

*La milla perfecta*





NEAL BASCOMB

## LA MILLA PERFECTA

Tres atletas, un objetivo  
y menos de cuatro minutos para alcanzarlo

Traducción de Blanca Rodríguez  
y Carlos Gual Marqués



Título original: *The Perfect Mile*

The Perfect Mile by Neal Bascomb

© 2001, Neal Bascomb

Published by arrangement with Harper Collins.

© De la traducción del inglés: Blanca Rodríguez y Carlos Gual Marqués

© Editorial Melusina, S.L.  
[www.melusina.com](http://www.melusina.com)

© Imagen de cubierta: Roger Bannister agotado tras batir el récord de la milla  
(Popperfoto/Getty Images)

Diseño de cubierta: Juan García

Reservados todos los derechos de esta edición

Primera edición: octubre de 2017

Fotocomposición: Carolina Hernández Terrazas  
Corrección de galeras: Albert Fuentes

ISBN: 978-84-15373-46-9

Depósito legal: TF.1056-2017

Impresión: Estugraf S.L.

Impreso en España

## CONTENIDO

*Prólogo* 9

I. Un motivo para correr 13

II. La barrera 99

III. La milla perfecta 251

*Epílogo* 327

*Nota del autor* 345

*Agradecimientos* 347



*Para Diane*





## Prólogo

Si puedes forzar tu corazón, y tus nervios y tendones,  
a cumplir con tus objetivos mucho después de que estén agotados,  
y así resistir cuando ya no te queda nada  
salvo la Voluntad, que les dice: «¡Resistid!».

— Rudyard Kipling, *Si*

«¿Cómo supo que no se iba a morir?», le preguntó un francés al primer corredor que batió la marca de cuatro minutos en la milla.\* Hace medio siglo, la ambición de alcanzar aquella meta era equiparable a escalar el Everest o circunnavegar el mundo a vela en solitario. Casi todo el mundo consideraba que dar cuatro vueltas al estadio en cuatro minutos iba más allá de la capacidad humana. Intentarlo era temerario y posiblemente peligroso. Había quien pensaba que a la primera persona que lograra tal hazaña no le esperaba una vida de gloria, honor y fortuna, sino más bien un coche fúnebre.

La milla en cuatro minutos: esa era la barrera, tanto física como psicológica, que suplicaba que la rompieran. El número tenía cierta elegancia matemática. Como explicó cierto autor, la cifra «parecía tener una redondez tal —cuatro vueltas, cuatro cuartos de milla, cuatro minutos exactos— que daba la impresión de que el propio Dios la

\* Una milla equivale aproximadamente a 1.600 metros. Una yarda son casi cien centímetros. (*Nota del editor*)

había fijado como límite para el ser humano». Por debajo de los cuatro minutos; una gesta que tenía la resonancia heroica y misteriosa de alcanzar un Valhalla deportivo. Los mejores mediofondistas lo habían intentado sin éxito durante décadas. Un esforzado intento tras otro habían resultado inútiles. Y cada uno de ellos era otra piedra añadida a un muro que parecía cada vez más imposible de derribar.

Sin embargo, la milla en cuatro minutos ejercía una fascinación que iba más allá de la de una cifra redonda que se suponía imposible de alcanzar. Correr una milla era un arte en sí mismo. La distancia, a diferencia del esprint de las 100 yardas o la maratón, requería un equilibrio entre velocidad y resistencia. La persona destinada a romper aquella barrera tendría que aunar velocidad, un entrenamiento diligente y una conciencia suprema de su cuerpo que le permitiese cruzar la línea de meta al borde del agotamiento absoluto. Además, la milla en cuatro minutos debía superarse en soledad, sin compañeros de equipo a los que echar la culpa, ni discurso de motivación del entrenador en el descanso. Uno podía escudarse en el frío, en el viento en contra, en una pista lenta o en los empujones del pelotón, pero en última instancia todos eran obstáculos a superar. Ganar una carrera de atletismo, sobre todo las que se corren contra el reloj, es, al fin y al cabo, una batalla contra uno mismo, por superarse a uno mismo.

La batalla comenzó en agosto de 1952. Tres jóvenes veinteañeros se propusieron ser los primeros en romper aquella barrera. Nacido para correr rápido, Wes Santee era un atleta nato hijo de un peón de rancho de Kansas. Causaba sensación en el público con sus dotes, disfrutaba de la notoriedad y fue el primero en anunciar su intención de correr la milla en cuatro minutos. «Estaba convencido de ser mejor que todos los demás», escribió un periodista deportivo. Pocos sabían que correr era su válvula de escape para una infancia brutal.

Luego estaba John Landy, el australiano que entrenaba más duro que todos los demás y llevaba sobre sus hombros el peso de las esperanzas de todo un país. Para Landy, la milla era más un logro estético que una carrera. Decía: «Prefiero perder con una milla en 3:58 que ganar con una en 4:10». Landy corría día y noche, campo a través, por los bosques, por dunas de arena, por la orilla del mar, con el agua hasta la rodilla. Correr le reveló una disciplina que desconocía tener.

## PRÓLOGO

Y por último estaba Roger Bannister, el estudiante de medicina inglés que encarnaba el ideal del atleta amateur en un mundo que empezaba a estar dominado por los profesionales y la comercialización del deporte. Para Bannister, la milla en cuatro minutos era «un desafío para el espíritu humano», pero para hacerlo realidad era necesario un plan calculado. Precisaba de experimentación científica, de la sabiduría de un hombre que hubiera conocido grandes sufrimientos y de un esprint final magnífico.

Los tres corredores soportaron horas de entrenamiento para moldear cuerpo y mente. Corrieron en un año más millas de las que caminamos la mayoría de nosotros en toda nuestra vida. Pasaron gran parte de la juventud jadeando sin aliento. Entrenaron semana tras semana hasta desfallecer, todo para arañar un segundo, tal vez dos, en una carrera de una milla. El tiempo que se tarda en chasquear los dedos y escuchar el sonido. Hubo noches en vela y sesiones de entrenamiento con lluvia, granizo, nieve y un calor abrasador. Hubo ocasiones en las que se quedaron con las ganas de salir a tomar una cerveza o quedar con una chica, pero sabían que no podía ser porque entendían que su vida era un poco diferente, que el *dolce far niente* no era para ellos. Cuando no estaban entrenando o corriendo o haciendo acopio de la voluntad que requerían aquellos esfuerzos, intentaban no pensar en las carreras ni en los entrenamientos.

En 1953 y 1954, cuando Santee, Landy, y Bannister atacaban la barrera de los cuatro minutos, acercándose más y más con cada mes que pasaba, sus historias salpicaron las portadas de los periódicos de todo el mundo, junto a los titulares de la Guerra de Corea, la coronación de la reina Isabel II y la ascensión de Edmund Hillary al techo del mundo. Sus actuaciones atraían más atención que los partidos postemporada de béisbol, los partidos internacionales de cricket, los derbis hípicas, los encuentros de rugby, los partidos de fútbol y los *majors* de golf. Ben Hogan, Rocky Marciano, Willie Mays, Bill Tilden y el caballo Native Dancer se veían relegados a las sombras por los logros de estos tres corredores, que atraían hacia el atletismo una atención de la prensa que no se ha vuelto a repetir. Semanas antes de todas las carreras, los titulares anunciaban la inminente ruptura de la barrera: «LANDY PODRÍA CONSEGUIR LO IMPOSIBLE»; «BANNISTER

## LA MILLA PERFECTA

ANTE LA OPORTUNIDAD DE LA MILLA EN CUATRO MINUTOS»; «LA MILLA FANTASMA ESTÁ CADA VEZ MÁS CERCA», ADMITE SANTEE». Los artículos diseccionaban el estado de la pista y las últimas previsiones meteorológicas. En todo el mundo, millones de personas seguían todos los intentos. Y cada vez que uno de los corredores fracasaba (y hubo muchos fracasos), le llovían críticas por no haber estado a la altura, por no tener lo que hacía falta. Y cada uno de estos episodios era un nuevo acicate para los otros dos.

Continuaron luchando, como héroes contra su voluntad cuya ambición estaba alimentada por el deseo de alcanzar la meta y ser el mejor. Tenían fama, desde luego, pero Santee era el único que disfrutaba de la notoriedad, y lo cierto es que esta era más una carga que una ventaja. En cuanto a la riqueza, las recompensas económicas no tenían nada que ver: todos eran amateurs. Tenían que rascarse los bolsillos para sacar cuatro monedas y el alojamiento y las dietas, decentes o no, dependían de los patrocinadores de las carreras. Por aquel entonces, con el nacimiento de la televisión, el deporte amateur había empezado a perder su inocencia y se imponía el nuevo espíritu de «ganar a toda costa», pero la lucha de aquellos tres no la motivaba más que su objetivo. La recompensa estaba en su esfuerzo.

Tras cuatro vueltas a la pista que fueron como una tortura, al fin uno de los tres atravesó la cinta de llegada con un tiempo de 3:59,4, pero la carrera no terminó allí. Había caído la barrera y el vencedor se vio arrollado por la prensa como si esta fuera un torbellino. Sin embargo, quedaba una última pregunta: ¿quién sería el mejor de los tres cuando se colocasen codo con codo en la línea de salida?

La respuesta llegó en la milla perfecta, una carrera en la que no compitieron contra el reloj, sino entre ellos. Se ganó con un tremendo esfuerzo en la última curva, ante un público que abarcaba el mundo entero.

Si el deporte, como dijo un cronista de esta batalla, es un «tapiz en el que se entrelazan el triunfo y la tragedia», el primer hilo de esta historia empieza con la tragedia. Sucedió en una carrera apenas 120 yardas más corta que la milla: la final olímpica de los 1.500 metros en Helsinki (Finlandia), casi dos años antes del mayor de los triunfos.

# I. UN MOTIVO PARA CORRER



## I

Ya he aprendido a no dejar que el público y la prensa me dicten  
las carreras, así que no tiré a la basura cierto campeonato  
solo para divertir a las masas y ser espectacular.

— Jack Lovelock,  
Oro olímpico en 1936

El 16 de julio de 1952, en Motspur Park, al sur de Londres, dos hombres corrían por una pista de ceniza negra en camiseta de tirantes y pantalón corto. Las gradas estaban vacías y tan solo unas cuantas personas dispersas observaban a Ronnie Williams, antiguo mediofondista, intentando mantener el ritmo de Roger Bannister, que estaba pulverizando la recta. No se podía llamar «correr» a lo que hacía Bannister, que devoraba yardas a un ritmo de siete por segundo. Chris Chataway, su liebre para la primera mitad de la prueba, había quedado agotado, y si Williams no había desfallecido era únicamente porque solo tenía que mantener el ritmo durante vuelta y media. Lo más característico de Bannister era su zancada. Terry O'Connor, periodista del *Daily Mail*, intentó describirla: «Bannister tenía una elegancia tremenda, una zancada de una longitud tremenda, parecía exudar potencia. Era como si hubieran resucitado a los griegos para que vinieran a enseñarnos lo que era un auténtico corredor olímpico».