



## 1B - LECTURA 7: “EL PLACER DE CORRER”

---

*“Correr es un rollo”, este es un pensamiento habitual entre el alumnado. Sin embargo es la manera más práctica, asequible, barata y fácil de mejorar nuestra forma física o mantenerla. ¿Es posible lograr que la carrera se convierta en una actividad agradable, apetecible y placentera?. A continuación se presentan algunas lecturas extraídas de diversos libros, las cuales nos pueden ofrecer otras formas de plantearnos la carrera.*

---

### La libertad del correr

LIDELL, L.; THOMAS, S.: “El cuerpo sensual”  
Integral. Barcelona, 1989.

---

Los movimientos lentos, como los del Tai chi o el Kum Nye, no son la única manera de llegar a la conciencia corporal. También puede alcanzarse practicando ejercicios más dinámicos como correr, nadar, ir en bicicleta o esquiar, siempre y cuando los hagas con la actitud correcta. Lo importante es considerar el ejercicio elegido como un medio para explorar las capacidades del cuerpo y profundizar la relación con uno mismo, y no como un reto o una medida autodisciplinaria. En otras palabras, se trata de no ser severo contigo mismo y de moverte sin esfuerzo y sin afán de competir. El ejercicio debe ser un placer, no una prueba de resistencia para comprobar la velocidad o la distancia de que eres capaz.

Correr es una manera excelente de ponerte a tono con tu cuerpo. Correr es más que un deporte: es una forma de meditar, una manera de conocerte a ti mismo. Correr es moverse internamente para alcanzar la paz y la tranquilidad. Cuando corras siente la tierra bajo tus pies y tu vínculo con ella. Puedes utilizar la visualización para controlar mejor el proceso físico y mental y para ampliar tus horizontes. Puedes correr todo lo que quieras y a la velocidad que prefieras.

Dar el primer paso para comenzar a “estar en forma” es lo más difícil, pero es posible mantener las buenas intenciones del principio. Si dejas que tu cuerpo determine el tipo, la velocidad, la frecuencia y la duración de la carrera, y descartas desde el primer día cualquier expectativa sobre “cómo debo hacerlo”, descubrirás que algo en ti desea echarse a correr. Correr con regularidad tiene muchos efectos positivos para la salud: adelgaza, aumenta la fuerza y el tono muscular, fortalece el corazón, mejora la circulación, beneficia a la piel y ayuda a dormir mejor. Es igualmente beneficioso para la salud mental, espiritual y emocional. Por supuesto, correr puede ser duro, pero la mayoría de las veces es divertido, un juego con el que disfrutar. Al cuerpo humano le gusta moverse, bailar, viajar; correr te hará gozar de esa alegría intrínseca que todos llevamos dentro, el placer de estar vivo y en movimiento.

En este capítulo encontrarás algunos consejos para encontrar tu propia manera de correr. Con estos elementos básicos podrás comenzar con buen pie, evitar eventuales lesiones y asumir una actitud y una disposición de ánimo que te permitirán disfrutar cada vez que corras. Mientras lees este capítulo imagínate que ya te has puesto la ropa deportiva y estás listo para salir, que haces los ejercicios para entrar en calor, que sales corriendo a campo abierto y que experimentas nuevas sensaciones con la respiración, la

visualización y el enraizamiento. Piensa en lo que sentirás después de correr: los latidos del corazón, el calor de las extremidades, el sudor de la piel. Repasa, tranquilamente todas las dudas, los miedos y las excusas que tu mismo inventas para justificar que este ejercicio no es eficaz para ti. Luego, después de ventilar todas las resistencias, vuelve a leer el capítulo, imagínate otra vez que haces el precalentamiento y corres. Tú eres quién crea la calidad de tus experiencias.

Disfruta corriendo con el cuerpo relajado, consciente de tu cuerpo y tus movimientos. Entre zancada y zancada estarás en el aire, volando.

### **Antes de empezar**

Correr, hacer footing y caminar son tres formas de llegar a la conciencia corporal pero también son deportes, y su práctica requiere una preparación adecuada. Si tienes dudas sobre las posibles consecuencias que pueda tener el correr en tu caso, consulta a tu médico. Si no estás en óptimas condiciones físicas sigue las instrucciones de este capítulo, pero cada vez que leas la palabra *correr* reemplázala por la palabra *caminar*. De todas maneras, antes de echarte a correr siempre hay que caminar. Durante las primeras semanas haz los ejercicios para entrar en calor, date un par de caminatas no muy largas pero con paso enérgico y después haz los ejercicios de relajación. Más adelante cuando caminar te resulte más fácil, prueba a hacer un poco de footing, alternando correr y caminar durante breves intervalos. Por entonces ya podrás alternar durante quince minutos el correr y caminar. Ve acortando poco a poco el tiempo que pasas caminando, hasta que acabes por correr todo el rato. Recuerda que has de dejar tiempo para vestirte, para los ejercicios de entrar en calor, para caminar/correr, y para relajarte y ducharte. Si realmente quieres ponerte en forma tienes que correr al menos tres veces por semana: lo ideal para la salud es correr entre tres y cinco veces por semana. Por otra parte, es necesario que estés al menos un día de la semana sin correr.

### **Calentamiento**

Entrar en calor ha de considerarse una parte integrante del correr, y es esencial para evitar las lesiones. Cada vez que salgas a correr tienes que pasar diez buenos minutos entrando en calor. Durante ese tiempo has de estirar los músculos y aumentar el flujo de sangre hacia ellos, olvidarte de lo que estuvieras haciendo, prepararte a correr y ponerte en la disposición de ánimo idónea para hacerlo. Cuando hagas los ejercicios de estiramiento debes involucrar a tu mente y tus emociones en la misma medida que tu cuerpo. Tienes que ser consciente de lo que entrar en calor y correr significan para ti en ese momento. Si experimentas una actitud negativa o no tienes ganas, toma distancia mentalmente y obsérvate sintiendo eso. Recuerda el interés y entusiasmo que sentías cuando tomaste la decisión de salir a correr. Acuérdate de algún día en el que tuviste una sensación particularmente agradable mientras corrías o después. No siempre estamos inspirados, y todos tenemos días en que no nos apetece ni salir de la cama. Si habías planeado correr pero te das cuenta de que no estás de humor para ello, hazte esta pregunta: ¿prefiero quedarme con esta sensación, o llevar adelante mi intención de correr? Decidas lo que decidas, ¡aprovéchalo al máximo!

## Corriendo

La palabra “footing” a veces evoca una imagen de gran aburrimiento, pero no tiene por qué ser así. Para disfrutar más cuando corres puedes introducir ciertas variantes. Por ejemplo, variar la velocidad no sólo te da un mayor control, sino que es aún más beneficioso para la salud. Prueba a empezar caminando rápidamente, luego pasa a un trote ligero moviendo hombros y piernas. A continuación quizá te apetezca hacer un poco de footing durante un rato para entrar en calor, con algunos sprints a distintas velocidades para hacerlo más interesante. Siempre que te sientas cansado reduce la velocidad a la de una caminata rápida.

Cómo encontrar tu propio ritmo.

Las personas que corren por primera vez suelen sentir rigidez en sus cuerpos por su falta de confianza en sí mismos, o inconscientemente intentan imitar a algún corredor que han visto. Sin embargo, si observas bien los movimientos de las personas que corren, verás que cada una de ellas tiene su propio estilo y su propio paso. Fíjate como corre un niño o un animal. Luego sal al campo, olvida todo lo que sabías o sentías acerca de correr, y corre. Sal disparado, salta, brinca, haz cabriolas, corretea hacia atrás hacia delante, en círculos. Corre por el puro placer de sentir que tu cuerpo se mueve, como hacen los niños, las gacelas y los jaguares. Varía la longitud de las zancadas y las maneras de utilizar los brazos a medida que cambias de ritmo. Cuando tengas más resistencia y estés más acostumbrado puedes ir variando la marcha y los movimientos de los brazos, aumentando así el placer de correr.

Correr sobre distintos terrenos y a distintas horas.

Planifica varios recorridos más cortos o más largos, por distintas zonas y terrenos. Tal vez un día te apetezca subir corriendo una colina y al día siguiente prefieras correr el doble de tiempo pero colina abajo. Haz alguna ruta por un campo de tierra compacta o de hierba, y si es posible prueba a veces a correr descalzo por la playa. Quizás corras mejor en un momento determinado del día pero te sientas mejor después de correr en otro momento. Corre a diferentes horas antes de decidir cuál es la mejor para ti. No olvides que también las rutas son distintas según la hora del día.

Enraizamiento, respiración y meditación.

Correr es una manera excelente de experimentar tu enraizamiento, de estar realmente en la parte inferior del cuerpo y ser consciente de tu conexión con la tierra. Siente como el impacto de cada zancada asciende por las piernas, a la pelvis y la parte inferior de la columna. Concéntrate en las sensaciones que te producen las distintas superficies por las que corres. Trata de visualizar tu pelvis y tus caderas en movimiento. Utiliza la respiración como mecanismo de control. Antes de empezar a correr, comprueba que puedes respirar con el abdomen y caminar al mismo tiempo. Si te quedas sin aliento cuando corres, seguramente estás corriendo demasiado rápido o durante demasiado tiempo. La espiración ha de durar más tiempo que la aspiración, creando un ritmo constante. Por ejemplo, la aspiración dura el tiempo de dar dos pasos, y la espiración dura tres. Un tipo de meditación muy eficaz que puedes hacer mientras corres consiste en contar cada respiración hasta llegar a cinco, y luego empezar otra vez desde uno. También puedes meditar concentrándote en una parte de tu cuerpo: en tus pies en el momento que pisan la tierra, o en el abdomen que se mueve con tu respiración.

Visualizar, o imaginar con cualquiera de los sentidos, puede hacerte más fácil el correr, hacerte sentir más ligero y más veloz y ayudarte a alcanzar un estado más lúdico o meditativo. Puedes poner en práctica las ideas siguientes, o inventarte las tuyas:

Para sentirte ligero y correr con más facilidad y sin esfuerzo, imagínate que desde atrás una enorme ola te empuja suavemente hacia delante. Déjate llevar por ella: la ola te empuja, te eleva, te transporta, te limpia, te refresca.

Imagínate que eres un punto pequeño y suave que se desplaza, plácidamente y sin esfuerzo, hacia delante a través del espacio.

Siente que tus piernas son unos pistones de movimiento continuo, hechos con el metal más resistente, transportándote incansablemente hacia delante.

## **Reponerse**

Es muy importante que después de correr te tomes el tiempo necesario para recobrar el aliento, devolver al cuerpo su ritmo normal y observar cómo te ha sentado interiormente la experiencia. Emplea el tiempo de los estiramientos para prestar atención a tus sentimientos y sensaciones. Observa tus músculos, la piel y la respiración, el corazón que late y la temperatura elevada. Nota cualquier dolor o molestia que pueda haber, y sé consciente de tu actitud, sensaciones y pensamientos. De nuevo, ten paciencia contigo mismo y no te apresures. Recuerda que has de seguir respirando, dejando que tu peso se atenga a la gravedad y relajando tantos músculos como puedas.

---

## **El Arte de correr**

COUTO, R.: "Deporte y medicina natural".  
Libsa. Madrid, 1993.

---

Alguien ha dicho que correr facilitó la posición erecta del hombre. Otros que el hombre empezó a adoptar tal posición para poder huir. Lo que ya no pertenece al plano de las hipótesis es que Occidente redescubre el arte de correr prácticamente en ese siglo.

Cuando se han demostrado las ventajas que sobre el organismo reportaba la práctica del deporte, allá por los años 60, empezó a extenderse la idea de que correr era positivo para la salud.

Más tarde, el Dr. Cooper desarrolló un programa de movimientos científicamente estudiados para potenciar la salud de los astronautas de la NASA. A este programa se le conocía con el nombre de "Aerobic", ya que estos ejercicios se realizaban aeróbicamente (o sea con suficiente presencia de oxígeno en el organismo). Posteriormente, otros norteamericanos han difundido esta técnica, llegando así a nuestros días aunque bastante distorsionada.

Hay que reconocer que ha sido muy positiva la irrupción de la carrera, pues de esta forma muchas personas han conseguido movilizar sus músculos. Son numerosos los beneficios del correr. Con el sudor se elimina gran cantidad de toxinas almacenadas y residuos metabólicos. Se obtiene, asimismo, una mejora de la circulación general, sobre todo a nivel de capilares. Y a largo plazo el metabolismo celular y basal adquiere una mejoría general. Factores éstos que por sí solos fortalecen el organismo y lo previenen de muchas enfermedades.

## **Dónde, cuándo y cómo correr**

Primeramente hemos de cuidar mucho el lugar de la carrera. Correr en las ciudades es muchas veces peligroso. Debemos saber que el monóxido de carbono producido por los automóviles es veneno puro para el corredor urbano. Este gas que se fija en la hemoglobina de la sangre con más fuerza aún que el oxígeno, se mantiene durante mucho tiempo, entorpeciendo a éste y provocando una intoxicación cerebral lenta pero tremendamente destructiva. Por consiguiente las grandes ciudades no son precisamente el emplazamiento ideal para practicar carreras.

Si nos fuera posible correr por el campo o la playa sería ideal. Por la playa podemos hacerlo descalzos. Es una de las prácticas que más agradece nuestro organismo y más fortalece nuestro cuerpo. Si hemos de ir calzados, debemos llevar unas zapatillas flexibles y acolchadas, ligeramente ajustadas al tobillo ya que de esta forma podemos prevenir torceduras, sobre todo al principio, cuando no estamos acostumbrados a correr por el campo.

Antes de iniciar cualquier carrera, es conveniente la práctica de algún ejercicio físico suave, preferentemente de estiramiento de los músculos. La carrera irá aumentando en el tiempo de forma progresiva, incrementando la distancia según la resistencia personal. Todos mantenemos un instinto natural, cada vez, eso sí, más abotargado, que nos va advirtiendo del cansancio o bienestar en la carrera. Debemos estar muy atentos a estos avisos que son los auténticos medidores de nuestra capacidad física.

La respiración tiene gran importancia en la oxigenación de nuestro cuerpo. Respiremos con profundidad. Hagamos ejercicio periódico de respiración antes y después de cada carrera. Mantengamos esta norma haciendo respiraciones profundas durante el día.

## **El valor trascendental de la carrera**

Correr, caminar, pasear, perderse en parques, bosques, praderas, conlleva confundirse con la naturaleza, transformar nuestra mente y nuestro cuerpo en esa sensibilidad extrema y pura que se mezcla en el sonido de las aguas, el viento y los pájaros, poniéndonos en comunicación con lo más profundo de la naturaleza y su mensaje trascendental.

Sólo viviendo esta comunicación se percibe su profundidad, resultando después difícil poder prescindir de ésta.

---

## **Correcaminos**

LASTRA, T.: "La columna de andrúpilis"  
Arthax. Madrid, 1991.

---

## **Jugar**

En cierta ocasión le preguntaron a Jack Foster cuál era su programa de entrenamiento para haber conseguido una marca de 2 horas y 11 minutos, después de pasados los 40 años, y contestó: "Yo no me entreno nunca; salgo a correr todos los días y siento un

gran placer con ello”. Y añadió: “A mi no me molesta la perspectiva de correr en un futuro próximo marathones en 2 horas 30 minutos o en 3 horas o más”.

No creo que exista una filosofía más acertada, en este deporte, que la expuesta por Foster; es más, yo añadiría que todo aquel corredor que centre la práctica del correr en el binomio del entrenamiento y la competición, como único y principal objetivo, está en el mejor camino para llegar al abandono y las malas marcas.

Entre todas las manifestaciones del correr, ninguna será más placentera y gratificante que el entrenamiento compartido con amigos corredores, en plena naturaleza. Entrenamientos exentos de competitividad, relajados y a ritmos soportables, acompañados sólo por el rumor de las pisadas y las conversaciones.

Valoremos esto y sigamos jugando así, porque sin darnos cuenta hemos ido cayendo en manos del peor enemigo que podíamos imaginar: comenzamos a correr crispados; intoxicados por la competencia o en servidumbre de metas o marcas irrealizables, esclavos de planes de entrenamiento cercanos a los trabajos forzados. Los entrenamientos alegres y armoniosos, agradablemente agotadores, comienzan a tornarse en un palenque de cruentas refriegas, en una exposición personal de marcas y jerarquías, con el único fin de proclamarles a nuestros compañeros que estamos en en escalafón superior; e inmersos en esa guerra fría y solapada, el encanto del juego compartido se va transformando irremediabilmente en estúpidos enconos, que se alejan cada vez más de los verdaderos motivos que nos acercaron al juego del correr.

Retornemos a este juego, porque es conmovedora, cuando no ridícula, la actitud de muchos corredores de los que se ha dado en llamar recreacionales o populares, que está más próxima del profesional del atletismo, que de sus propias y reales condiciones.

No seamos ingenuos: no vamos a ser olímpicos, ni profesionales. Creo que el mercado se ha inundado de planes que restan espontaneidad y libertad al corredor y que, sobrellevados con los deberes profesionales, familiares y demás avatares diarios, sólo nos llevarán a tensiones, agotamientos y cansancios.

No es que no sea partidario de las competiciones, sino que las mismas deben ser para nosotros una meta secundaria, siempre en función de la principal que es el mantenimiento de la forma, que debe ser el primer mandamiento del corredor. Acabar una carrera habiendo conseguido una buena marca o clasificación es bueno para nuestra vanidad, pero si tenemos que pagar por ello con dolores, bajas formas o postraciones cercanas a la enfermedad, el triunfo deja de tener cualquier valor.

Además es cuestionable la elevación del nivel técnico del corredor popular a través de planes, ciclos, macrociclos y demás galimatías. Andy Rodríguez, el Director Médico de la Maratón de Nueva Cork y entrañable amigo, nos contaba que si el corredor no llega precedido de un bagaje técnico de su época juvenil, accede al maratón con hábitos ya adquiridos en cuanto a su estilo y forma de correr. Lo dijo muy expresivamente: “No se puede hacer un buen cristiano de un moro viejo”.

## **Estilo**

Aún sin lentillas y con las últimas luces de la tarde podría ser capaz de reconocer a un corredor que, a cien metros, avanzara sobre mí. No lo reconocería por su fisonomía sino por su particular forma de correr, por su personalidad dinámica: por el movimiento de sus brazos, de su cabeza, o el compás de sus trancos, su identidad se proyecta de tal forma en su correr que su estilo, bueno o malo, desde su niñez hasta el momento presente, apenas ha podido ser modificado en el tránsito de miles de kilómetros o cientos de competiciones es más, hasta un novicio en el deporte del correr advertirá, por la forma de aterrizar el pié, si el corredor es fondista o velocista. Uno de mis

compañeros corredores, con algo más de dotes deductivas y espíritu observador, llega a deducir, dentro del pelotón con el que habitualmente nos entrenamos, quienes son de derechas y quienes son de izquierdas. (Qué cómo puede llegar a conocer su ideario político, se preguntarán ustedes. Según el es algo elemental. Pero prefiero explicárselo a ustedes después de las elecciones).

Uno corre como es y sube las cuestas como puede. Su estilo, su expresión corporal son, en buena parte, hereditarios, en una pequeña aprendidos en la niñez y en una mínima por las necesidades del entrenamiento o el consejo de los técnicos; y esos rasgos personales, esa expresión corporal, determinarán su estilo irreversiblemente.

En el pelotón prolifera toda una fauna de estilos: los hay que corren como si llevaran “las botas de siete leguas”, a grandes zancadas; otros con pasitos cortos y los brazos pegados al cuerpo, como muñecos a pilas; los que miran al suelo como penitentes y los observadores de aves migratorias – estos inevitablemente te acaban sacando las zapatillas - ; están los del más puro estilo balompédico, los jugadores de fútbol y los conductores de velomotor incapaces de elevar o bajar los brazos; también están los “tumbaítos”, que corren como cayéndose hacia delante, y tantos y tantos más.

Decía Ken Doherty, destacado escritor norteamericano en estas cuestiones, que lo más sensato que podrían hacer los técnicos es dejar en paz los estilos y afanarse exclusivamente en rentabilizar el adquirido por sus pupilos.

Hasta donde yo sé, a nadie le han dado premios, medallas o dinero por “correr bonito”; la galería de grandes corredores de fondo estuvo y sigue estando llena de corredores con estilos anárquicos: el gran Zátopek corría boxeando; Belayneh Densito y Juna Ikangaa se pasan la marathón espantando moscas; y creo que es innecesario glosar aquí – por conocidas – las hazañas del checo y los africanos.

Nadie es perfecto. Imitar un estilo es correr el peligro de no perfeccionar el propio; pero si nos empeñamos en mejorar el nuestro elijamos el mejor modelo, el de los niños: corren absolutamente libres, alegres, relajados; sobre ellos aún no pesan las mil inhibiciones y frustraciones que han alejado al hombre adulto de una vida natural y primitiva. El niño es el modelo del corredor inocente.

---

## Correr en Santander

GUTIÉRREZ, J.: Inédito

---

Nuestra ciudad es ideal para practicar la carrera placentera y saludable. Además existe un buen calendario de carreras cercanas y clásicas de cierto interés en las que se puede participar, pero no es esto lo que vamos a tratar aquí. Una de las mejores características que tiene Santander para calificarla como un lugar excelente para correr es sin duda su clima... “¡pero que me dice oiga!”. Pues sí, eso digo, aquí generalmente no hace ni demasiado frío, ni excesivo calor. Lo primero es peligroso para algunos tipos de lesiones y para los catarros si te descuidas un poco en los estiramientos finales o esperando demasiado a la ducha. Lo segundo es terrible por el sofoco y la deshidratación que producen. Aquí sin embargo la mayoría de los días del año la temperatura es moderada, ideal para correr, además en verano y en otras épocas, aparecen días soleados en los que da gusto disfrutar del aire libre, mientras que en otras ocasiones, algo de lluvia, el viento y las nubes hacen del correr una experiencia con ciertos toques de aventura (endurecimiento), lo cual también tiene su encanto. Personalmente sólo cuando la lluvia es gruesa y pesada, o el viento es casi un vendaval procedente del sur, son las únicas ocasiones en las que puedo abstenerme de correr, o bien buscarme un sitio más resguardado (como el pinar de Lienres, por ejemplo).

Ya que hablamos de lugares, podemos repasar los aquí disponibles. No me agrada correr por el asfalto, así que lo evito, aún así reconozco que recorrer Reina Victoria desde el Palacio de Festivales hasta el Chiqui, es un trayecto de gran belleza, además de considerable duración, lo cual compensa el tipo de pavimento. Sin embargo, mis preferencias son otras.

El Palacio de la Magdalena, por ejemplo, es un buen lugar, donde puedes además encontrar compañía sin proponértelo, ya que abundan allí los corredores habituales y esporádicos. Tienes la suerte de poder correr sobre hierba, de poder contar los kilómetros si quieres, de poder correr en llano o incluir alguna cuesta en tu circuito, y todo ello disfrutando del mar y las montañas, sin perros ni coches, ni cruces ni transeúntes aglomerados, ¡ni humos!

Si queremos cambiar de paisaje, manteniendo el nivel de belleza del mismo (mar, acantilados...), pero deseamos variar el recorrido y aumentar la exigencia de nuestra carrera, no tenemos más que desplazarnos a correr hasta Matalañas (circuito exterior y circuito interior). Allí hay cuestas, terreno muy variado, circuito interior medido, y circuito exterior largo, en el que recorrer varios kilómetros sin aburrirnos. Todo ello sintiendo el mar abierto en nuestra piel y en nuestros pulmones, ¡un privilegio!

Por último, no podemos olvidar la oportunidad que la playa del Sardinero nos brinda cada vez que la marea está algo baja. Aparte de poder correr por la arena, cerca de la orilla observando las olas y cruzándonos con personas saludables que disfrutan de su tiempo libre, podemos incluso recrearnos en una experiencia a la que no todo el mundo tiene acceso: correr descalzo por la arena húmeda. Por si fuera poco, haciendo bueno, remojar las piernas en el agua fría del mar, después de correr, es además de una sensación reconfortante, una buena medida para la recuperación muscular y la prevención de inflamaciones.

### **Dime con quién corres...**

Pues depende algunas veces sólo y otras acompañado. Desde luego que la compañía no es una necesidad imprescindible para correr, ni mucho menos. Personalmente me encanta correr solo. Tan sólo necesito un buen lugar. Durante la carrera, primero se me pasa el tiempo encontrándome con mis sensaciones corporales, las cuales durante los primeros minutos, además de entretenerme, me marcan el ritmo que inconscientemente voy a llevar ese día. El paisaje, por otro lado, me mantiene también ocupado algo de tiempo, ya que cada día aquí es diferente y el panorama varía mucho de unos días a otros: el color del mar, el oleaje, las nubes, la luz, la hierba, si se ven o no las montañas, si tienen nieve o no, etc. Así van transcurriendo los minutos, hasta que más tarde o más temprano, empieza la “máquina del pensamiento”. Por la razón que sea, durante la carrera, se estimula mi pensamiento, resuelvo problemas de todo tipo (informáticos, gráficos, de planificación...), genero ideas innovadoras para mis asuntos más diversos, o incluso reflexiono sobre mi propia vida y mis relaciones personales. Todo fluye de manera ágil y natural, y así le ocurre a gran cantidad de corredores con un mínimo de práctica y constancia en sus salidas a correr.

Sin embargo, cuando surge, tanto de manera espontánea como planificada, no hago ascos a correr acompañado. Me encanta encontrarme en plena carrera con alguien conocido y compartir algunos kilómetros juntos, es una excelente oportunidad para charlar y ponerte al día con personas a las que no ves habitualmente. La carrera además gracias a la demanda que plantea sobre la respiración, reparte muy bien los tiempos de conversación entre las personas, favorece la escucha de los más charlatanes y evita que

los silencios prolongados resulten incómodos, ya que son de lo más natural y lógico. Otras veces, especialmente si quiero completar una distancia sensiblemente más larga, quedo con algún amigo de confianza y de ritmo cercano al mío. Esto permite acoplar la marcha cómodamente y disponer de múltiples temas de conversación compartidos, que se pueden abordar con tiempo, y sin prisas, de forma pausada, en función de la tolerancia que el recorrido elegido permita.

### **¿Qué me pongo?**

Guapo, guapa o al menos que te encuentres a gusto contigo mismo. Paso de marcas y paso de modas. Las primeras son un puro negocio con el que el corredor no gana nada, y las segundas son un sistema de dependencia, que además de limitar la libertad del corredor, en ocasiones resulta irracional (como llevar las zapatillas desatadas, correr con botas de montaña, etc.). Lo más importante de todo, sin lugar a dudas es el calzado (excepto cuando corremos descalzos por la playa). Hay que usar zapatillas de correr, que son diferentes a las demás. Si se corre poco tiempo, pocas veces y además se es joven, no es necesario, basta casi con cualquier zapatilla de deporte (no con zapatos de moda que imitan a zapatillas de deporte). Pero si pretendemos correr bastante tiempo y habitualmente, merece la pena comprar unas zapatillas de correr, cómodas y que en ningún caso nos queden justas. Sobre modelos, ya es cuestión muy personal. Las hay para pronadores o supinadores, con mayor o menor amortiguación, con suelas de mayor o menor dibujo por si corres más por asfalto o por terreno natural (hasta las hay para correr en la montaña). Los precios son muy variados al igual que los diseños, a igual relación de calidad y precio, está bien elegir las que más nos gusten, esto nos motivará un poco más para salir a correr. Un último consejo: huir de las zapatillas de competición más caras, suelen ser ultraligeras, a costa de perder cualidades de refuerzo, protección e incluso amortiguación.

La ropa la podemos clasificar en dos categorías: calor o frío, aunque entre ambas el abanico de posibilidades es amplio y cada uno tendrá que elegir en su momento, que se pone. Para el calor basta un pantalón corto, una camiseta y unos calcetines. El pantalón puede ser de muchos tipos (algodón, malla, sin ajustar...) a gusto de cada cual, pero que nos resulte muy cómodo. La camiseta preferiblemente de algodón, salvo que vayamos a pasar mucho tiempo con ella sudada después, en cuyo caso es mejor disponer de alguna de tejido absorbente del sudor (aunque son más bien caras). Unos calcetines tobilleros completan el equipo y evitan que se nos queden las marcas del moreno a media canilla. Si hace frío habrá que sustituir el pantalón corto por una malla larga, añadir una sudadera de manga larga y sustituir los calcetines cortos por otros que abriguen el talón de Aquiles. Si llueve mucho, será mejor un chubasquero transpirable que la sudadera.

Correr es sano, correr puede ser muy agradable, correr puede ser entretenido y hasta creativo. Correr no debería de ser una obligación, sino más bien una afición o una costumbre saludable. Pero para algunas personas, si no cambian sus hábitos de vida actuales, con el tiempo correr puede ser que se cubierte para ellos en una necesidad para solucionar sus problemas de salud, lo cual sería bien triste.