



HÉROES

Nadal, Gasol, Alonso, Contador o Iniesta son muy grandes y tienen la casa llena de trofeos. Los protagonistas que hoy te presentamos no han ganado ni la Champions, ni el Tour, ni tienen el anillo de la NBA, pero han ganado algo más importante: el partido de la vida.

Por Yolanda Vázquez y Juanma Montero

CUANDO LA VIDA VA SOBRE RUEDAS

Luis Serrano No se queda en casa

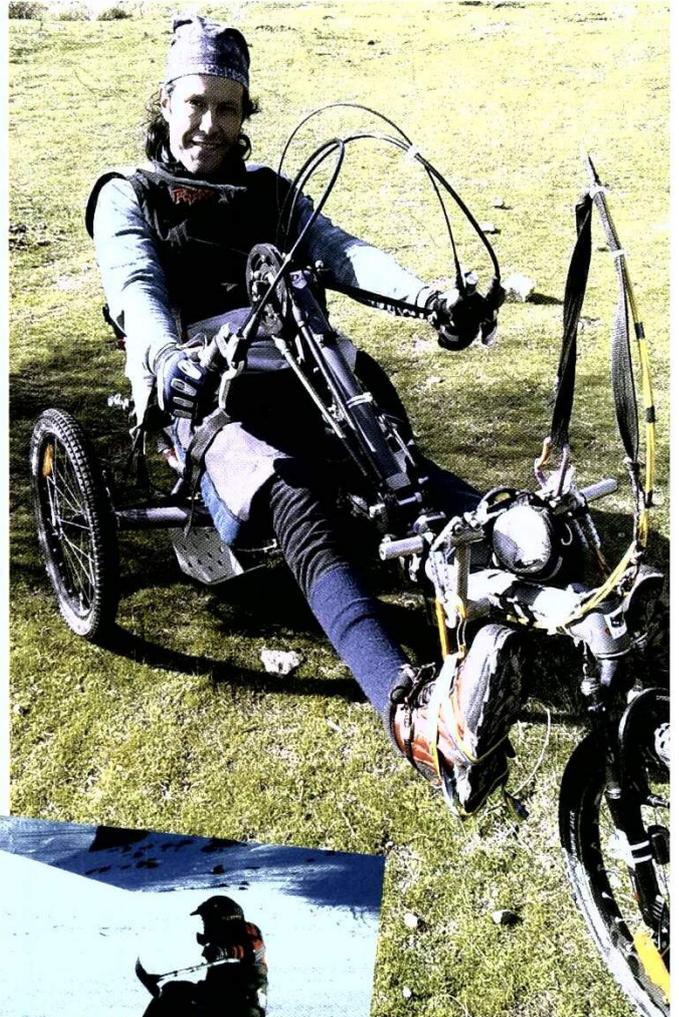
 Tuvo un accidente de moto que le dejó en una silla de ruedas pero ni mucho menos le dejó en casa. Luis Serrano hace mucho más deporte y muchos más deportes que la mayoría de las personas que conoces. Y uno de ellos, nada menos que descensos en mountain bike. Nos fuimos con él a pedalear para vivir en primera persona esta apasionante historia de superación.

Juanma, el director de SPORT LIFE nos cuenta como conoció a Luis: Como muchos fines de semana, mi amigo Santi de la tienda Activity Bike del Escorial, me llamó al móvil. *"Hemos quedado para montar mañana, pero no va a ser como otras veces, tienes que venirte porque vas a alucinar. Viene Luis, que tuvo un accidente con la moto y no puede andar pero hace descensos en mountain bike con su bici especial de tres ruedas. Es una pasada ver cómo se tira por los caminos."* La causa me pareció más que razonable de cara a ausentarme toda la mañana, en lugar de las 4 horas que hago normalmente como mucho.

Llegué al lugar de la cita y allí estaban Santi, Carlos y Luis, el protagonista de estas líneas, con su pickup, moviéndose sobre su silla de ruedas. Luis estaba preparando su superbici "handbike" en la que pedalea con las manos. Bueno, pedalea, frena, controla y cambia de marcha con las manos. No me voy a quejar nunca más de lo que tardo en los preparativos para salir a pedalear al monte. Luis tiene que hacer frente a un auténtico ritual cada vez que emprende ruta, largo, minucioso y sistematizado. Pone un cojín de aire en el asiento (no tiene amortiguación atrás), las cintas y los mosquetones para asegurarse las piernas, el cinturón para sujetarse bien al asiento, sus protecciones y casco integral atrás para la bajada, su minicámara GoPro para grabar los descensos, herramientas, móvil... ¡Ufff!

La verdad es que empecé a intuir su edad cuando me habló de sus compañeros de fatigas, algunos de los cuales conozco... ¿que tienes 51 años? ¡Joer, chaval, pues qué bien los disimulas! Su lesión medular le habrá quitado movilidad en las piernas pero no veáis lo bien que tiene el resto del cuerpo, especialmente la cabeza, lo más importante.

El recorrido previsto para esta mañana tiene desniveles más que importantes, con fortísimas rampas. Empiezan la labor de remolque



Luis es un apasionado del esquí y de los descensos en su mountainbike adaptada.

Carlos y Santi, con una cuerda elástica amarrada a su bici cada uno. La bici de Luis tiene desarrollos suficientes para subir casi por cualquier sitio, pero preferimos solidarizar nuestras fuerzas y ponerlas en común para ir todos juntos. ¡Nos movemos! Un ratito de relax en la cima del monte Abantos y nos preparamos para bajar. Luis se nos pone las protecciones, vamos a recorrer un sendero en el que he visto bajarse de la bici a más de un biker en alguna trialera. El control de Luis no le viene de unos días atrás, está claro que para pasar con su bici por las rocas y las bajadas como lo hace ha tenido que echarle muchas horas al deporte. Lo más impresionante es ver cómo aborda las zonas de más desnivel, la longitud entre ejes de su "invento" y su centro de gravedad atrasado le permiten bajar pendientes de las que da miedo mirar abajo, con una seguridad pasmosa. *"Lo que tienen que hacer las personas como yo es salir, no quedarse en casa viendo el fútbol"*. Uno de los grandes objetivos de Luis es movilizar a la mayor parte de lesionados medulares posible. Que él practica con el ejemplo nos queda claro, no tienes más que teclear "notequedesencasa" en YouTube para verle con su bici en acción. Y no es éste el único deporte que practica, a Luis le va también la marcha del esquí y hasta del kitesurf. Como Luis dice el deporte admite a todos *"cojas, no cojas y sobre todo a personas cojonudas."*



El cielo no puede esperar

Iosu Feijóo. Primero el Everest y ahora el Espacio



En un control rutinario a los 23 años le descubrieron que padecía una Diabetes Tipo I.

"Soy diabético insulino dependiente con la necesidad de ponerme cuatro inyecciones de insulina al día. Yo era montañero desde los 12 años y alpinista desde los 17... me recomendaron olvidarme de la alta montaña y estuve nueve meses con depresión. Hasta que un día me desperté y decidí luchar más que nunca por conseguir mis sueños".

El sueño de viajar al espacio prendió en Iosu el día que su padre le regaló el comic de Tintín Viaja a la Luna. La diabetes impidió que Feijoo se convirtiera en piloto de aviación pero no que hiciera historia en las grandes montañas del mundo. Se convirtió en el primer diabético en hollar el Everest, con la insulina pegada al cuerpo para evitar que se congelase. Su palmarés es espectacular. Ha hecho cima en el Mont Blanc, el Kilimanjaro, en el Elbrus, en el Shishapagma... y ha sido también el primer diabético diabético en conquistar los dos Polos.

Y si todo va bien, Iosu será en septiembre el primer diabético del mundo en salir al espacio a bordo de la nave VSS Enterprise desde el desierto californiano de Mojave. Además Feijoo será la cobaya de 3 experimentos científicos que pueden resultar esperanzadores para la curación de la diabetes, enfermedad que afecta a 135 millones de personas en el Mundo. *"Mi desafío es convertirme en astronauta y demostrar a la sociedad que se puede hacer con una enfermedad crónica como la mía",* afirma Feijoo. *"Podemos superar cualquier reto, siempre y cuando lleves un control de la enfermedad",* apunta. La duración del vuelo suborbital en microgravedad será de unas 4 horas y durante la ignición la nave superará los 27.000 km/h y alcanzará los 135.000 m de altitud. Una vez a esa altura, dará inicio la sesión de pruebas en gravedad cero. Feijoo saldrá de la base con niveles muy altos de glucosa en sangre, para no entrar en coma hipoglucémico, se inyectará una insulina experimental que podría reducir de 7 a 3 los pinchazos semanales. Este viaje es muy importante desde el punto de vista científico porque, *"como nunca un diabético ha viajado al espacio, no se sabe cómo actúa la insulina en el cuerpo humano",* subraya. *"Tampoco se sabe, y aquí estriba uno de los riesgos, cómo se comporta la hormona de la insulina en microgravedad".*

Este vitoriano de 43 años no va a abandonar las montañas y de hecho su otro gran objetivo es completar el proyecto The seven Summits, que consiste en escalar la montaña más alta de cada continente, otro sueño que roza con los dedos ya que a Iosu y su inseparable insulina ya sólo les queda el Aconcagua por conquistar.



Mi mundo Rett

José Carlos y María Ferré Disfrutan juntos del deporte



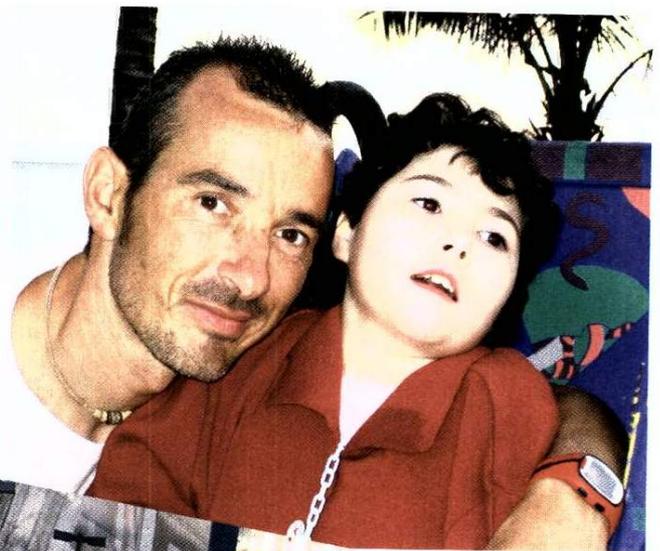
José Carlos Ferré y su hija María son dos triatletas muy especiales, que demuestran que no hay nada imposible. En su blog www.mimundorett.com, puedes seguir sus aventuras deportivas y ver los vídeos de sus carreras. María tiene Síndrome de Rett, una discapacidad del 87% y necesita atención todos los días, y todas las noches, Josele es un padre maratoniano que un día se planteó que no podía quedarse en casa esperando a ver qué pasaba, había que seguir la vida y adaptarse a lo bueno y lo malo de cada día, así que ¿por qué no correr juntos?

¿Qué es el síndrome de Rett? La vida en retroceso. El síndrome de Rett es una de esas enfermedades congénitas raras que ni los médicos conocen porque su frecuencia es de 1:10.000. Afecta a niñas mayoritariamente ya que se debe a una mutación en el gen MCP2 del cromosoma X. Las niñas nacen bien aparentemente, pero al llegar a los 2-3 años empiezan a tener problemas motores, retrasos de crecimiento y al perder capacidades motrices y mentales se van agravando con los años. Los padres pasan de tener un bebé normal a un niño que va creciendo dependiente para toda la vida. Como todas las enfermedades neurológicas 'raras', hay muy pocos estudios y trabajos de investigación para conocer el síndrome de Rett, por lo que es muy importante conseguir fondos para la investigación para desarrollar tratamientos específicos para esta enfermedad.

Esta es la historia de Josele y María. Josele es el padre de María, una niña de 11 años que nació normal en una familia de padres deportistas, padre maratoniano y triatleta y madre escaladora y montañera. Los tres viven en Valencia con otros dos hermanos más: Cristina de 7 años y Dani, de un año.

María: 'Todo iba fenomenal, yo era una niña normal en una familia ideal; pero un día a los 18 meses de edad más o menos, comencé a sentirme rara, no controlaba las manos, parecían moverse ellas solas, me las mordía, mordía a quien intentaba cogermela. Dejé de dormir, dejé de andar, hablar, coger cosas con las manos, reconocer a mi familia, mis padres no sabían qué hacer, estaban desesperados. A partir de este momento, comenzó una etapa de mi vida de largas colas en los hospitales, duras pruebas médicas, mi vida cambió por completo, dejé de ser yo misma. Después de dos largos años descubrieron que tenía el 'Síndrome de Rett', y ahora estoy un poco mejor, no puedo ponerme de pie, ni controlo mi cuerpo, pero ya vuelvo a sonreír. En casa hemos aprendido a vivir con este problema, con mi carrito me llevan a todas partes, la gente me quiere mucho, y tengo muchos amigos en el cole, hasta me voy a correr con mi padre, y hago maratones con él, entonces me siento mejor y descubro que hay mucha gente que me anima y me siento feliz'.

Josele: 'En mi familia todos somos deportistas, para mí correr es una pasión, he hecho 15 maratones, 4 Ironman, 5 triatlones de media-



distancia, etc. Cuando María empezó a empeorar y a tener episodios de autismo, un día me la llevé a correr conmigo. En seguida noté que a María le gustaba, se fijaba en las cosas, sonreía y después estaba más relajada, comía mejor y dormía más. Así que ahora la llevo a correr siempre que puedo y no hace mal tiempo. Yo disfruto corriendo con ella y estoy convencido de que se entera de todo, sé que a María le gusta correr, es una especie de terapia que la ayuda a sentirse bien, igual que a mí o a otros corredores. Su primera carrera fue la San Silvestre del 2007 en Valencia, y me cuenta que así podía dar a conocer la enfermedad de María, y dar fuerzas a las familias con niños discapacitados, para hacer cosas diferentes. Después me planteé correr el maratón de Valencia en febrero 2008, pero María no pudo saborear la dulce sensación que es cruzar la meta de un maratón. Así pues, y como estaba inscrito al Ironman Lanzarote, pedí permiso a la organización, y me dijeron que podía hacer los últimos corriendo con el carrito, y así lo hice, lo que sentimos al cruzar la meta del Ironman más duro del mundo.

5 km

A partir de aquí, hemos cruzado muchas metas, el maratón de Valencia y el de Vitoria de Martín Fiz en 2009, donde me dieron todas las facilidades para correr con María, así como muchas medias maratones. Tengo que agradecer al club deportivo 'Blue Line' que nos regalaron el carrito especial para niños discapacitados con el que corremos mucho más cómodos los dos. Recientemente hemos hecho el maratón de Barcelona, donde hemos recaudado fondos para la investigación del S. de Rett. Nuestra próxima cita es repetir el maratón de Martín Fiz en Vitoria. Acabamos de recibir el premio 'Pie derecho' de Cadena 100 y poco a poco vamos dando a conocer nuestra historia. No tenemos patrocinadores, económicamente a las empresas no les interesa esta historia, pero seguimos corriendo porque a María le hace feliz, no me imagino ya correr un maratón sin ella. Creo que lo importante no son la cantidad de carreras que hagamos juntos, si no lo que María desde su carro es capaz de sentir y transmitir.'



¡Nada puede pararme!

Sonia Santander Vallestin Maratones después de una embolia pulmonar

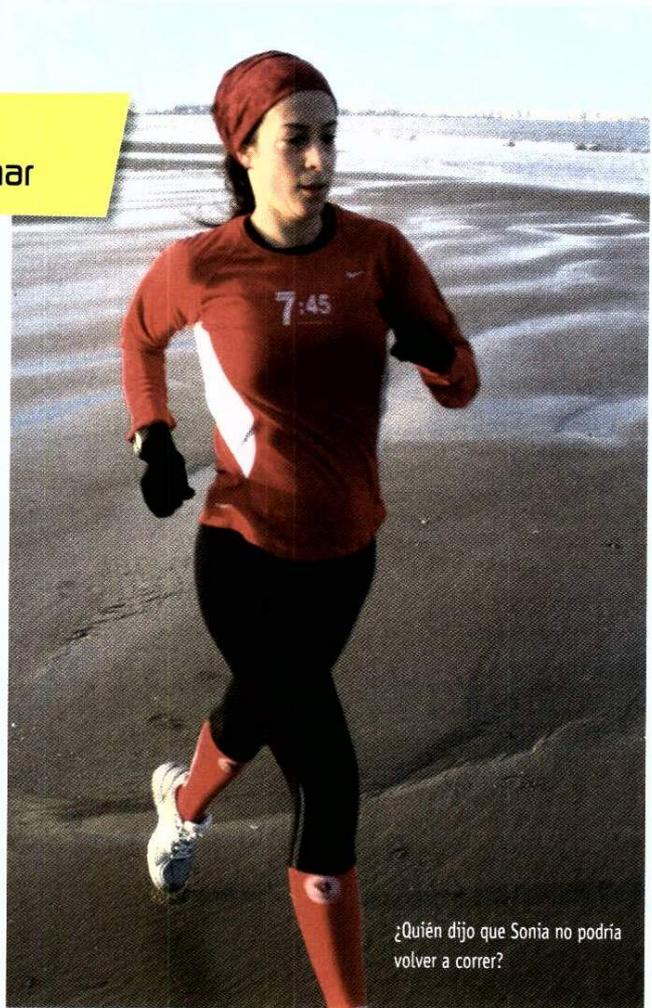


Sonia se llevó el peor susto de su vida 3 días antes de su primera maratón, casi no lo cuenta y los médicos nunca pensaron que pudiera volver a correr, pero allí estaba ella para demostrar que todo es posible si tu mente es maratoniana. Y así, tres años después ya ha corrido tres maratones y unas cuantas medias y carreras, bajando su marca cada vez y sin dejar de sonreír. ¿Quién dijo que su corazón no lo aguantaría?

Sonia: 'Llevo corriendo en serio desde el 2005. Siempre me gustó el deporte, hice artes marciales y corría alguna mañana por la playa, en mi soleada Cádiz natal. Todo empezó en serio cuando un día el amor llamó a mi puerta y me fui a vivir a Zaragoza con Fran, un deportista de toda la vida. Fue quien me inició en esto de las carreras. Él hizo su primera media sin entrenar, y yo chula de mí, sentí "envidia cochina" y me calcé unos tenis viejos. Y sin haber entrenado más de 5 km... ¡Sí llegaba! 2 ó 3 veces a la semana, me puse a correr la media de Sabiñánigo. La hice en 2h30, casi andando ¡Madre mía, si me costó! En ese momento decidí que me compraría unas buenas zapas y que empezaría a entrenar y a plantearme carreras.

Y eso hice, poco a poco mi crono iba bajando, hasta bajar de 2h, y cada vez me llenaba más correr. Llegó el 2007 y me tocó irme a Oxford (Inglaterra) con mi trabajo de bióloga. Allí me machacaba; me encantaba evadirme por aquellos parajes de cuento encantado: castillos, bosques verdes, riberas floreadas... Daba igual si llovía, venteaba o hacía frío, yo me calzaba las zapas todos los días para un mínimo 15km. En septiembre del 2007 regresé de nuevo a España y me apunté a la I Maratón de Zaragoza, tan sólo para acabarla. Pero presentía algo, y no me daba buena espina, conforme se acercaba la fecha le decía a Fran que algo no iba bien en mi mente, que tenía miedo, un miedo innato a morir, sí, raro ¿tan joven? como que mi cuerpo me mandaba señales de aviso. Y llegó el 26 de septiembre del 2007, miércoles, el domingo 30 era el maratón... pero no llegué. Ese día todo se cruzó, el destino así lo quiso. Camino del trabajo me quedé sin respirar y me caí al suelo, la sangre no llegaba a mis piernas, el corazón me hacía cosas raras, no perdí la consciencia en ningún momento. Tuve mucha suerte porque trabajaba en el Hospital Clínico de Zaragoza y estaba en frente cuando me pasó.

De ahí, a boxes de vitales, no sabían qué tenía, mis constantes vitales apenas respondían, estaba azul, tiritaba, mi corazón no respondía, la sangre no circulaba, pensaron en un infarto, no paraban de darme cosas, entubarme. Mi jefe de entonces (médico del clínico) me miraba y salía fuera con mala cara, imágenes que se te quedan grabadas, muy joven para ser un infarto decían, ya en la UCI me dijeron qué tenía: una embolia pulmonar bilateral. Nunca supieron el porqué. Pasó y ya está. Yo lo único que les decía era que si esa tarde me iría ya a casa, que tenía que descansar bien para correr el I Maratón de Zaragoza. Los médicos no salían de su asombro, y me decían -sí, hija, sí, ya veremos- pero evidentemente no pudo ser. Ese domingo estaba triste porque mi primer maratón se había visto frustrado. No me importaba lo demás, ni estar en el hospital (hasta que no salí no fui realmente consciente de toda la gravedad del asunto). Fran me ayudó mucho, y decidí ir a correr su primer maratón, por mí, para dedicármelo y al año siguiente correríamos los dos. Sentí que estaba corriendo con él. Mi mente desde la cama del hospital estaba allí a su lado, en su agonía, él estaba mucho más triste que yo, él era el que vivía todo, yo no era consciente. Al tiempo salí y vuelta a casa, a una casa en la que las escaleras se me hacían eternas, no tenía fuerzas para salir ni a dar un paso, me ahogaba, se me aceleraba el corazón, en reposo tenía más de 100 ppm. En cuanto hacía cualquier cosita, se me disparaba. Los médicos me dijeron que me olvidase de correr, que la parte derecha de mi corazón se había quedado bloqueada por la embolia y que no sabían si sería reversible o no. Se acabó el correr en mi vida. Pero me negué a ello. No



¿Quién dijo que Sonia no podría volver a correr?

podían quitarme una parte de mi vida así como así, no ocurriría. Me dije que si salía de esta y volvía a correr, correría maratones, soñaba con eso, sonreía cada vez que me imaginaba acabando un maratón. Puse todo mi empeño y toda mi energía y los ánimos de mi chico, de nuestras familias. Todos me apoyaban para que empezara de nuevo, poco a poco, si había un retroceso, volvíamos a empezar. Y en marzo del 2008 ya empecé a andar rapidito, y de ahí a hacer los 10 km de Zaragoza en 50 minutos, mejorando marca. Todo estaba ya bien, mi corazón latía fuerte de nuevo, mis miedos pasaron, seguía en tratamiento, pero estaba muy animada, y dije: ahora sí, a la II Maratón de Zaragoza. Tenía que celebrar que un año después estaba aquí, que podía seguir corriendo. ¡E hice mi primer maratón en 4.29! Y ya para celebrar que en Diciembre me dieron el alta total de todo, me apunté al maratón de Barcelona en marzo del 2009, acabando en 3.58. Llegó junio y en la Carrera Nocturna conocí al grupo 7:45 ¡Era lo que me faltaba para acabar de disfrutar corriendo! Encontrarme a un grupo de corredores y amigos que me acogen y me animan, con quien entrenar y compartir las carreras.

Y así llegué a la III Maratón de Zaragoza en 2009, mi tercer maratón, y por fin ya no tengo miedos, todo queda en un rincón de mi cabeza que no suelo abrir nunca, sé que está ahí, pero bien guardado para que no salga. Ese maratón fue especial, me sentí muy arropada por todos, las chicas con pompones en el público, los compañeros de 7:45 que me hicieron de guía (Eladio, Héctor, Juan Carlos...), los ánimos de mis suegros y mis sobrinitos, mi familia que me siguió vía web, los compañeros de trabajo, la pancarta en el puente, todos. En el km. 41 empiezo a cantar la canción 'When you were young' del grupo 'The Killers': Can we climb this mountain, I don't know... Y entro en meta sonriendo con un tiempo neto de 3:46, increíble, la emoción me hace llorar de alegría.

Con mi historia sólo me queda decir que ÁNIMO a todos, que lo importante es ir buscando sensaciones al correr, no los tiempos ni los cronos, y no dejar de sonreír nunca en carrera.'