



Salida; Arrancamos con lluvia intermitente, que si llueve, que si no llueve, nos llevan dando una vuelta por las calles de Donosti, con paso por la playa de La Concha, todo esto entre nervios por el suelo mojado y los pasos de peatones y a mucha velocidad, a tanta que al paso por la playa se empieza a romper el pelotón, por lo que Carlos me da un relevo y ya tras el empalmamos de nuevo con la cabeza.

Asi salimos ya de Donosti y nos encaminamos hacia Orio, aun a velocidad pero ya sin tanto nervio.

Alto de Orio; Puertito corto, 2,5kms, comenzamos a ritmo de los fieras que no se cansan de tirar en cabeza, Ibon bien colocado en cabeza, al igual que Israel, yo junto con Juancar vamos subiendo, este cede, yo voy aguantando aun bien y no me veo mal aunque con algun molestia en las rodillas, asi, sin sobresalto alguno, corono en cabeza el puerto, donde arriba se separan el recorrido largo del corto, opto por el largo, nos tiramos para abajo y llegamos a Zarauz, de nuevo reagrupamiento, comer algo, y mas velocidad en el llano.

Meagas; Llegamos a Getaria, comenzamos desde el mismo pueblo el puerto con un rampon exigente, "empieza la txalaparta" se oye por ahí, asi es, la gente de cabeza, los fieras, ponen un ritmo bestial que rompen al pelotón, yo cojo mi ritmo y para arriba, en esto veo como pasa Haimar Zubeldia de Radioshack, con plato y silvando, a la cabeza. Me pasan y paso gente, típico, con mi ritmo llego arriba a rueda de otros dos, cada vez con mas molestias de rodilla, y nos tiramos para abajo donde, ya vemos la cabeza muy lejos, asi que a bajar con precaucion y a intentar hacer un buen segundo pelotón.

Urraki; Llegando a Azpeitia, donde comienza este puerto vemos como allí arriba, en la carretera del puerto, va el grupo cabezera dejando ya cadáveres, en nuestro grupo, el cual en el llano se a hecho enorme, vamos Juancar, Josean, Solaguren, Carlos y el menda, comenzamos Urraki, 8,5kms de puerto "pestosillo", no me veo mal a pesar de mi incomodez, y

voy subiendo junto a Josean con un grupito que hemos hecho en el primer kilometro, se nos pone a la altura Solaguren, "cuanto tiene el puerto?" nos pregunta, "8-9kms" le decimos, "no se que hago aquí entonces" contesta, y se deja caer para subir a su ritmo, yo, junto a Josean y alguno mas coronamos Urraki y nos lanzamos para abajo. Pasamos el avituallamiento de largo y continuamos el recorrido.

Bidania; el mejor puerto de la marcha, tras el avituallamiento, una rampa de 300m y ya lo coronamos, esto si que es un puerto jejeje... descenso rápido, vertiginoso y peligroso por la lluvia, voy bajando en cabeza hasta que me pasa Josean y va llevando el las riendas del descenso, luego dice que el no baja mucho, pues según le vi, todo lo contrario, o será solo que se le da mal en seco, porque en mojado....como bajaba el tio. Llegamos abajo y llegamos a Tolosa.

Alkiza; Aquí llega mi odisea, comenzamos otro de los puertos "tapaditos" de la marcha, 5kms con su dureza, entre vegetación y bosque, metidos en un buen valle verde, comenzamos el puerto, comienzo el primer kilometro mas o menos bien, de repente, todo se tuerce y comienzo a ir mal, mucho dolor de piernas, la zona superior de la rodilla que últimamente desde la marcha de Portu que toque la altura del sillín y el avance me andan molestando mucho(por tonto), y nada, que no iba, se me va Josean y el grupete donde iba, me empieza a pasar gente, entre ellos Carlos, no puedo seguir a nadie, total, subo el puerto como puedo, hago toda la subida a 130-140 pulsaciones y con mucho dolor que no puedo avanzar como quiero, ni con todo metido, porque conociéndome como me conozco ya mi cuerpo se que esto lo podría subir a 175-180 pulsaciones y mas comodo, sigo sin buscarle explicación a estos dolores de este año, pero bueno, decido no darle vueltas a la cabeza(al menos de momento) y continuar a finalizar la marcha, llego arriba y a 100m se me sale la cadena por un eslabon en mal estado que se me había abierto en la misma, me paro y la vuelvo a meter, llego arriba, cojo algo en el avituallamiento y llega Juancar que venia solo desde Urraki y nos lanzamos los dos para abajo tras avituallarnos, "tengo que parar a poner el eslabon bien que sino se me parte la cadena" le digo, "tienes tronchacadenas?" me dice, "no", "y como lo vas a hacer" dice, "hare como hize otra vez, dándole con un par de piedras para ajustar el pasador de la cadena" le digo, todo esto mientras bajamos Alkiza, "tira para adelante que voy a parar" le digo, finalmente paro, cojo un par de piedras planas, pongo una por un lado de la cadena y con la otra le pego unas buenos golpes con los que consigo ajustar bien el pasador y poder continuar sin miedo a que se me rompa, tendre que cambiar ese eslabon, vaya odisea.

Repecho Hospital; Tras una larga "llaneada" entre repecho y repecho en el que las rodillas no dejan de dolerme y avanzar como quiero llego al "repechito" del Hospital de Donosti, comienzo a subirlo con todo metido, llevo mucho dolor y voy fatal, de pulsaciones perfecto pero no puedo avanzar como quiero, con todo metido decido pasarlo como sea y para abajo, echo una mirada atrás y ahí viene con la mirada cruzada Arrancadas, arriba del repecho me coge y llegamos

juntos al velódromo donde finalizamos esta bonita pero exigente marcha de Gipuzkoa.

Pintxito de chorizo y a la ducha que la sidrería estaba esperándonos, tras esperar la llegada del ultimo, Artabe, montamos al autobús y para la sidrería, todos con el niki de Urgozo rojo, en autobús y a la marcha y luego a la sidrería, parecíamos todo un equipo de lujo, de 10.



Sidreria; Ambiente genial, risas, cachondeo, sidra y sidra por todos los lados, acompañado de una buen banquete, poco mas se puede pedir para que un día salga redondo, si, tomar un café charlando con los compañeros y viendo el final de etapa del Giro que, como no puede ser de otra forma, asi fue jejejeje....

Salvando la marcha en la que acave un poquito “plof” debido a los dolores que ultimamente no me dejan ir como quiero, o iba otros años por estas fechas, que incluso no me dejan ni entrenar entre semana agosto y que nos les veo explicación, este año pasare las marchas como pueda e intentare buscarle una solución al problema porque lo mismo tengo una tendinitis del copon por andar jugando con la altura del sillín y me estoy estropeando las rodillas aun mas, y esto ya no es ninguna excusa, me conozco y se que esto no es normal, estoy pensando en ir a algún fisio porque hasta andando por la calle me molestan, menos, pero me molestan, no conozco a ningún fisio de Amorebieta donde ir, si sabeis de alguno....

En fin, que salvando todo esto, por lo demás, el dia fue estupendo y lo pase genial en compañía de tod@s vosotr@s, menudas risas me eche, espero que todos lo hayais pasado tan

## EXCURSION A GIPUZKOA 2010

Escrito por isidu

---

bien como yo y ya estéis contando los días para la siguiente.

Un saludo!! AUPA URGOZO!!

Texto: David