con una población de apenas cuatro mil habitantes—, habrá en torno a mil atletas de dedicación completa que viven así. Cada mañana todos los caminos están llenos de gente en marcha, igual que en otras ciudades se llenan de gente que se desplaza al trabajo, solo que

aquí van todos con ropa de correr, vuelan cuesta arriba, entrenan, entrenan y entrenan.

Una vez el hermano Colm, mientras mirábamos a uno de sus grupos de atletas que aceleraba una y otra vez por la cuesta que lleva hasta la escuela de St. Patrick's, me señaló: «Esta es la parte que se pierde la gente que anda buscando el secreto de Kenia.»

Los humanos no evolucionaron como corredores durante millones de años para sobrevivir porque fuera divertido. Perseguir al antílope marcaba las diferencias entre la vida y la muerte. Así que tiene sentido que incluso en el siglo XXI se te dé mejor correr si te estás jugando la vida.

Me he sumergido en el mundo de los corredores keniatas, he vivido y entrenado con ellos, he compartido su compromiso y he seguido su estilo de vida casi monacal con la esperanza de que se me pegara algo de su magia. Tengo la esperanza de que así haya sido, aunque en verdad, a los treinta y siete, después de llevar durante años una vida cómoda al estilo occidental, y sin otra fuerza impulsora que las ganas de divertirme corriendo y el deseo de poner a trabajar mi talento y mis ventajas genéticas, no tengo ni la menor oportunidad.

Llaman a la puerta. Entra Godfrey.

—Finn, está oscureciendo. ¿Salimos a buscar algo de cena?

Ha llegado la hora. La última cena antes de Lewa.

—Sí —contesto mientras me incorporo—. ¿Dónde están los demás?

—Están todos abajo, esperando. Chris dice que ha encontrado un sitio buenísimo. Dice que es barato, limpio y tiene un montón de comida vegetariana.

—Fantástico. Vamos.

Están todos en el vestíbulo, despeinados y con cara de dormidos, como si acabaran de despertarse del sueño más profundo. Salgo detrás de Chris y Philip. Se nota que Godfrey, que sonrío a todo el mundo, es el único que no va a correr mañana. Está relajado y parlanchín, mientras que todos los demás caminamos en silencio.

El restaurante de Chris tiene dos mesitas de plástico en un rincón. El resto de la sala es puro hormigón. Un hombre con un lápiz calado en la oreja se nos acerca mientras nos apiñamos en torno a las mesas. Nos pasa un menú plastificado y colorido con más o menos mil platos distintos.

—¿Tienen alubias con arroz? —pregunto a Godfrey porque estoy demasiado agotado para preguntárselo yo mismo al camarero.

Godfrey habla con el hombre. Sostienen lo que parece ser una larga conversación.

—Solo hay arroz —me dice Godfrey, con cara de preocupación.

—¿Con algo de acompañamiento? ¿Alguna verdura?

Godfrey se lo pregunta en inglés, pero el hombre niega con la cabeza.

—¿Tenéis algún plato vegetariano? ¿Algo que no lleve carne?

Me mira y se concentra intensamente. La penosa pausa se alarga mientras repasa mentalmente toda la lista de platos. Luego niega con la cabeza:

—Solo arroz —confirma.

Shadrack parece más asustado de lo habitual. Murmura algo al camarero en swahili, pero el hombre sigue negando con la cabeza. Otro camarero trae dos platos de carne a Chris y Pilip, que se han sentado en la otra mesa.

—Godfrey, no puedo comer solo arroz la noche antes de la carrera —le digo.

Van llegando más platos de carne. Ponen uno delante de un Shadrack horrorizado. Él tironea de la mano de Godfrey. Mientras discuten sobre la comida de Shadrack se produce una conmoción. Godfrey me cuenta que Shadrack quiere ugali, pero no tienen. Él sugiere que yo lo lleve a otro restaurante, cerca del hotel, donde podrían tener alguna comida vegetariana.

—¿Qué pasa, tío? —pregunta Chris desde la otra mesa, con el brillo de los jugos de la carne por encima del labio superior.

—No pasa nada —le digo—. Nos vemos en el hotel. Ven, Shadrack, vamos a buscar un poco de ugali.

Shadrack se mantiene dos pasos por detrás de mí mientras nos abrimos camino por la calle ajetreada, esquivando motos y furgonetas que nos mandan fognazos con sus faros, al tiempo que evitamos los agujeros del destartado pavimento. Le pregunto por qué necesita tanto el ugali.

—Siempre como ugali antes de una carrera —dice, con la mirada perdida por delante.

El otro restaurante está en silencio, con hileras de mesas de cemento esculpadas y las paredes llenas de obras de arte. La mujer que atiende tras el mostrador se concentra mucho cuando le pregunto si tienen ugali, hasta que al fin asiente. ¿Y verduras? Asiente de nuevo. Pido dos platos y nos sentamos junto a la ventana. Afuera pasea la gente con ropas somalíes, un hombre con una cabra

atada a la espalda. Comemos en silencio. Ha llegado la hora. Parece el fin del mundo, no tan solo el fin de mi trayecto. Un paisaje desaliñado de furgonetas estropeadas, camiones, el vientecillo que levanta el polvo y lo arremolina a la luz de la ventana. Frente a mí se sienta un guerrero solitario. Nuestro campeón. Se prepara para la batalla que se avecina. Al fin ha llegado la hora.

Me mira a medio bocado.

—Está bueno —dice.

—Bien.

Come bien, buen hombre, porque se acerca el momento.

¿Y de dónde sale la fuerza para llegar al fin de la carrera? De dentro.

Eric Liddell en *Carros de fuego*

Uma y Lila, sostenidas en alto por Marietta y Godfrey, me saludan desde los márgenes. Una cuerdecilla que sostienen los agentes de seguridad, con sus chaquetas brillantes, me aprieta las piernas. Por delante se extiende la pradera vacía y el camino se estrecha a lo lejos para atravesar una pequeña arboleda. Más allá, 42 kilómetros de tierra virgen. Alguien habla por los altavoces y nos cuenta el bien que esta carrera hace para las organizaciones caritativas locales. Está ganando tiempo. De vez en cuando los helicópteros pasan a toda velocidad por el cielo.

«Creo que dicen que ya está despejado», anuncia. Hay leones en el camino. Los helicópteros intentan asustarlos para que no se pongan a atacarnos como si fuéramos una manada de ñus en plena migración. Aunque supongo que no es un trabajo sencillo obligar a los leones a moverse sobrevolándolos en picado con un helicóptero. «Hoy tenemos unos cuantos atletas famosos en la línea de salida», dice el hombre.

Llevo tiempo diciéndole a Chris que es la estrella de esta carrera con la intención de que se sienta especial. Él nunca ha terminado de darle su aprobación a todo el proyecto. En algún momento, a mi regreso de Etiopía, Godfrey me dijo que Chris hablaba de abandonar. No me sorprendió. En todas las salidas largas parecía falto de entrenamiento. Su entusiasmo por la carrera ha sido siempre frágil. No hacía más que plantearme preguntas en busca, según mi parecer, de alguna razón para dejarlo. Así que yo me he dedicado a aumentar la presión para mantenerlo a bordo. Godfrey nos dijo a todos que la cadena nacional de televisión emitiría la carrera. «Por supuesto —dijo—. Es una gran carrera. Siempre la dan en directo. Todo el mundo la mira.» Yo le dije a Chris que a los organizadores les entusiasmaba su participación. Le dije que era un gran nombre. Que le habían dado una invitación particular. Que incluso lo mencionaban en el material promocional de la carrera. Esto último no era del todo cierto, pero me dejé llevar con la voluntad de satisfacer su necesidad de aprobación. En su intención de contentar a Chris, Godfrey ha sido peor que yo. Ha ido incluso más allá. Nos dijo que había conocido a dos productores del canal estadounidense ESPN que estaban filmando la película para editar un reportaje. Les entusiasmaba tanto que

participara Chris, nos dijo, que querían filmarle algunas tomas antes de la carrera y entrevistarlo después. Chris sonrió, feliz. «¿De verdad? ¿A mí?» Yo le dije que estaba seguro de que el locutor mencionaría su nombre en la línea de salida. Les pasé un correo electrónico con los detalles de nuestro equipo, encabezado por el nombre de Chris, con sus logros en negrita.

El día antes de la carrera descubrimos que finalmente la televisión nacional no la iba a transmitir en directo. Luego, cuando fui a recoger los dorsales me dijeron que no había una invitación particular para Chris. Tuve que llamar al móvil de la directora de la carrera. Resultó obvio que estaba ocupada con otras cosas.

—Hola —le dije—. Habíais acordado emitir una invitación gratuita para Christopher Cheboiboch.

—¿Quién?

—Christopher Cheboiboch.

—¿Quién es ese?

—Un corredor con un nombre importante. Quedó segundo en los maratones de Nueva York y Boston.

Me sentía como el agente de un famosillo de cuarta intentando conseguirle una invitación para la inauguración de un supermercado local.

—Lo siento, no podemos.

—Pero es que ya dijiste que sí. Puedo reenviarte los mails para demostrártelo.

—Ah, ¿sí? Vale, pues suya es la plaza.

Al haber tantos corredores asombrosos en Kenia, haber terminado segundo en Nueva York hace diez años te sitúa más o menos a la misma altura que el tipo que una vez respondió por la calle a una encuesta sobre el precio del petróleo. Salvo que gane la Olimpiada, un atleta pasa pronto al olvido en Kenia, incluso entre los organizadores de carreras.

El equipo de la ESPN está en la salida, recorriendo la línea, arrastrándose sobre la hierba seca para captar con su gran cámara estos últimos momentos antes de que nos lancemos a la odisea. Al pasar delante de Chris no se detienen. «Tenemos un equipo de corredores de élite llamado Iten Town Harriers —anuncia oportunamente el locutor—. Está formado por Chris [duda al leer el nombre, no está seguro de cómo pronunciarlo] Cheboych, que quedó segundo en el maratón de Nueva York.» Lo ha pronunciado mal. No miro a Chris. El locutor ya está

leyendo el resto de nuestros nombres, pero nadie lo escucha. La gente habla y se prepara para correr un maratón. El locutor es un ruido de fondo, una interferencia externa. Ha llegado la hora de concentrarse. Solo lo oímos de verdad cuando nos dice que por fin estamos a punto de salir y empieza la cuenta atrás desde cinco. Es como si todo el mundo, todos los demás sonidos, todo lo que jamás haya existido o sucedido, fuera absorbido por esos números que se desmoronan hasta llegar al tres, dos, uno, cae la cinta y salimos.

La carrera arranca en estampida. La gente está esprintando. Por alguna razón, yo no esperaba este arranque de corredores. Siento que me abandona el enjambre, que me dejan atrás como un bote amarrado aún al muelle. Alcanzo a ver a Chris con el rabillo del ojo, a toda velocidad en cabeza de carrera, pero parece que los demás, como yo, se han visto sorprendidos por la rapidez de la salida. Corren justo delante de mí mientras el mar de cuerpos converge entre los árboles al estrecharse el camino, suenan las zancadas como golpes secos, los brazos abiertos para no chocar con los demás. Philip se cuele para adelantarme, pero los líderes ya van lejos, muy lejos por delante de nosotros. Tenemos faena pendiente.

Se corre a la vez el medio maratón y el maratón completo, cuyos participantes recorreremos dos veces el circuito. Anoche estuvimos hablando de que algunos de los que solo corren el medio maratón podían salir muy rápido, pero no debíamos dejarnos llevar por el pánico porque su carrera no era la nuestra. Sin embargo, nos hemos quedado muy atrás. No puede ser que todos estén corriendo el medio.

Al cabo de poco menos de medio kilómetro empiezo a adelantar gente. Algunos parecen ya exhaustos, lentos, con pasos arrastrados, piernas grandes, gruesas, pesadas, camisetas empapadas de sudor. Los adelanto a toda prisa, a saltos por la hierba del margen cuando hay demasiada congestión en la pista de tierra. Tengo prisa, me parece que me he rezagado en exceso. Pero me digo que he de calmarme. Es un maratón. Me encajo la gorra hasta los ojos y recuerdo la mirada de acero de Joan Benoit en aquellos vídeos de YouTube, para encontrar un ritmo más estable. Beatrice va ahora unos metros delante de mí. Los otros han avanzado en la persecución y van entre la larga cola de corredores que zigzaguean hacia el horizonte.

Al cabo de unos diez minutos la carrera parece sosegar. La gente que me rodea corre ahora más o menos a la misma velocidad que yo. Nuestros pasos suenan ligeros en la suave tierra gris. Todo lo demás es silencio. Detecto a otro *mzungu* por delante. Empiezo a acortar distancias sin apretar demasiado, a base de mantener el ritmo para adelantarlo con calma y seguir avanzando por la pista. Tengo la sensación de que mis pies van ligeros y mantengo el estilo *barefoot* con comodidad gracias a mis zapatillas planas.

Al pasar la señal de los tres kilómetros hay un giro brusco y luego encaramos la primera cuesta. Siento las piernas fuertes al mantener el mismo ritmo, sin frenar, y adelanto a otros corredores que están pasando por sus primeras dificultades. Al culminar la cuesta se llega al primer avituallamiento de agua. Lo lleva un grupo de mujeres blancas vestidas con ropa de safari de color caqui que se dedican a dar saltitos y animar a todo el mundo.

—¡El primer *mzungu*! ¡El primer *mzungu*! —gritan enloquecidas al verme pasar—. ¡Bien hecho! ¡Bien hecho!

Me pasan algo de agua. Bebo unos sorbos y me deshago de ella como si tuviera mucha prisa. El primer *mzungu*. ¿Dónde estarán todos los que corren el medio maratón?

Sigo corriendo y veo una cebra a lo lejos. Quiero señalársela a alguien pero ahora voy solo. Me calo la gorra y sigo adelante.

A los cinco kilómetros empiezo a preguntarme a qué velocidad estaré corriendo. A última hora he tomado la decisión de no llevar reloj. Anders decía que me he vuelto loco. Sin embargo, he hecho todos los entrenamientos sin reloj y a los corredores keniatas del campamento de Kimbia no les parecía un problema. «Corre por sensaciones», dijeron.

La pista desciende ahora bruscamente hacia un valle estrecho. Parece el clásico lugar refugiado y penumbroso en el que podría haber animales salvajes descansando. Procuero no pensarlo. El pelotón se ha estirado, pero sigo adelantando gente, gente que ha salido demasiado deprisa. Yo voy a velocidad de crucero y, uno tras otro, los dejo atrás en mi estela.

En un cierto punto un hombre se resiste y me vuelve a adelantar. Su persistencia me lleva a cortar mi ritmo implacable y por primera vez en la carrera tengo la sensación de estar sometido a un duro esfuerzo. Estamos en el kilómetro 8 y nos encaminamos a una cuesta pronunciada para salir de la hondonada. Acelero con fuerza para dejarlo atrás en la subida, serpenteando sobre la pradera

pedregosa, arriba y arriba. No es tan pronunciada, pero cada vez que creo que ya estamos arriba resulta que sigue y sigue subiendo. Para empeorar las cosas, aquí la tierra es aún más blanda, casi arenosa, y va minando la energía de mis piernas a cada paso. Me veo obligado a cruzar la pista de un lado a otro porque siempre me parece más firme en el otro extremo. Pero nunca es así. La mente me está haciendo trampas, pienso, medio en broma. Estoy imaginando cosas. Por delante, el sol arranca brillo a las llanuras. Cada vez hace más calor: veintiséis grados y subiendo.

A lo largo de los kilómetros siguientes la ruta sube y baja una y otra vez como una montaña rusa, con la diferencia de que aquí has de ser tu propio motor. Intento acelerar cuesta abajo, pero me está entrando flato. Me aprieto la barriga con los dedos y algo ayuda, pero en general aparece y desaparece en función de las cuestas, porque vuelve cada vez que desciendo.

En todos los avituallamientos líquidos me dicen que soy el primer *mzungu*. Me doy cuenta de que llevan rato esperando, a ver cuánto tardaba en aparecer. Bueno, pues aquí estoy al fin.

Hacia el kilómetro 15 veo a Marietta y los niños por primera vez. Me animan con gritos de «Vamos, papá» y Ossian me lanza una de esas miradas que vienen a significar: «¿Qué estás haciendo?»

También está Jophie, la hermana de Marietta. Parece a punto de llorar.

—Vamos, Dhar, eres el primer *mzungu* —me dice en tono incrédulo.

También está Godfrey.

—Venga, Finn. Vas muy bien.

Paso a toda velocidad por el avituallamiento, como si fuera el primero en el maratón de Londres, agarro al vuelo una botella de agua, sonrío a mis hijos y avanzo de nuevo hacia la llanura silenciosa y abierta. Tengo trabajo, chicos. Luego nos vemos.

Vuelven a aparecer en el kilómetro 18. Godfrey mira el reloj a mi paso.

—Dieciocho kilómetros. Una hora y 16 minutos. Se te ve bien, Finn.

Se me dispara la mente y me pongo a intentar descifrar a qué velocidad voy. Sin embargo, el calor me golpea la cabeza. Calculo que llegaré a la mitad en menos de una hora y media, y eso es una buena velocidad. Todavía puedo conseguir una marca inferior a las tres horas. Cuando llegamos a la mitad, sin embargo, a punto de empezar la segunda vuelta, imagino por un momento que solo estoy corriendo el medio maratón y que me dispongo a emprender el sprint final.

No estoy seguro de poder acelerar, suponiendo que quisiera. Me siento exhausto por completo.

Beatrice sigue por delante, pero empiezo a atraparla. Si yo me siento así de cansado, ella ha de tener verdaderos problemas. Temo que haya ido demasiado rápida. Me sabe mal por ella. Estaba tan segura, con su gran sonrisa, cuando me decía que podría hacerlo... En los últimos minutos me han pasado dos mujeres que iban a ritmo fuerte. Ahora atrapan a Beatrice, acercándose como dos leonas a punto de atacar. Da pena verlo.

En el punto medio paso junto a Ray, el tipo con el que me alojé en Nairobi, el que me mandó a correr con los Hash House Harriers. Su misión es asegurarse de que los corredores del medio maratón vayan hacia el lado en que está la meta y los del maratón sigamos para iniciar el segundo recorrido, una vuelta más. Veo que se entusiasma al verme, porque se levanta de su silla de plástico:

—¡Vamos! —aúlla—. ¡Aprieta de una puta vez!

Un par de curvas más allá paso a Chris, que, con rostro apesadumbrado, está negociando con un motorista para que lo lleve. Ha abandonado. La razón oficial es el corte en la pierna.

—Mala suerte, Chris —digo, y extendiendo una mano al pasar.

—Vale.

Es lo único que consigo decir, sin mirarme apenas. Intentamos entrechocar las manos, pero fallamos. Por alguna razón, parece un fallo simbólico.

Mientras tanto, Shadrack y Japhet han arrancado demasiado despacio, pero van progresando hacia la cabeza a buen ritmo. Al llegar a la mitad están entre los quince primeros y corren juntos, con pasos calcados. Paul y Philip van por detrás a cierta distancia.

Mientras cruzo de nuevo la línea de salida para encarar la segunda vuelta, todo queda sumido en un silencio espectral. Hace apenas noventa minutos resonaba aquí un bullicio de corredores, espectadores, el locutor con su micrófono, un zumbido de anticipación en el aire, una sensación de que estaba a punto de empezar algo épico. Ahora solo estoy yo. Es como si todo el espectáculo si hubiera ido, pero por alguna razón yo siguiera corriendo.

Sigo avanzando y dejo atrás la línea de salida. Ahora, cada paso me acerca al final. El fiel de la balanza entre lo que ya he hecho y lo que me queda se ha inclinado. Voy cuesta abajo. Solo tengo que seguir a velocidad de crucero hasta el final. O eso creo. La realidad, por supuesto, es que apenas acabo de pasar el

campamento base y en vez de ir cuesta abajo el camino en pendiente no hace más que subir, y cada vez más pronunciado. La verdadera escalada está a punto de comenzar.

Por delante, Beatrice no está cada vez más cerca. De hecho, parece que se está alejando con ese balanceo de hombros suyo al avanzar. Bien por ella, pienso. Veo que las dos mujeres aún la persiguen. ¿Podrá aguantar? Todavía queda mucho.

Al mismo tiempo, el hecho de que yo no me esté acercando es relativamente preocupante. Suelo adelantarla en algún momento, pero se me están cansando las piernas. El suelo parece ahora más blando que en la primera vuelta. Las rectas que recortan el paisaje reseco se me hacen más largas que antes. Solo se oye el suave viento y el leve tap tap tap de mis pasos. Echo algún vistazo hacia atrás, pero no alcanzo a ver a nadie. Solo el largo camino recorrido, vacío, como si fuera el último corredor sobre la tierra.

Llevo un gel energético en el bolsillo trasero. Había planeado tomármelo en el kilómetro 30 pero ahora, en el 24, no consigo pensar en otra cosa. Alguien me ha dicho que es algo mágico. Lo saco y el tubo amarillo brilla bajo la luz del sol. Lo rasgo para abrirlo y aprieto para vaciar su contenido en la boca. Sabe a caramelo de limón. De un dulzor empalagoso. Aspiro el interior del tubo. Tengo prisa por terminarlo y pellizco con los dedos para extraer las últimas gotas. Hasta sostener ese tubito me parece un desperdicio de una valiosa energía que se me va gastando muy rápido. Vuelvo a guardar el tubo en el bolsillo y encaro la que antes ha sido primera cuesta. Esta vez, sin embargo, tan solo consigo avanzar a ritmo lento y arrastro el cuerpo cuesta arriba con los brazos mientras doy pasitos cortos.

Arriba, las mujeres entusiastas del avituallamiento también se han quedado sin energía

—Vas bien —dice una en voz baja al pasarme la botella de agua.

Me trago su contenido entero. De repente tengo una sed insaciable. Pero el avituallamiento ya ha pasado. Tendré que esperar al próximo.

Espoleado por el gel y la cuesta abajo, empiezo a recuperar la velocidad. Sin embargo, hay un silencio tan grande... Por primera vez mientras vuelvo a bajar en picado hacia el valle estrecho, empiezo a mirar alrededor. Estoy en el monte. Solo. Por aquí hay leones, chitas, leopardos. Recuerdo el rugido de los leones junto a nuestra tienda en la primera semana que pasamos en Kenia. Eso estaba a pocos kilómetros de aquí. Con el rabillo del ojo descubro a un hombre sentado junto al

camino. Casi no lo he visto. Lleva un uniforme verde y un arma cruzada en el regazo. Me ofrece un saludo amable, como si yo pasara casualmente por ahí.

Pronto, en torno al kilómetro 30, paso por un nuevo avituallamiento. Un hombre con un cubo de basura recoge las botellas tiradas de la primera vuelta. Cojo una botella de un chiquillo y me la bebo entera.

Sigo adelante y emprendo la serie de subidas pronunciadas. Se alargan, arriba y abajo, unos diez kilómetros. Ahora, cuando toca subir apenas puedo trotar y me dedico a bajar la cabeza y arrastrar los pies con el ritmo más estable que puedo. En un momento me adelanta una mujer.

—Vamos —me dice, urgiéndome a correr con ella—. No abandones.

No he abandonado, pero la realidad es que no puedo ir más rápido. Siento las piernas como si alguien les hubiera extraído la vida y las hubiera rellenado de plomo. A duras penas consigo moverme. Casi necesito usar las manos para empujar las piernas.

«Vamos —me digo. Pruebo la cantinela—: Te quiero, Lila. Te quiero, Lila.»

Pero no sirve de nada. El pesado y debilitador cansancio que me empantana se traga todo el canto y lo absorbe de tal modo que ya ni recuerdo qué era. Esta vez no es cuestión de fuerza de voluntad. Esta vez no he perdido la batalla psicológica. No, mantengo una intensa concentración. Avanzo tan rápido como puedo. Esta vez es puramente físico. Sufro para apenas mantenerme en movimiento. En cada avituallamiento bebo más. Dos botellas de agua. Lucozade. Y sin embargo mi sed es implacable. Aprieto las esponjas de agua helada para vaciarme el contenido sobre la cabeza y durante un bendito segundo me siento refrescado. Pero la pista ardiente se extiende ante mí.

Las señales kilométricas se convierten en mi único elemento de cordura, la única prueba de que efectivamente avanzo y no estoy deambulando sin rumbo por un océano seco. Empiezo a llamarlas «marquitas mágicas», hablo solo y me dirijo a esos cartelillos clavados en la tierra a martillazos: «Ah, ahí estás, mi marquita mágica. ¿Por qué has tardado tanto?»

De pronto veo a Godfrey solo en el horizonte, llamándome. O al menos creo que me llama. Entorno los ojos para comprobar si estoy soñando. Cuando llego a su altura se pone a correr a mi lado.

—Marietta estaba preocupada. ¿Cómo te encuentras?

Apenas ha de trotar un poco para mantenerse a mi lado.

—¿Qué tal van los demás? —le pregunto.

Mi voz suena sorprendentemente serena, como si habláramos en una de nuestras salidas por las pistas de Iten. Tengo la respiración estable. Lo único que me retiene son las piernas y esta sed apabullante.

—Shadrack va más o menos en octava posición. Todavía puede atrapar a los líderes, pero le he dicho que ahora ha de apretar más.

—¿Y Japhet?

—Justo detrás de él. —Me mira preocupado—. ¿Cómo estás tú?

—Me siento exhausto. No puedo mover las piernas.

Mientras trepamos hacia la cima de la cuesta veo a Lila plantada en el avituallamiento, sosteniendo una botella de agua. Al llegar a su lado, la cojo.

—Gracias —le digo con una sonrisa.

—El primer *mzungu* que pasa —anuncia Jophie a todos los reunidos allí.

No sé cuánto podré aguantar. Voy cada vez más lento, seguro que me van a pasar. Pero sigo adelante, refrescado, al menos de momento, con la sensación de que he recuperado el control de los sentidos. Intento concentrarme en el estilo, mantener el orden de las piernas, echar el cuerpo hacia delante. Es como si mi cuerpo intentara desesperadamente dar por acabado el esfuerzo y yo me viera obligado a hacer cuanto pudiera por mantenerlo en funcionamiento.

Entre cada marca mágica y la siguiente pierdo la pista de cuánto llevamos y ni siquiera estoy seguro de qué número debo esperar a continuación. Parece una cuenta errática: kilómetro 34, 36, 35, 36... Sin embargo, incluso si he perdido la cuenta, cada uno representa un progreso, una prueba de que sigo moviéndome.

Y todavía no me pasa ningún *mzungu*. Ya hace tiempo que Beatrice ha desaparecido a lo lejos, pero asombrosamente no aparece nadie más. Ahora estoy adelantando a los más lentos del medio maratón, que todavía van por la primera vuelta, la mayoría caminando. Intento sortearlos, pero apenas corro más que ellos.

En el kilómetro 39 se llega al último avituallamiento. No sé qué pasa. Me acerco a recoger el agua y me detengo. Inmóvil por completo. Las piernas, invadidas por un dulce alivio, se ponen a cantar himnos. Cojo un Lucozade y lo aspiro por completo. Los corredores del medio maratón, con sus barrigas por encima de la cintura del pantalón están por ahí, bebiendo entre bromas. Es la mayor fiesta que jamás se haya visto. Me siento como si me hubiera colado. Aquí es donde pasa todo. En la cola del pelotón. Aquí transcurre la verdadera acción. Cuando ya

me parece que la vida no puede ser más dulce, se acerca un hombre y me vacía el contenido de unas ocho esponjas en la cabeza. Agua helada. Estoy en el cielo.

Pero tengo que seguir. Me digo que debo parar de divertirme y recuperar el sentido. Arranco de nuevo hacia las llanuras secas y ahora, como llevo las zapatillas mojadas, se me queda pegado el polvo. Siento en la boca un gusto de agua sucia. Me pregunto si podría recorrer todo lo que queda caminando y aún así ser todavía el primer *mzungu*. No, es demasiado arriesgado. He de continuar. Un pie delante del otro, simplemente seguir corriendo, por lento que sea. Bajo la mirada para ver cómo van mis pies, adelante y atrás.

Al fin, llego milagrosamente al punto en que Ray está sentado en su silla de plástico. Se levanta de un salto.

—Venga —ruge—. ¿Se puede saber qué te pasa?

No puedo evitar sonreírle. Desde aquí queda menos de un kilómetro.

—Gracias, Ray.

Luego aparece Godfrey, el omnipresente.

—Venga, Finn, vas a ganar.

Se refiere a la carrera de los *mzungu*. Supongo que en cierta medida es una victoria, aunque en este preciso momento me resulta difícil de discernir. En mi torpe avance me siento más patético que heroico. Godfrey, el verdadero héroe de esta historia, corre a mi lado y me anima. De alguna manera, gracias a su ayuda empiezo a correr de nuevo, a mover las piernas de nuevo como un corredor. Al trazar la última curva, el hermoso arco de la meta se alza para recibirme. El reloj marca 3 horas y 20 minutos. Y de pronto estoy ahí. Lo he hecho. He ganado. He terminado. He sobrevivido. Por fin me he parado.

Ahí está Marietta, sonriendo, orgullosa, tomándome de la mano. Ahí están mis hijos. Es hermoso. Quiero llorar. Apenas consigo mantenerme en pie. Un hombre me hace avanzar y me dirige hacia una silla. Me agarro a ella para no desplomarme. Las niñas se arremolinan en torno a mí y me ofrecen una magdalena que han cocinado para mí, un bello desastre de chocolate deshecho. Pero necesito agua. Lucozade. Cualquier líquido. Me desplomo en la silla. Manos tendidas que quieren estrechar la mía. Ahí está Paul con su gran sonrisa. «Fantástico», me anima. Se acerca Chris. Lila viene corriendo y le da un gran abrazo. Bajo la gorra, Godfrey sonrío. Tengo que desviar la mirada para no romper a llorar. La emoción me supera. Me levanto con la intención de caminar un poco. Llega Alastair.

—Tío, vaya carrera —dice, y me tiende su mano grande.

No puedo mirar. Me alejo tambaleándome, desequilibrado, hacia un cartel que anuncia la carpa de recuperación. Dentro es como una zona de guerra, con gente exhausta desplomada por todas partes. Algunos reciben un masaje sobre balas de heno, mientras los otros, tumbados en el suelo, parecen abandonados para morir. Me dejo caer junto a una paca de heno, apartado del sol, entre los penetrantes olores del sudor y el linimento Deep Heat, y así me escondo de las emociones desatadas ahí afuera. Necesito un momento para respirar.

Oigo una voz reconocible. Es Ray. Por lo menos le debo ponerme en pie. Me quiere presentar a alguien de la organización solidaria que ha montado la carrera, pero cuando nos presenta resulta que no puedo hablar. Apenas consigo balbucear mi nombre. Le digo al hombre que ya volveré. Que solo necesito recuperar el aliento. Me dedica una sonrisa sabia. Ya lo ha visto otras veces, claro.

Cuando al fin logro salir con algo de compostura todos los demás siguen allí. Beatrice habla y ríe con Flora. Al final ha llegado cuarta. En su primer maratón. Ha ganado un premio. Cuarenta mil chelines keniatas. Lo suficiente para pagar el alquiler de su casa durante más de tres años. ¿De dónde ha sacado las fuerzas?

—Hacia mucho calor —es cuanto puede decirme cuando la felicito.

A partir de la mitad del recorrido, que es más o menos cuando la he visto por última vez, ha conseguido pegarse a un corredor maasai de Isiolo. Gracias a los ánimos que este le ha dado, ha podido mantener la distancia con las dos corredoras que la perseguían hasta que, en torno al kilómetro 26, ha logrado asombrosamente empezar a subir el ritmo.

—He dejado atrás al corredor masai —dice. No puede dejar de sonreír—. Pero ha sido muy duro. En el kilómetro 40 sentía las piernas tan débiles... —No tenía ni idea de que iba entre las cinco primeras, pero seguía avanzando—. Yo creía que iba la décima —explica, provocando las risas de Flora.

Se dicen algo en swahili y se ponen a reír.

Japhet y Shadrack no están. Godfrey dice que se han ido a darse una ducha y cambiarse. Le pregunto cómo les ha ido.

—Nada bien —me explica, decepcionado—. Por mi culpa. Tendría que haberle dicho a Shadrack que bebiera más.

Shadrack y Japhet se han pasado casi toda la carrera avanzando puestos en el grupo de cabeza, pero habían empezado demasiado rezagados. Shadrack no ha

bebido bastante agua y, aunque ha llegado a ponerse el octavo, casi se desmaya por la deshidratación cuando solo quedaba un kilómetro.

—Japhet le ha adelantado y le ha dicho: «Corramos juntos.» Pero estaba vencido —me cuenta Godfrey—. «Sigue sin mí», le ha contestado.

Al final, Japhet ha llegado décimo en 2 horas y 28 minutos y Shadrack ha sufrido para entrar un minuto después, en undécimo lugar. Paul, que tuvo malaria apenas unas semanas antes de la carrera, ha corrido en 2 horas y 45 minutos, mientras que Philip ha sido el primero en la categoría de mayores de cuarenta años y ha ganado un teléfono móvil nuevecito.

Nos quedamos junto a la camioneta esperando a Beatrice. Ellos han decidido regresar directamente a Iten, mientras que yo me quedo en Lewa con Marietta y los niños. El pequeño Japhet, nuestra estrella, me da un abrazo.

—¿Cuándo vuelves a Iten? —me pregunta.

Meneo la cabeza.

—No lo sé.

Impaciente por partir, Chris abre la puerta del minibús.

—Finn, ha sido un honor —dice, con su voz suave como siempre.

Se ha terminado la saga, ya puede volver a su colegio, a construir su legado. Philip me da la mano y se mete en el bus. Paul me habla con una voz apagada y melancólica para decirme que salude a mi familia y que vuelva algún día a Iten. Ahora ha llegado Beatrice.

—Muchas gracias —me dice, con el sobre de dinero encajado bajo la cintura del chándal.

—Cuida bien ese dinero —le digo. Después de esto, su vida va a cambiar. Al menos por un tiempo. Todo el mundo querrá un pellizco de su premio—. Si necesitas consejo, habla con Godfrey.

—Eso haré —me dice con una sonrisa—. Gracias.

El último es Godfrey.

—Adiós, Finn —se despiden en voz baja, con una lágrima en los ojos.

—Godfrey, sin ti no hubiéramos podido hacerlo. Te prometo que me mantendré en contacto. —Godfrey asiente—. Adiós.

Es cuanto puedo decir. Él monta en el asiento del conductor y arranca marcha atrás. Todos miran hacia fuera y saludan. Me pregunto si los volveré a ver. Ha sido un honor conocerlos y correr con ellos.

Me quedo mirando mientras el bus se aleja entre el polvo, sorteando baches por el camino que los llevará de vuelta a Iten, de vuelta a la tierra de los corredores.

Epílogo

Cuatro meses después

Hay un silencio espectral mientras avanzamos como fantasmas por el cielo, a cuarenta metros de altura en el puente de Queensboro. Si pudiera alzar lo suficiente la cabeza vería los rascacielos de Manhattan alzándose al borde del East River, por debajo de mí. Pero estoy concentrado en el golpeteo de pies, en mi respiración. Al fin, la inclinación de la cuesta cambia de sentido y empezamos a correr hacia abajo por el otro lado del puente. Aprovecho la bajada y avanzo serpenteando entre los demás corredores. He pasado el punto medio en 1 hora y 23 minutos, rebajando en tres minutos mi mejor marca personal para medio maratón, y todavía me siento con fuerzas. En lo alto del puente, un cartel reza: «Si fácil significa que solo quedan diez millas, bienvenidos a fácil.»

A lo lejos va aumentando el sonido de la muchedumbre. Al salir del puente emergemos a la luz del sol y siento que sus rayos me calientan el cuello. Entre el público que nos contempla en una masa de hasta cinco filas de densidad, se alza un enorme vitoreo. Siento una oleada de energía y se me escapa una sonrisa. Tras doblar la esquina siguiente la carrera encara la Primera Avenida, una calle amplia y vacía que parece extenderse eternamente, un espacio gigantesco que cruza en medio de la nada, abierto para que yo lo recorra. La gente nos flanquea y agita banderas y letreros de cartón escritos a mano. Estamos muy lejos del corazón silencioso de Lewa.

Al volver de Kenia quiero comprobar qué soy capaz de hacer en una carrera al nivel del mar. Toby Tanser me consigue una plaza en el maratón de Nueva York, corriendo para el equipo de su organización solidaria: Shoe4Africa. Pero antes tengo una pelea pendiente con mi mejor marca en los 10 kilómetros, junto al río de Exeter.

Es una carrera llana y me paso la mayor parte siguiendo los talones a otros dos atletas, con sensación de comodidad, deslizándome sobre el suelo, ligero sobre las puntas de los pies. Al trazar la última curva, un gran reloj encima de la meta señala 35 minutos, mientras que el segundero ronda ya el 50 cuando cruzo la línea. Es mi mejor marca por casi tres minutos. De un solo tirón he pasado a un nivel completamente nuevo. Lo siento mientras camino al terminar la carrera, reluciente de satisfacción, dando la mano a los que van acabando. Treinta y cinco minutos. El entrenamiento en Kenia al fin ha dado resultados. Ya soy un corredor

capaz de hacer los 10 kilómetros en 35 minutos. Emprendo un trote de estiramiento en plena excitación. Esto tan solo es el principio. Luego vendrá el medio maratón. Y después Nueva York.

Sin embargo, a la mañana siguiente me levanto y apenas puedo caminar. Parece que tengo una lesión en el muslo.

Como no puedo ponerme a entrenar de nuevo hasta al cabo de cuatro semanas, aparezco dos meses después en Nueva York, en una luminosa mañana de noviembre, preocupado por mi estado de forma. Durante los días anteriores a la carrera me voy a Central Park a correr en unas cuantas salidas suaves. El parque está abarrotado de corredores. Casi hay más aquí que en Iten.

—Esta ciudad se está volviendo loca —me dice Toby.

Él vive en Nueva York y dos noches antes de la carrera celebra una cena de pasta en casa de un amigo para todos los miembros del equipo de Shoe4Africa. Al llegar al edificio, repaso la dirección. Me doy cuenta de que no me ha dado el número del apartamento. Solo dice que es la undécima planta. Le digo al conserje que he venido a la cena de pasta.

—Undécima planta —me dice, mientras abre la puerta del ascensor.

No hay número de apartamento. Es toda la planta. El amigo de Toby es un actor famoso. El apartamento es gigantesco.

En la cocina hay un grupo de mujeres de Kenia cocinando ugali. Toby está lleno de vida, saltando de un sitio a otro para hablar con todo el mundo. Entro en otra habitación y, entre el tintineo de vasos y el excitado parloteo neoyorquino, veo a tres atletas keniatas. No sea han quitado los abrigos y permanecen sentados en silencio, esperando el ugali con paciencia. Me acerco a saludarlos.

El hombre sentado en el centro es Geoffrey Mutai. Le cuento que lo vi ganar una carrera de cross en Iten, el pasado mes de enero. Parece sorprendido.

—¿Cómo es eso? —me pregunta.

—Estuve viviendo allí —contesto.

Ahora parece que haya pasado mucho tiempo, aunque solo hace unos meses. Aquellas largas pistas rojas llenas de corredores, los niños que corrían hacia el colegio entre risas. Unos días antes de partir hacia Nueva York llamé a Beatrice para saber cómo le iba.

—Estoy bien —me dijo.

Parecía contenta. Le pregunté qué había hecho con las ganancias de Lewa. Dijo que se había comprado una tele y había pagado cinco meses de alquiler por adelantado.

—Lo demás se lo di a mi madre —explicó.

Alguien se acerca y susurra algo al oído de Geoffrey Mutai. Él me dirige la mirada.

—El ugali está listo —dice, al tiempo que se levanta.

La mujer sentada a su lado, Caroline Kilel, también se levanta. Tanto Geoffrey como Caroline ganaron el maratón de Boston en primavera. La otra persona, también mujer, se queda sentada. No la reconozco. Dice que se llama Caroline Rotich. Es una atleta keniata, así que sospecho que algo habrá ganado.

—¿Qué carrera has ganado?

—El medio maratón de Nueva York de este año —contesta.

Claro, por supuesto.

Decido llevar reloj por primera vez en mi vida y lo preparo para que suene cada 6 minutos y 40 segundos, tiempo medio para cada milla si quiero correr el maratón en 2 horas y 55 minutos. Eso significaría correr a un ritmo parecido al de mi mejor marca en medio maratón durante el doble de tiempo, pero tengo la sensación de poderlo hacer pese a la lesión. Mi marca en medio maratón es anterior a Kenia. Las cosas han cambiado.

Las dos primeras millas de la carrera suben y bajan por el ancho puente Verrazano-Narrows, desde donde vemos el *downtown* de Manhattan horneándose al sol en el horizonte. Al pasar la segunda milla ya voy por delante de lo planeado, pero como me siento bien decido seguir. No quiero que el reloj me controle, pienso mientras me pregunto para qué me lo habré puesto. Sin embargo, a cada milla que pasa lo vuelvo a mirar y cada vez confirmo que voy por delante de lo esperado según el plan para acabar en 2.55.

La gente nos anima durante toda la carrera. Les encanta si algún corredor responde con un «chócala», o con algo parecido. Sin embargo, yo intento mantener la concentración en la carrera. Los cómicos de la ciudad han escrito algunos carteles. Uno dice: «¿De qué estáis huyendo?» Otro: «Te veo muy enérgico. Llámame: 1-834-768756.» Y aún otro: «Para nosotros, sois todos keniatas.»

Mientras avanzo a buen paso, lejos, muy lejos, los keniatas están montando un nuevo espectáculo para el mundo. Geoffrey Mutai, fuerte gracias al ugali que comió en la fiesta de pasta de Toby Tanser, se anticipa a la cabeza de carrera para ganar y batir el récord por más de dos minutos. Así completa un año asombroso en el que todos los maratones importantes han sido ganados por un keniatá, con nuevo récord de la ciudad. Si antes eran buenos, ahora son aún mejores.

Mi viejo amigo Emmanuel Mutai, del campamento One 4 One, termina segundo, batiendo también el récord anterior. Me pregunto qué estará pensando Chris en Iten. Ya no es el quinto hombre más rápido de la historia en el maratón de Nueva York.

En la categoría femenina, Mary Keitany, aquella que una vez me habló con tanta timidez en su atiborrada sala de estar, se lanza como un enloquecido conductor de *matatu* y, a ritmo de récord mundial, saca más de tres minutos a las demás mujeres antes de que una la alcance y la pase justo delante de la meta. Ha sido una carrera valiente y se gana el cariño de muchos espectadores.

Yo sigo muy por debajo de mi tiempo previsto cuando avanzamos por la Primera Avenida. Los gigantescos edificios se alzan a ambos lados y me hacen sentir minúsculo, pero da gusto sentir la tierra firme bajo mis pies y respirar aire fresco. Recordando la sed que pasé en Lewa, he bebido mucho agua y al llegar a la milla 18 cojo dos de los geles energéticos que nos proporcionan.

A medida que avanzamos, los carteles que van señalando las millas llegan más deprisa de lo esperado, aunque empiezo a reducir el ritmo gradualmente. Estoy perdiendo el colchón de tiempo y los pitidos de mi reloj cada vez suenan más cerca del paso por las señales. Los trato como recordatorios de que debo seguir avanzando. «Vamos», me digo, y acelero para pasar a unos cuantos corredores, busco a alguien que lleve un buen ritmo para aprovechar su rebufo, aunque sin pegarme a sus talones. Me guardo la cantinela de amor hasta que la necesite de verdad, pero casi sin tiempo para darme cuenta estamos ya en Central Park y nos acercamos al final. Al doblar la última esquina no puedo evitar la sonrisa que me estalla en plena cara. Cierro los ojos y luego miro al cielo y abro los brazos. No lo puedo evitar. La muchedumbre me vitorea, comparte mi momento triunfal. Sé que lo he conquistado. El maratón en menos de tres horas queda conquistado cuando cruzo la meta exactamente en 2 horas y 55 minutos.

Y entonces empiezan las emociones. A duras penas consigo permanecer en pie, tengo las pantorrillas en plena agonía. Una mujer me toma del brazo y tira de

mí para llevarme a la zona VIP que hay junto a la meta: Toby es un buen contacto. No es gran cosa: unas cuantas sillas, una caja de manzanas y algunas bebidas. Pero brilla el sol. Acabo de correr el maratón de Nueva York. La dicha circula por mis venas como una droga. Un hombre plantado junto a la entrada como un pregonero de pueblo lo resume todo, la razón por la que lo hacemos, la razón por la que he obligado a todos a pasar por esto, lo que me ha llevado a ir tan lejos, a apretar con tanta fuerza y durante tanto tiempo. Con su gran acento neoyorquino, al ver cómo me cuesta caminar, declara con grandilocuencia: «Bienvenido al cielo.»

Agradecimientos

Mi primer y mayor agradecimiento va para Marietta. En ciertos aspectos parece que hayamos escrito este libro juntos. Ha sido una influencia estabilizadora de principio a fin y tanto su sentido de la aventura como su perseverancia y su bondad resultaron inapreciables.

El segundo, para mis maravillosos hijos, por ir encajándolo todo como tres pequeños superhéroes.

También para mi guía y mentor, Godfrey Kiprotich, el hombre más servicial del mundo, un verdadero amigo.

Al resto de los Iten Town Harriers, en particular a Chris y Japhet, por toda su ayuda y acompañarme en el camino.

A Jophie y Alastair por animarnos a ir a Kenia, por cuidarnos cuando llegamos allí y por dejarnos el coche más envidiado de toda el África Oriental.

A Ray y Doreen por su inmensa hospitalidad al alojarnos en su maravillosa Flea House de Nairobi y por ponerme en contacto con Godfrey.

A Anders por todo el tiempo que pasamos haraganeando en el campamento de Kimbia, a Mama Kibet por la provisión constante de arroz, alubias y ugali, y a Isaac Arusei por hacerme sentir tan bienvenido.

A Michael Beting y todos los atletas increíbles del campamento One 4 One.

A Flora por lavar a mano toda esa ropa y por ser tan buena amiga de Ossian.

A Hilda, Brenda, Maureen, Linda y todos los demás niños de Kapshow, en Iten, por su amabilidad y la amistad que brindaron a Lila, Uma y Ossian.

A Jeffy, Carey, Uhuru y Apollo por los entrenamientos de Iten, la pasta y las jornadas de juegos de niños.

A Kelly Falconer, una antigua editora que se tomó el tiempo de orientarme en la dirección adecuada pese a que no me conocía.

A mi agente, Oliver Munson, por ver el potencial del libro y tomarlo a su cargo, y por hacer tan bien el trabajo de venderlo.

A mis coeditores, Sarah Savitt y Ryan Doherty, por compartir mi visión y por su talentosa poda del manuscrito original.

A Betty y Robin por brindar su apoyo desde el principio.

A mis padres, Val y John, por criarme con un sentido del asombro y de la aventura.

Y a Prem Rawat por mostrarme el lugar desde el que comienza todo lo demás.

Finalmente, a todas las demás personas que me ayudaron a lo largo del camino, sobre todo Stewart y June Vetch en el Muthaiga Club de Nairobi; Chris y Caroline Thouless; Willie y Sue Roberts en el Sirikoi Camp de Lewa; Nancy y Rosie en Lewa; Samani Samwel Indasi y su equipo de jinetes; Terra Plana; Pieter, en el Kerio View; Lornah Kiplagat y Pieter Langerhorst en el HATC; Marguerita North-Lewis; el hermano Paul, del Eldoret Golf Club; Geoffrey, el dueño del quiosco, su hermano Henry y el resto de nuestros amables vecinos de Kapshow, Iten; Alex, el vigilante nocturno; Ken, Edwin, Raymond, Eliud y el resto de miembros del campamento Run Fast; Tom «Kiprop» Payn; el hermano Colm e Ian Kiprono; Phillip Kipchumba y el resto de su grupo de entrenamiento en Ngong; Tara y Neil; Petra; la escuela Nairobi Waldorf; el hotel Regency en Addis Abeba; Tadele Geremew Mulugeta; el señor William Koila y su esposa; Simon Biwott; la Sunrise Academy de Iten; el colegio Braeburn de Nanyuki; Sarah Watson; Simon, el masajista del campamento One 4 One; Tom Ratcliffe; Ricky Simms; Micah Kogo y los demás atletas de la casa de Teddington; Toby Tanser; Ann y Herb Cook; y mis dos hermanos, Jiva y Govinda.

1. En 2011, los veinte maratones más rápidos del año fueron ganados por keniatas.
2. En el Campeonato del Mundo de Daegu, en 2011, Mo Farah, nacido en Somalia, ganó para gran Bretaña la primeras medallas que el país se llevaba en veinte años en medias y largas distancias, al conseguir el oro en los 5.000 y la plata en los 10.000. Pese a no obtener medallas en ninguna de esas dos carreras, Kenia terminó aquel mundial con diecisiete metales, la mayor cantidad de su historia en el medallero.
3. En 2011, Vivian Cheruiyot retuvo el título mundial de los 5.000 además de ganar la medalla de oro de los 10.000 y el campeonato del mundo de cross.

4. El récord del mundo de Haile Gebrselassie en maratón, de 2.03:59, fue superado por el keniano Patrick Makau el 25 de septiembre de 2011, cuando ganó el maratón con un tiempo de 2.03:38.
5. En 2011, unos meses después de mi conversación con Nicholas, el francés Johann Gène se convirtió en el primer ciclista negro en correr el Tour.
6. A los pocos meses, Barmasai terminó ocupando el quinto lugar en los mundiales de Daegu.
7. El 30 de octubre de 2011 Wilson Kipsang corrió el segundo maratón más rápido de la historia en 2.03.42, en el maratón de Frankfurt, Alemania, quedándose apenas a cuatro segundos del récord mundial.

