

ALEJANDRO SOMOZA

UN AÑO CORRELOCO

1 DE ENERO



31 DE DICIEMBRE

Cada día alarga la línea.



«Este libro no es para campeones.
Es para quienes disfrutan
de las aventuras.»

DE «UN NUEVO AÑO»

El libro completo. Gratis.

EDICIÓN DIGITAL

El comienzo	4
Enero	7
Febrero	18
Marzo	27
Abril	39
Mayo	47
Junio	55
Julio	67
Agosto	74
Septiembre	89
Octubre	106
Noviembre	115
Diciembre	121
Año nuevo	129
Después del libro	132
Apoya el proyecto	142

El libro en la web: runningyearbook.com



El comienzo

«Son observaciones personales: mis aciertos y mis meteduras de pata, no consejos.»



Una vez, después de una carrera, subí a Facebook una foto con la medalla de finisher. Un poco de postureo, sí. Pero la medalla me la había ganado. Escribí que, si uno leía las instrucciones para preparar un maratón y hacía las cosas bien, al final salían. En los comentarios, mi amigo Dani me preguntó: «¿Qué instrucciones?». Pensé en explicar brevemente cómo aumentar la carga y cómo reducirla antes de competir. Luego me pareció que faltaba algo sobre el kilometraje semanal. Y sobre las zonas de frecuencia cardíaca, que a mí me habían ayudado. Y unas palabras sobre la cadencia... Había leído libros y montones de artículos, había probado cosas y observado qué efecto tenían en mí. Así que decidí contarle con un poco más de detalle al terminar el año. Quizá le sirviera a alguien. Me salió algo más largo que una publicación.

Estas son mis observaciones personales, mis aciertos y mis errores. No son consejos. A mí me ocurrió así; no sé qué te ocurrirá a ti. Solo espero que te interese leerlo y que tú también aprendas a disfrutar corriendo.

He llamado a este libro Un año correloco. Porque, en algún momento, correr dejó de caber en la casilla de «entrenamientos» y se coló en mis hábitos, mis planes, mis viajes y mis conversaciones. Correr y estar un poco loco: correloco. Este libro cuenta lo que vino después.

Espóiler: lo que me pasó

Mido 180 cm. Hubo una época en que pesaba 89 kg y no podía correr ni un kilómetro sin parar. Mi olor corporal tampoco era precisamente una maravilla.

Después empecé a correr y la cosa mejoró. Bajé a 82 kg, terminé un maratón, sus 42,2 km, en algo menos de cuatro horas y, en general, estaba bastante contento conmigo mismo.

El año en que cumplí 45 me enganché aún más al running. A lo largo de esos doce meses bajé a 72 kg, mi porcentaje de grasa corporal no superaba el 8 % y corrí un maratón en 3 horas y 12 minutos.

Así fue como ocurrió.

Mis primeros kilómetros

Unos años antes, mi amigo Álex y yo habíamos recorrido Estados Unidos. Alquilamos un coche y cruzamos del Atlántico al Pacífico: Washington, Miami, Nueva Orleans, Colorado, Arizona, Las Vegas y, por fin, Los Ángeles. Muchos sueñan con hacer ese viaje. Nosotros lo hicimos. Fue una aventura estupenda. Por la noche tomábamos cervezas en los bares de la zona; por la mañana, Álex salía a correr y después nos pasábamos el día en la carretera.

Le pregunté: «¿Para qué corres?». Me dijo que así veía la ciudad desde otro ángulo. Corriendo ves más que un turista que pasea despacio y más que alguien que atraviesa las avenidas en coche. Ves al repartidor de leche y a los vecinos que van a trabajar. Ves calles peatonales, playas y parques, no solo aparcamientos y monumentos. ¡Ves muchísimo!

Me pareció una buena razón y corrí mis primeros 5 km. Fue junto al lago Powell, con un calor tremendo y un desierto polvoriento alrededor. Me salió fatal. Me dolía todo, iba desesperadamente lento y me faltaba el aire. Lo dejé en el acto.

Pero al volver a Madrid me compré unas Nike, simplemente porque me gustaban sus anuncios. Y, ya que tenía las zapatillas, me descargué Nike Run Club. Poco a poco fui entrando en el asunto. Así me hice corredor y, de paso, hombre Nike.

Durante un tiempo, eso sí, no ocurrió nada demasiado interesante.

Salía de vez en cuando. Llegué a correr una media maratón, luego un maratón y después otro. Mis resultados eran bastante mediocres.



Enero

«Un calendario de lo más sencillo. Imposible olvidarse o hacerse un lío.»

01

El reto de correr 365 días

Todo empezó un 31 de diciembre, dos años antes. Vi una publicación de mi amigo Toni en Instagram. Hacía balance del año y decía lo estupendo que era correr todos los días. Pensé: ahí tienes a un héroe de verdad. Nada de personajes inalcanzables de una revista deportiva. Un tipo de carne y hueso, con su negocio y su familia. ¡Y había conseguido correr a diario! Sin excusas, a por todas. ¡Qué grande! Yo también quería hacerlo.

Al día siguiente, el 1 de enero, empecé mi reto: 365 días corriendo. No fue una decisión meditada. Más bien un impulso. Leí la publicación por la noche y a la mañana siguiente salí a correr. Las zapatillas ya las tenía.

Durante aquel primer reto corrí todos los días. Aunque, para ser sincero, no todas las salidas daban para presumir. Me puse enfermo un par de veces y salir con fiebre no resultaba nada agradable: algunas carreras se quedaron en 300 o 600 metros. Un puro trámite, claro. Pero no rompí la racha.

En otra ocasión, un viaje en avión me ocupó casi un día entero. Durante una escala tuve que correr de un lado a otro junto al aeropuerto de Ámsterdam. Sin zapatillas, con unas pesadas botas de montaña. La velocidad daba risa. ¡Pero la racha seguía intacta!

En septiembre de aquel primer año corrí un maratón. Bajé de cuatro horas. Me dolían las piernas una barbaridad. Apenas podía caminar y subir escaleras era un suplicio. Correr al día siguiente parecía impensable. Durante unos días volví a las distancias minúsculas, pero, y esto era lo importante para mí, sin saltarme ninguno.

En diciembre estaba exprimido como un limón. Me había hartado. Ya había cumplido todas mis ambiciones deportivas y seguía

saliendo un poquito, a veces de manera simbólica, solo para terminar el reto.

Y lo terminé. El 31 de diciembre grabé un vídeo contando que había corrido 365 días y estaba agotado. Recibí un montón de «me gusta» y fui a Instagram a darle las gracias a Toni por haberme inspirado.

Encontré aquella publicación. Y ese 31 de diciembre, por fin, la leí hasta el final...

Resultó que se había FIJADO UN OBJETIVO DE KILOMETRAJE PARA TODO EL AÑO. ¡No había prometido correr todos los días!

A principios de enero, Toni había salido a hacer su «kilómetro de los propósitos». Mientras corría se le ocurrió un reto: alcanzar un kilometraje total al terminar el año. Y lo consiguió, aunque salió muchos menos de 365 días. Hubo resfriados, cenas de empresa, cansancio y toda clase de imprevistos. Motivos, vamos. Pero cumplió su objetivo.

Tenía su gracia. ¡Ojalá hubieras visto mi cara!

Por otra parte, me alegro muchísimo de no haberlo leído entero. Me pasé el año feliz, convencido de que seguía los pasos de mi amigo. No me permití excepciones. Pronto me acostumbré a salir a diario y correr pasó a formar parte de mi vida. El 1 de enero siguiente me costó de verdad quedarme en casa. Tuve que obligarme. ¿Te lo imaginas? A veces hace falta fuerza de voluntad para no correr.

El caso es que ya había vivido esa experiencia durante un año entero. Sabía que podía correr todos los días. Literalmente.

El reloj de un maratoniano

Aquellas Navidades, mi mujer me sorprendió con un Garmin Forerunner. No era el modelo de gama alta: un reloj relativamente

sencillo, pero lo bastante avanzado para recoger un montón de datos sobre los maravillosos procesos de mi maravilloso organismo.

A diferencia del Apple Watch que usaba entonces, al Garmin no se le agotaba la batería al terminar el día: me duraba cuatro. Podía dormir con él y analizar el sueño. Qué romántico.

Antes corría con el Apple Watch, pero me resultaba incómodo controlar el pulso, así que, en la práctica, no lo controlaba. Una pena. Debería haberlo hecho.

Empecé a observar mis pulsaciones, la energía que había recuperado durante la noche y mis niveles de estrés. Además, el reloj ofrecía estadísticas muy precisas de las carreras. Un apasionante ejercicio de autoconocimiento.

En cuanto me lo puse, pensé que podía volver a correr todos los días.

El año anterior había corrido, claro, pero con mucha menos constancia. Durante mi primer reto había sumado 1600 km saliendo a diario. Al año siguiente me quedé en 577 km repartidos en 90 salidas. ¡Solo 90 en todo el año! Los resultados lo notaron. De un maratón en 3 horas y 56 minutos pasé a otro en 4 horas y 12 minutos. Sufrí, meforcé y, aun así, fui más lento.

Y, la verdad, echaba de menos correr. Volver al reto de los 365 días me apetecía mucho. Ponerse una meta exigente sirve para espabilar. Con mi reloj nuevo decidí repetir el año de running, esta vez con más cabeza. Ahora tenía una herramienta más.

La constancia

Lo más interesante que he descubierto corriendo, y quizá también lo más discutible, es la práctica de salir todos los días.

En los artículos sobre running se insiste mucho en la necesidad de hacer pausas y dar al cuerpo tiempo para recuperarse. Nada que objetar: necesitamos descansar. Ignorarlo puede perjudicar la salud. Hasta los campeones, y sobre todo ellos, se toman días de descanso.

Pero cada uno juega con las cartas que le han tocado. Yo conozco mi carácter. Soy algo vago y bastante poco organizado. Si me das una oportunidad para escaquearme, encontraré argumentos. ¿Y si paso el entrenamiento a otro día? ¿Y si descanso un poco más esta semana, o la siguiente? ¿Y si me lío con el calendario? Siempre tendré una buena razón para saltármelo.

De joven intenté muchas veces levantarme pronto para hacer deporte, estudiar idiomas o trabajar. Me lo prometía por la noche: mañana me despertaré fresco y lleno de energía, seré la fuerza de voluntad hecha persona y me dedicaré tiempo. Perderé peso, ganaré fuerza y flexibilidad, saldré a correr, haré dominadas, veré amanecer en el parque...

Pero sonaba el despertador a las seis y mi cerebro se ponía a razonar. En realidad me había acostado tarde. Dormir ocho horas era sano. Tampoco necesitaba tanto ese entrenamiento: estaba bastante en forma. Podía hacerlo por la tarde. Y, bien pensado, era mejor empezar el lunes. Ya sabes cómo va esto.

Así, el Poder de la Razón derrotó una y otra vez a mi Fuerza de Voluntad. Soy un ser racional, y a mucha honra. Qué le vamos a hacer.

También sé que soy muy cabezota. En el reto de los 365 días, faltar una sola vez significaba fracasar en todo el proyecto. A cambio, no había ninguna obligación de correr 10 km, madrugar ni ir deprisa. Nada de eso. Podía correr despacio, poco y a cualquier hora. Lo único imprescindible era la constancia.

Diez minutos al día se pueden encontrar casi siempre, salvo que uno tenga una pierna rota. En mi lógica de entonces, ni un brazo roto tenía por qué impedirlo: bastaba con ir más despacio. Además, ya había completado una vez el reto de correr a diario y estaba seguro de poder repetirlo. Había pasado el tiempo, lo malo se había borrado y solo recordaba lo divertido. Y en una conversación quedaba estupendo soltar: «Yo corro todos los días». ¡Menudo fenómeno!

Así resolví mi problema con la regularidad: corría cada día. No todas las salidas merecían una medalla, pero si me preguntaban qué días entrenaba, la respuesta era facilísima. Todos. Cualquier día del año.

¿A que es un horario sencillo?

El más sencillo que existe. Imposible olvidarlo o confundirse.

Es. Muy. Fácil.

Mucho.

El primer mes

Los corredores experimentados dicen con toda sinceridad que correr es fácil. Casi el deporte más sencillo y accesible que existe. Apenas necesitas nada: zapatillas, ropa deportiva y a la calle. ¡Eso lo tiene cualquiera! No hacen falta aparatos como en musculación, ni un entrenador, ni una pista especial como en hockey, ni un campo como en golf, fútbol o voleibol. Ni siquiera alguien con quien jugar, como en tenis. ¡Y es gratis!

Puedes correr solo, por cualquier parque o por la calle. En cualquier ciudad, sobre cualquier superficie y a cualquier hora. Para conseguir grandes marcas necesitas material específico y quizá un entrenador, claro. Pero para correr por gusto, dicen, nada de eso hace falta. Se lo

creen de verdad. Si los conectaras a un detector de mentiras, probablemente confirmarías su absoluta sinceridad.

Suena bien. Pero no es tan sencillo.

Esos corredores ya han empezado y aman su deporte. Mucha otra gente odia correr, precisamente porque no lo disfruta. Siente dolor muscular, falta de aire y ampollas. Respira con dificultad, suda a chorros, huele mal, se avergüenza de ir tan despacio y se desmoraliza al comprobar lo poco que aguanta. Encima tiene que soportar a esos corredores tan animados. Después de unas cuantas sesiones de sufrimiento y humillación, tacha el running de su vida. Hasta el siguiente intento.

También tiene su lógica.

Correr supone un esfuerzo intenso. La primera salida quizá resulte más exigente que la primera sesión con mancuernas. El cuerpo recibe una carga inesperada, no está preparado y no sabe cómo responder. De ahí la falta de aire, el dolor y la ausencia total de placer.

Pero yo sé que eso cambia. Llega el gusto por correr. Llega la alegría de conseguir cosas. Al principio solo hace falta constancia. Nada de heroicidades. Seguir, poco a poco.

Aunque ya tenía bastante experiencia, volver a entrenar con regularidad me costó. La diferencia era que sabía que aquellas sensaciones durarían poco. Todo ese malestar acabaría pasando. Todo.

Empecé con 2 o 3 km. A menudo caminaba y mi velocidad media era lamentable. Me dolían los músculos. Desde el primer día, una vocecilla me susurraba que aquello era una tontería: podía correr bien sin hacerlo a diario. Un descansito no vendría mal.

Apartaba esos pensamientos. Sabía que aparecerían y estaba preparado. Poco a poco cogí el ritmo y empecé a sentir que podía llegar más lejos y aguantar más tiempo.

Entrenador personal y otras opciones

En principio, entrenar con un profesional debería ayudar. Mi experiencia, sin embargo, no ha sido buena. Cuando he trabajado con instructores, tanto en fuerza como en yoga, he acabado bastante pronto con una lesión y una recuperación larga. Así que, por desgracia, tengo mis prejuicios.

Quizá ocurra porque, al escuchar a un entrenador, le cedemos la responsabilidad de decidir. Pero quien recibe los efectos del entrenamiento eres tú. Esa responsabilidad sigue siendo tuya; transferirla es una ilusión. Sería como aprender a conducir mirando al profesor, sin sentarte nunca al volante.

Aun así, varios amigos entrenan con profesionales y merece la pena contarlo. Les gusta tener a alguien que los motive, les resuelva dudas y les marque objetivos. Yo, en cambio, discrepo demasiado a menudo cuando escucho esas recomendaciones. Prefiero prestar atención a mi cuerpo, analizar los resultados y leer artículos, blogs y libros para entender qué estoy haciendo.

Mis amigos suelen trabajar con entrenadores a distancia. Hay alguien, en algún lugar, que sabe de running, cobra una cantidad por asesorarte, prepara tu programa y sigue tus progresos a través de una aplicación o de Garmin Connect. Responde a tus preguntas. Cuando no tienes con quién compartir tus problemas o alegrías de corredor, está ahí para escucharte y ayudarte. Y si le has prometido hacer algo, da apuro fallarle. Así que cumples.

Yo, como introvertido de manual, me apaño sin entrenador.

Hay muchas aplicaciones y prefiero entrenar con ellas, aunque tampoco les hago siempre caso. Me dan referencias y con eso me basta. No solo para correr: también para yoga, gimnasio, alimentación o respiración. A mí me sirve.

El plan de entrenamiento

No tenía entrenador ni nadie que me preparara un plan. Yo tampoco sabía hacerlo, así que no me puse a escribir uno sin sentido. Además, seguramente no lo habría seguido. ¿Para qué fingir?

Por eso, el primer mes me centré en salir con regularidad y registrar los entrenamientos. Sin plan. Para empezar no estaba mal. Sabía que estaba construyendo un hábito. No me preocupaban las marcas, la velocidad, las distancias ni las sensaciones físicas. Solo vigilaba la constancia.

Se dice que hay que repetir algo nuevo 21 veces para convertirlo en un hábito. Será verdad, pensaba yo; me venía bien creerlo. En cualquier caso, si decides hacerlo todos los días, el hábito termina apareciendo.

Además de correr, me pesaba y anotaba el resultado cada día. Esto último es importante. Me subía a la báscula todas las mañanas, de verdad. Como con el running, no tenía una meta concreta ni un plan consciente para adelgazar. Simplemente llevaba la cuenta.

Entre el lunes y el martes la diferencia era mínima, casi imperceptible. Pero medirla creaba una costumbre y dirigía mi atención al peso. No intentaba modificarlo: lo observaba, es decir, lo anotaba. Acabó cambiando. Solo hicieron falta un par de meses.

Las aplicaciones

Mi aplicación principal por entonces era NRC, Nike Run Club. Me gustaba su enorme comunidad. Encontraba a conocidos y comparaba mis resultados con los suyos. Al añadirlos veía mi posición semanal o mensual entre mis amigos. También seguía a corredores de otros países. En mi lista hay alemanes, estadounidenses, japoneses, mexicanos y brasileños. Hace ilusión terminar una salida a primera hora y verte delante de muchos de ellos. Luego el día avanza por los distintos husos horarios, los demás salen, te alcanzan y te adelantan. A veces hasta te planteas una segunda sesión por la tarde para conservar el puesto.

Normalmente estaba entre los diez primeros de mi clasificación semanal o mensual. Ese año quedé primero muchas veces. A la mayoría no los conozco en persona, así que puedo añadirlos o quitarlos sin demasiados remordimientos. Busqué gente con un nivel parecido al mío. Si alguien corre cantidades inalcanzables, me desmotiva. Si corre muchísimo menos, me siento estupendo, pero presumir a costa de quien va por detrás no me hace mejorar. Lo ideal es poder adelantarlos, siempre que tenga que esforzarme un poco.

En la aplicación participaba en retos: completar 50 o 100 km antes de una fecha, por ejemplo, o apuntarse a carreras virtuales solidarias. En una ocasión Nike se comprometió a donar dinero en función de los kilómetros que corriéramos un día concreto. Naturalmente, intenté sumar unos cuantos más.

También utilizaba sus retos de distancia y sus carreras guiadas en audio con gente conocida. Estaba bien. Quizá tuviera menos estadísticas que otras aplicaciones, pero a mí me bastaba. Me sentía parte de la comunidad Nike.

Me gustan las carreras virtuales, como los cinco kilómetros del domingo, Just Do It on Sunday, y otros eventos puntuales. Hay

consejos de entrenamiento, planes, recomendaciones de alimentación y toda clase de recursos para animarte a seguir.

También compartía fotos de mis salidas con sus pegatinas en el feed de Nike. Un verdadero diario de corredor.

Al terminar veía el recorrido sobre un mapa. El calendario de entrenamientos me permitía ponerme nostálgico mirando dónde había estado el año anterior y cuánto corría. También registraba las sesiones en cinta. Al principio se equivocaba bastante al medir la distancia; después mejoró.

Además, iba consiguiendo insignias por distintos logros. Las había por correr en Año Nuevo, en tu cumpleaños, en el Año Nuevo chino, el 14 de febrero o en la fiesta mexicana del Cinco de Mayo.

Hay insignias por entrenar tres, cinco o siete veces en una semana, o por superar los 50 o 100 km. NRC se pasa el día felicitándote. Y eso gusta.

Saliendo todos los días tenía muchas papeletas para completar la colección de insignias del año.



Febrero

«A veces solo quiero ponerme los auriculares y asomarme a otro mundo.»

02

Correr en invierno

Vivir en Madrid no significa olvidarse del invierno. Las mañanas pueden ser frías de verdad y, en cuanto subes a la sierra de Guadarrama, aparecen la nieve y el hielo. Si quieres seguir corriendo al aire libre, toca aprender a convivir con ellos.

Tengo unas Reebok impermeables con las que puedo meterme en la nieve sin acabar con los pies empapados. Ese año compré también unas Salomon y unas Nike ACG, All Conditions Gear. También impermeables.

Además, me gusta salir por la mañana. En invierno eso significa correr a oscuras y estar pendiente de los charcos helados y de las zonas que todavía no ha calentado el sol. Cuando hay nieve, la atención tiene que ser aún mayor. Uno se acostumbra.

Sobre nieve o hielo no salgo a buscar marcas. Puedo buscar un lugar más cálido o aceptar que ese día toca ir despacio. A mí me vale. Hay tiempo para correr rápido más adelante; en invierno puedo ir construyendo la base para las carreras de primavera.

Salir a una ciudad helada me hace sentir humano, con mayúsculas. Un ser capaz de plantarle cara a la naturaleza. No soy una planta aletargada ni un oso hibernando: puedo decidir qué hacer con el invierno y con el frío. No necesito que salga el sol para sentirme bien. El sol lo llevo dentro. Es el motor que me mueve, el que crea una pequeña isla de calor en ese mundo frío. Y me basta. Me enorgullece lo cabezotas que podemos ser y nuestra capacidad para vivir felices en condiciones tan distintas. Es una prueba de voluntad y resistencia. Me alegra superarla.

En invierno el material importa. Hay que mirar la temperatura y saber cómo reacciona cada uno. Yo recurro a las prendas térmicas, al gorro y, cuando el terreno lo exige, a las zapatillas impermeables. Llevo bragas de cuello Buff. En las salidas más frías por la sierra me cubro también la nariz para templar el aire que respiro. La humedad

puede dejar la tela rígida al terminar. Y cuando se forma escarcha en las cejas y las pestañas, la foto sale estupenda.

Cada marca tiene su idea de la ropa de invierno. Algunas ofrecen conjuntos para una temperatura determinada; otras proponen capas que puedes combinar o usar por separado. El sistema de Nike me gusta mucho: una primera capa, prendas de forro polar, chalecos ligeros o más abrigados. Según el frío, combino dos, tres o cuatro capas y voy cómodo.

La cara no suele enfriárase tanto. La llevamos descubierta casi siempre y está acostumbrada. Lo que más se enfría son las extremidades, donde llega menos sangre. En los días duros, llevar dos pares de guantes no me parece mala idea.

En invierno existe el riesgo de resbalar, caer o torcerse un tobillo. Presto más atención a dónde piso que al ritmo o a la marca. Hasta unas buenas zapatillas pueden patinar. Mi objetivo principal es volver sin lesionarme.

Los grandes corredores también entrenan en terrenos difíciles: barro, caminos pesados, superficies donde cuesta levantar los pies. Trabajan la coordinación y la fuerza de las piernas. Así que, cuando me encuentro nieve o barro, intento ver también esa oportunidad. Cuando toque correr en mejores condiciones, las piernas lo agradecerán.

En definitiva, el invierno es una época perfecta para correr.

A qué hora entrenar

Leí en algún sitio que conviene entrenar a la hora a la que vas a competir. Tiene lógica. La mayoría de mis carreras empezaban por la mañana y, además, a mí me gusta salir antes de desayunar.

Es una maravilla recorrer calles vacías y ver cómo se despierta la ciudad. Hay pocos coches, pocos peatones y no molestas a nadie.

Empiezas el día sabiendo que ya has hecho algo. Te quitas una obligación de encima.

Con el calor del verano todo se complica. Pierdes mucho líquido y puedes sufrir un golpe de calor. No he llegado a ese extremo, pero intento salir lo antes posible, antes de que el sol se ponga en mi contra.

Por la tarde suelo estar cansado, así que procuro reservar pocas sesiones para esa hora. Además, me paso el día pensando que aún tengo algo pendiente. Correr a diario se ha convertido en un hábito y, hasta que no salgo, el día parece incompleto. Arrastrar esa sensación durante horas se me hace pesado.

Muchos amigos prefieren justo lo contrario: correr al terminar la jornada, ducharse, ponerse su serie y a dormir. Los entiendo. Por alguna razón, yo también suelo ir más rápido por la tarde que por la mañana. Tiene sus ventajas.

Lo importante, al fin y al cabo, es salir. Por la mañana, al mediodía o por la tarde: cuestión de gustos. Y a veces hay carreras nocturnas. ¡Qué bonitas son!

Entrenar en cinta

En general prefiero correr sobre tierra de verdad, por asfalto o en una pista de atletismo.

Pero hay días especiales. Si no quiero pelearme con la ropa de invierno, el hielo o el mal tiempo, puedo ir al gimnasio y subirme a la cinta. No está tan mal: selecciono la velocidad, pongo música y completo mis kilómetros.

La gran ventaja es que no tengo que vigilar el entorno. No hay semáforos, baches, bordillos, perros ni patinetes. Corro a una velocidad bastante constante y tengo los datos delante. Sé si llevo

dos o cuatro kilómetros y cuánto tiempo ha pasado. Puedo parar cuando quiera. Ni siquiera necesito el móvil para registrar la sesión.

Y si pensaba hacer 10 km y me quedo en cinco, que también pasa, no tengo que pedir un taxi para volver a casa. Apago la máquina y me voy al vestuario.

La cinta no sustituye a correr al aire libre, pero para esos días de mal tiempo me parece una buena solución.

Lo que más me gusta es poder cambiar la inclinación. El perfil importa: correr por cuevas no se parece a correr en una superficie completamente llana. A muchos les cuesta muchísimo. Si entrenas siempre en llano y compites en un recorrido con desnivel, irás más lento y te cansarás antes. Aprender a subir forma parte de ser un corredor completo. La inclinación de la cinta permite trabajar precisamente eso.

La música

Después de pasar horas corriendo, uno puede aburrirse un poco. A veces apetece ponerse los auriculares y asomarse a otro mundo.

Escucho música de todo tipo y audiolibros. Estoy suscrito a Apple Music y voy probando sus listas. Algunas vienen hechas, como las de Nike Training; otras las preparo yo. Tengo Fast Run, Slow Run, Marathon List y unas cuantas más.

Fast Run me empuja a dar un poco más. No todas las canciones son rápidas. Pero cuando suena una que me gusta, siento que no puedo decepcionarla y acelero, como si estuviera apoyando al artista. Me vengo arriba y las piernas se comen los kilómetros.

Slow Run es más tranquila. No invita a correr deprisa, sino a mantener la calma y avanzar con una sonrisa. Para una tirada larga a bajas pulsaciones, me viene de maravilla.

Descubrí las listas de éxitos de países y grandes ciudades. ¡Todo un hallazgo! En muchas apenas había música local: casi todo eran éxitos internacionales, sobre todo estadounidenses o europeos. Por suerte, no en todas. Me entusiasmaron las de Bogotá, São Paulo y Lima, y las de Nairobi, Lagos y Ciudad del Cabo. Otros ritmos, sonidos inesperados. Dan ganas de correr. También puedes elegir listas de países enteros.

Es un pequeño viaje sonoro. Eliges un país que te apetece visitar, o recuerdas uno donde ya has estado, y escuchas su música. Las listas de Alemania, Francia o Polonia las ponía menos; me atraían lugares más lejanos, aunque había de todo. Al volver le decía a mi mujer: «Hoy he corrido con música de Colombia, Paraguay, Kenia o Japón». Cambia el ritmo habitual de la vida. También está bien salir del español y del inglés y escuchar canciones en suajili o maratí.

Naturalmente, recomiendo las listas de Kenia. Allí viven algunos de los mejores corredores del mundo. Me gusta pensar que su música tendrá algo que ver con sus marcas. La de Nairobi tiene energía y un ritmo estupendo.

La lista de Botsuana merece un capítulo aparte. Me interesaba ese país del sur de África por su trayectoria desde la independencia: estabilidad, crecimiento económico y una reputación relativamente buena frente a la corrupción. Sentía curiosidad por saber qué escuchaba la gente allí.

En las listas de otros países oyes gustos muy distintos: melodías suaves, canciones enérgicas, rock, pop, tecno. En la de Botsuana me ocurrió algo curioso. Parecía que la había mezclado un solo DJ con un criterio clarísimo. Apenas notaba el paso de una canción a otra. Ya sé que los gustos no son iguales para todo un país, pero aquella lista daba esa impresión. ¡Correr con ella era una delicia!

Así voy escuchando listas de todo el mundo. Cuando encuentro una canción que me gusta, la añado a las mías.

Los audiolibros

Los libros de empresa más densos no me funcionan bien corriendo. No tengo toda la atención disponible: debo vigilar los coches, los baches y el camino para no tropezar. Las ideas complicadas se me escapan. He escuchado sobre todo historias de compañías como Netflix o Goldman Sachs. También *El cisne negro*, de Nassim Taleb.

La divulgación amena, en cambio, entra estupendamente. Me encantó *Darwin en la ciudad*, sobre cómo las especies se adaptan al entorno urbano, evolucionan y encuentran nuevos nichos. Perfecto para correr por la ciudad.

También me gustó *Armas, gérmenes y acero*, que explica por qué ciertas sociedades, principalmente europeas y asiáticas, colonizaron África, América y Australia, y no al revés. He escuchado podcast literarios, historia y ciencia ficción. Mis descubrimientos personales fueron la saga de *Hyperion*, de Dan Simmons, y *Martin Eden*, de Jack London. Escuché toda la obra de Víktor Pelevin y descubrí, maravillado, la ciencia ficción china de Cixin Liu. Aunque correr no me hubiera dado nada más, solo por esto habría merecido la pena.

Con un audiolibro no me sale correr deprisa. Es un acompañamiento para un rodaje tranquilo y constante, y eso está muy bien. A cambio, te abre la cabeza de una forma extraordinaria.

Antes de ver la adaptación de *Dune* al cine, decidí escuchar la novela. Aquella semana corrí bastante y conseguí terminarla antes de ver la película. Fue una buena decisión: sin el libro habría entendido mucho menos. Así que correr también me ayuda a ver mejor las películas.

El vídeo

Sí, se pueden ver películas y series mientras corres. En la calle no, evidentemente.

En el gimnasio, la cinta ya controla la velocidad y la distancia. Sé cuánto he corrido y cómo, así que el móvil queda libre de sus tareas estadísticas.

Lo coloco en el soporte de la máquina, delante de los ojos, conecto los auriculares y pongo algo en Netflix. Una salida de 8 o 10 km da aproximadamente para un episodio. Así me mantengo al día con las series y hago deporte a la vez.

El entrenamiento en forma de peine

Leí *De qué hablo cuando hablo de correr*, de Haruki Murakami. No es un manual: es literatura autobiográfica llena de historias relacionadas con el running. Aun así, ha contribuido muchísimo a popularizarlo. Murakami cuenta que se enorgullece de ser alguien que no se detiene. Corre toda la distancia, sea cual sea, sin parar. Me parecía muy propio de esa tenacidad que asociamos a Japón. Por cierto, los japoneses son grandes corredores y tienen numerosos récords. Quizá algo tenga que ver esa voluntad de seguir.

Yo no soy así. En una competición puedo intentar no parar; en un entrenamiento, ¿por qué no? Si el cuerpo lo pide, prefiero escucharlo.

Garmin registra la velocidad a cada momento. Puedes consultar el ritmo medio por kilómetro o por milla, pero también ver qué ocurría minuto a minuto. Comparando sesiones con mis amigos, observé que muchos procuraban mantener un ritmo uniforme. Perfecto para ellos. A mí no siempre me encaja.

A menudo, aunque no siempre, corro a ratos. Avanzo a un ritmo cómodo mientras puedo. Cuando noto que pierdo soltura o me falta el aire, camino o me detengo. Recupero la respiración y vuelvo a correr. Así hasta completar la distancia prevista.

En la gráfica de Garmin, las paradas y los arranques se ven perfectamente. Mis amigos dibujan largos tramos estables y alguna bajada de velocidad. Yo dibujo un peine: muchos dientes, con picos separados por caídas casi hasta cero.

Me parece una forma útil de empezar cuando todavía falta entrenamiento. Me permite completar el recorrido. Si lo he pactado conmigo mismo antes de salir, entra dentro del plan. No tengo que reprocharme ninguna debilidad: precisamente había planeado hacerlo así.

Sigo haciendo ejercicio, pero esas pausas me permiten cubrir más distancia, mantener más bajas las pulsaciones medias y guardar fuerzas para los tramos de carrera. El pulso se estabiliza, el cuerpo asimila el esfuerzo y parece decir: «Ya estoy listo. Vamos». Y vuelvo a correr.

Me encantan esos peines. No son series en las que me obligo a cubrir una distancia a gran velocidad. Son pequeños tramos de carrera separados por descansos breves. Muchos en una misma sesión. Una manera de ir entrando en el running.



Marzo

La felicidad
Asuntos del corazón
Leones y carrera aeróbica

03

La felicidad

Terminas de entrenar y, después de todo ese esfuerzo, el cuerpo siente alivio. De pronto, eres feliz.

En la montaña me pasa algo parecido. Cuanto más subes, más cuesta. Hay menos oxígeno disponible y el cuerpo parece alarmarse, empeñado en sobrevivir. Al bajar ocurre lo contrario: cada vez respiras mejor y llega esa euforia del descenso.

Al terminar una sesión intensa siento algo similar. Durante el ejercicio, los músculos consumen oxígeno, los pulmones trabajan a fondo para conseguirlo y el hígado participa en el procesamiento del lactato. Y de pronto todo afloja: el pulso baja, los músculos descansan, vuelve a sobrar aire. Euforia. Una especie de borrachera de oxígeno, así la imagino yo. Se habla de las endorfinas y de cómo el cerebro las relaciona con el bienestar. ¡Pero no solo de endorfinas! También hay estudios sobre los endocannabinoides: sustancias que fabrica nuestro cuerpo y que activan los receptores cannabinoides. Sí, has leído bien.

Los corredores conocemos esa sensación. Uno se acostumbra enseguida y espera su siguiente dosis de felicidad. Quizá muchos aficionados salgan precisamente por eso. Para mí también cuenta, no voy a negarlo. Tengo mi ración diaria de alegría. Mi particular sesión empieza al ponerme las zapatillas.

Asuntos del corazón

El corazón no deja de trabajar mientras estamos vivos. Piénsalo: veinticuatro horas al día durante décadas. Es nuestro músculo más importante, bastante más que unos buenos bíceps o unos glúteos perfectos. Solo que no se ve. Dependemos de él, lo valoramos y aun así lo infravaloramos.

Correr permite entrenarlo. Como con cualquier otro músculo, no conviene exigirle demasiado ni hacerlo de golpe. La carga debe crecer poco a poco, con continuidad y regularidad. Así me lo imagino: un culturista interior, fuerte y resistente.

El corazón y los vasos sanguíneos reciben una parte fundamental de los beneficios de correr. En mi entrenamiento, las sesiones de baja intensidad ocupan un lugar central para cuidar esa base.

Antes de afrontar un maratón o una media, tiene sentido comprobar cómo está el corazón y si estamos preparados para ese esfuerzo. Cuando una organización pide un reconocimiento o un certificado médico, intenta reducir el riesgo de que alguien asuma una carga que no puede soportar. No me parece motivo para enfadarse con ella.

¿Un corazón fuerte y en forma? Correr puede ayudar. El cuerpo cambia también por dentro. Hay mejoras que no se ven, pero cuentan.

Leones y carrera aeróbica

En la naturaleza, leones y leonas se comportan de manera algo distinta.

El león tiene melena, pesa mucho y lleva peor el calor. Pasa gran parte del tiempo descansando a la sombra o moviéndose sin prisa. Es muy fuerte, pero reserva esa fuerza para ocasiones concretas: enfrentarse a otro macho o rematar una presa. Puede correr deprisa, pero no durante mucho tiempo. Un velocista de manual.

Las leonas se mueven mucho más. Son menos corpulentas y no tienen melena, así que soportan mejor el calor. Suelen encargarse de la caza y también de los cachorros. Pasan más tiempo activas y aguantan más tiempo en movimiento.

A mí esta imagen me ayuda a entender la diferencia entre el trabajo aeróbico y el anaeróbico.

Aeróbico significa que interviene el oxígeno. En ese tipo de entrenamiento, el organismo alcanza a utilizar el oxígeno que recibe para producir la energía del movimiento. En las explicaciones que manejaba aparecía a menudo una franja de 120 a 160 pulsaciones por minuto como referencia de trabajo predominantemente aeróbico. Mis límites personales, como veremos, los tuve que averiguar después.

Para ese trabajo busco un pulso moderadamente elevado, es decir, un ritmo tranquilo. Construyo forma física y resistencia. Puedo seguir mucho tiempo, aunque no vaya demasiado rápido.

Es como ir ahorrando para las carreras rápidas del futuro. Kilómetro a kilómetro mejoro mi capacidad aeróbica y acumulo resistencia. Lo llamo correr como una leona. Fácil de recordar.

La carrera anaeróbica

Una explosión breve de energía, un esfuerzo a máxima velocidad: ahí entra en juego la vía anaeróbica, que produce energía sin utilizar oxígeno. Seguimos respirando, claro, pero la energía que necesitamos supera la que podemos obtener por la vía aeróbica. Tiramos de nuestras reservas. Gastamos ahora y recuperamos después. Yo lo entendía con la idea de la «deuda de oxígeno»: luego toca recobrar el aliento, descansar y reponer lo gastado. Tras un esfuerzo muy exigente, la recuperación puede llevar días.

El trabajo anaeróbico sirve para aprender a soportar cargas elevadas durante más tiempo.

Es duro. Para provocar ese tipo de respuesta hay que subir mucho la intensidad y el pulso. Las referencias que leía situaban entre 160 y

180 pulsaciones una franja de trabajo tanto aeróbico como anaeróbico; por encima, aumentaba el protagonismo de este último. No eran todavía mis zonas personales, sino una primera forma de orientarme.

Las series y las sesiones progresivas permiten trabajar esa capacidad. Hablaré de ellas más adelante. Importan porque ayudan a ganar velocidad. Y querrás correr más rápido, créeme.

A veces, mientras corro por Madrid, pasa cerca una bicicleta o un patinete; por la calzada, un autobús. Normalmente van mucho más deprisa que yo. Pero durante un tramo corto me entra la tentación de seguirlos, igualar su velocidad o incluso adelantarlos. Me digo que activo el modo león y corro un rato a un ritmo nada habitual en mí.

Es una sensación increíble adelantar a un ciclista y mantenerme por delante cien, doscientos metros o incluso algo más, mientras él me mira sorprendido. Me encanta el modo león.

Cuando termina el acelerón y ya no puedo sostener esa velocidad, intento no pararme en seco para recuperar el aliento. Sigo corriendo más despacio y dejo que la respiración vuelva a su sitio.

Dolor y sufrimiento

Al principio solo me preocupaban la constancia y no lesionarme. Sin precipitarme, sin perseguir distancias o ritmos cada vez mayores, el cuerpo podía acostumbrarse a que le prestara atención. El dolor y el sufrimiento irían quedando atrás.

Después llegó el momento de afinar los entrenamientos.

Correr a bajas pulsaciones es la base de la que hablan los entrenadores y sobre la que trabajan millones de corredores. Decidí probarlo. Una intensidad que aún no podía soportar me haría más

daño que bien. ¿Quería sesiones agradables y con sentido o un suplicio sin propósito? Elegí las primeras.

Todos los libros insisten: no tengas prisa. ¡Qué difícil es! Luego explicaré por qué.

En cuanto empiezas a salir con regularidad, las aplicaciones no paran de anunciar récords personales. «Tu carrera más larga». «Mejor kilómetro». «Mejores 5 km». «Mejor milla». «Mejores 10 km». Cuesta frenarse. Parece que todo va estupendamente. Apetece entrar en esa competición y correr un poco más rápido que ayer. Además, tienes fuerzas.

Pero entonces cada sesión acaba siendo demasiado intensa. Vuelven la falta de aire, el pulso desbocado y los dolores musculares del principio. Sufres sin conseguir lo que buscabas en ese entrenamiento. Al empezar era comprensible en un cuerpo poco preparado; ahora podía ser simplemente un error al elegir la carga.

Cuando me siento al volante me pregunto: ¿hoy voy a arriesgar o voy a conducir con prudencia? Siempre elijo lo segundo. Con el running llegué a un acuerdo parecido. Reservaría el sufrimiento para ocasiones concretas, cuando decidiera conscientemente ir más rápido o más lejos que nunca. Una carrera importante, por ejemplo, para la que me hubiera preparado. Allí podía apretar. En mis salidas normales, no.

Hice ese pacto conmigo mismo y me metí en el fascinante mundo de correr a bajas pulsaciones.

La economía del running y las zonas de pulso

El corazón cambia de ritmo según el esfuerzo y las necesidades de oxígeno. Durante el sueño puede latir, por ejemplo, entre 50 y 70 veces por minuto. Si corremos a tope, puede llegar a 180, 200 o más. En deportistas los valores pueden ser distintos; esos números me servían para hacerme una primera idea de la amplitud del intervalo.

El número de latidos por minuto se llama frecuencia cardíaca, o FC.

Dentro de ese intervalo distinguimos zonas en las que el cuerpo trabaja de maneras diferentes. Son las zonas de frecuencia cardíaca, o zonas de pulso.

Me costó entenderlas. Al final me construí una explicación muy mía. Es una historia inventada, una analogía económica. El dinero lo entendemos todos. Vamos allá.

Imagina que existe una moneda especial para correr: los correuros. Puedes ganarlos y gastarlos. Ganar mucho, ahorrar o despilfarrar. Como en la vida misma.

1. Al principio vives con tus padres o pasas unos días con tu abuela. Te cuidan, te preparan cosas ricas y resuelven las tareas de casa. Descansas y recuperas fuerzas. El dinero no te preocupa demasiado: si hace falta, te dan una pequeña paga. Puedes leer, meditar y hacer planes, pero no sacar adelante grandes proyectos. Tampoco ahorrar gran cosa. La paga es demasiado pequeña.

Esta es mi zona blanca, de recuperación. Todo está tranquilo. Casi descansas, aunque puedas trotar muy despacio. En esta historia no estás haciendo grandes inversiones ni grandes gastos. Pasas un rato agradable. Ni ganas correuros ni los pierdes.

Es el prólogo de la actividad económica de nuestra metáfora, antes de empezar a correr de verdad.

2. Sales de casa y empiezas a mantenerte por tu cuenta. Entrás en el mundo económico y haces algo por los demás. Tus padres te han dejado un pequeño colchón, así que tienes algunas reservas para un imprevisto.

Al principio te faltan experiencia y dinero. Tus necesidades también son modestas. Haces trabajos sueltos y te llega de sobra para café, cine, videojuegos y pequeñas diversiones. Comes comida rápida y dulces que compras y consumes en el acto. Gustan y entran fácilmente. Vives sin demasiadas preocupaciones.

Esta es la zona azul. En mi comparación, la economía aeróbica ya está funcionando: utilizas oxígeno y tienes suficiente. Las necesidades son pequeñas y el ritmo de consumo, moderado. Los hidratos de carbono, con sus reservas de glucógeno, ayudan a cubrir la demanda sin que sientas gran esfuerzo.

Conviene quedarse aquí un rato para poner en marcha esa economía. Has cruzado el umbral aeróbico de nuestra historia y has empezado a correr.

Acumulas correuros poco a poco y ganas confianza. Aprendes a obtener ingresos y te preparas para dar otro paso. ¡Subimos la apuesta!

3. Encuentras un trabajo estable. Entra bastante más dinero y puedes permitirte cosas interesantes: un coche, una casa, unas vacaciones. Trabajas duro, pero cada vez quieres más. Y vas consiguiéndolo: de momento, tus ingresos bastan. Mueves muchos correuros: los ganas y los gastas.

Además, empiezas a ver que tienes cosas de sobra. Vas vendiendo lo que habías acumulado y eso también produce correuros. Tu casa cambia poco a poco: se despeja, queda más acogedora. Con lo que

sacas de los trastos, disfrutas un poco más y compras cosas útiles y bonitas.

También cambia tu alimentación. Comes menos comida rápida, empiezas a cuidarte y descubres que puedes guardar una chocolatina para una urgencia. Vas formando una reserva. El colchón crece.

Es una etapa agradable. Podrías quedarte mucho tiempo aquí y vivir bien.

Esta es la zona verde, la de desarrollo. El cuerpo utiliza oxígeno y obtiene energía de los hidratos de carbono y de las grasas. En mi metáfora, vender los trastos representa utilizar las reservas de grasa. Me veía más ligero, más resistente y más en forma. Era mi zona favorita.

Pero las necesidades crecen. Quieres más. Más velocidad, por ejemplo.

4. Ya eres un profesional que gana bastante, pero también gasta mucho. Llega un momento especial: los gastos igualan a los ingresos. De vez en cuando usas la tarjeta de crédito, aunque todavía repones el dinero a tiempo. Esos préstamos pequeños no desequilibran tus cuentas.

Es un equilibrio delicado, más fácil de imaginar que de calcular al céntimo. Ganas lo mismo que gastas. La presión es considerable, pero aún te sostienes en el borde. ¡Bien hecho!

Has encontrado lo que en esta historia representa el umbral anaeróbico.

La comida empieza a ser un asunto raro. Trabajas tanto que ya no puedes sentarte tranquilamente en un restaurante ni seguir tus buenas costumbres. Comes lo que aparece: algo equilibrado, comida rápida o lo que guardabas en casa. Lo importante es que sea rápido. Los correos todavía llegan, pero por los pelos.

Esta es la zona amarilla, la zona de umbral. La más estrecha: un poco por debajo y un poco por encima de ese punto de equilibrio. Cinco o diez pulsaciones más o menos pueden sacarte de ella.

En términos de entrenamiento, aquí trabajo el ritmo cerca de ese equilibrio entre las distintas vías de producción de energía.

5. Las ambiciones siguen creciendo. Quieres una vida espectacular, grandes compras y proyectos que alimenten tu ego.

Eso cuesta dinero. Muchos correuros. Más de los que alcanzas a ganar. Recurras a los trabajos ocasionales, al sueldo entero y a lo que ahorraste en la zona verde. Después pides préstamos. Primero pequeños. Luego cada vez mayores.

Lo gastas todo aquí y ahora, hasta que se termina. En esta analogía, a todos se nos acaban los correuros tarde o temprano. Lo que cambia es cuándo. Un corredor experimentado tiene reservas para seguir a crédito más allá de la meta. El inexperto quiebra a mitad del recorrido y se topa con el muro.

Durante ese festival comes y bebes todo lo que encuentras. Apenas tienes tiempo para vender trastos, aunque de vez en cuando liquidarías alguno por cualquier precio. Tomas comida rápida, hidratos, platos grasos y cualquier tentempié. Como no te da tiempo ni a comprar, vacías las reservas de casa: chocolatinas, miel, lo que haya.

Bienvenido a la zona roja. Tras superar el umbral, las fuentes aeróbicas ya no cubren por sí solas la demanda del esfuerzo. Siguen trabajando, pero el cuerpo tiene que recurrir cada vez más a la producción anaeróbica de energía. En mi economía imaginaria, eso es tirar de crédito.

Respiras deprisa y a fondo, el corazón se dispara y el lactato empieza a acumularse más de lo que el cuerpo alcanza a procesar. A esa

cuenta pendiente yo la llamaba deuda de oxígeno. Tocaré saldarla al bajar la intensidad y recuperarse en las zonas más tranquilas.

Si tienes un buen historial crediticio, es decir, si has trabajado mucho y has pagado tus cuentas a tiempo, te prestan más y durante más tiempo. Si te has escaqueado en la zona verde, el crédito será escaso y breve.

En esa etapa de derroche te acercas inevitablemente a la quiebra. El objetivo es aprender a retrasarla. Aguantar un poco más ese esfuerzo ambicioso.

También hay que saber correr en la zona roja. En mi entrenamiento la utilizo para trabajar esfuerzos intensos, series cortas y aceleraciones, y para tolerar mejor lo que ocurre cuando aumenta el lactato. Si quiero grandes marcas, necesito practicar de vez en cuando ese tipo de esfuerzo.

Pasarte demasiado tiempo en rojo puede estropear tu historial crediticio y tu salud. Entonces tardarás en volver a la agradable zona verde: necesitarás recuperarte.

Mis límites personales

Los límites de las zonas son individuales y pueden cambiar a medida que entrenas. Como ejemplo, estas eran las mías:

1. Blanca, recuperación: hasta 125 pulsaciones por minuto.
Normalmente llego a ese pulso caminando, no corriendo.
2. Azul, primera zona aeróbica: de 126 a 151 pulsaciones. Mi trabajo de base.
3. Verde, segunda zona aeróbica: de 152 a 159 pulsaciones. Trabajo de desarrollo.

4. Amarilla, umbral: de 160 a 167 pulsaciones. Rodajes a ritmo e intervalos largos.
5. Roja, anaeróbica en la clasificación de mi reloj: a partir de 168 pulsaciones. Series, aceleraciones y trabajo de tolerancia al esfuerzo intenso.

Con esas zonas podía pasar más de una hora en rojo. Con el tiempo había construido un buen historial crediticio y aprendido a soportar aquellos periodos de derroche.

Llegué a pensar que podía notar cuándo subía o bajaba el pulso sin mirar el reloj, y consultarlo solo para confirmar. Qué ingenuo. Esa sensación me engaña a menudo y no termino de fiarme. Puedo sentirme estupendamente mientras las pulsaciones se disparan. Conviene darse cuenta a tiempo.



Abril

«Complicar las cosas es fácil. Lo difícil es simplificarlas.»

04

Correr en primavera

Se puede correr en cualquier estación, pero cada una tiene sus encantos y sus pegas. En primavera llegan los charcos y los días de lluvia. Agradezco las zapatillas impermeables. En invierno la cuestión era abrigarme; ahora toca encontrar el equilibrio. Te equivocas un poco y pasas frío o te asas. A menudo también hace falta una chaqueta impermeable.

A cambio, los días se alargan. Salir por la mañana ya no significa automáticamente correr de noche. Puedo adelantar la salida y recuperar rutas que en invierno dejaba para otro momento. Los parques se llenan de vida. Oigo a los pájaros, veo aparecer las flores y siento que he llegado antes que los demás. Una maravilla.

Espero con ganas esos días en que puedo olvidarme de la humedad y sacar las zapatillas «normales»: las que disfruto sobre asfalto seco y a buen ritmo. Después de tantas salidas pendientes del suelo, elegir calzado por cómo corre y no por cuánto aísla es un gustazo. Solo con cambiar de zapatillas me siento mejor, más ligero, más rápido.

La primavera y el otoño ofrecen temperaturas estupendas para correr. Para mí, unos 10 °C son casi perfectos: el cuerpo no tiene que dedicar tanta energía a regular la temperatura y el aire ayuda a refrigerarlo. El calendario de carreras se anima y apetece ponerse un dorsal para ver cómo vamos.

Además, es una época estupenda para empezar. Hay tiempo para llegar al verano más en forma y disfrutarlo. Si tu año de running empieza en primavera, bien por ti.

La primavera es una época perfecta para correr.

El eterno asunto del peso

Complicar es fácil. Simplificar cuesta.

No soy nutricionista, así que no voy a explicar al detalle cómo adelgazar. Mi idea es muy sencilla, casi de clase de biología: con la comida y la bebida obtenemos energía, que medimos en calorías; después la gastamos en mantenernos vivos y movernos. El cuerpo es un pequeño biorreactor.

Si entra más energía de la que sale, puede almacenarse, por ejemplo, en forma de grasa. Si gastamos más de la que ingerimos, el organismo tiene que abrir la despensa y utilizar sus reservas. Estoy simplificando muchísimo, a propósito, para quedarme con el principio.

La mayoría de las dietas se concentran en la primera mitad de la ecuación: lo que comemos. Cambiar alimentos, horarios, proporciones de grasas, proteínas e hidratos. Hay aplicaciones para contar las calorías de cada plato y vigilar los límites. Mi restricción personal es sencilla: no añadido azúcar al café, al té ni a la comida. Si un plato ya lo lleva, tampoco monto un drama. En cualquier caso, métodos para limitar la ingesta hay muchísimos.

Todo eso tiene su sentido, pero a mí me aburre concentrarme solo en esa mitad. Me interesa más la otra: cómo gasto la energía.

Correr permite gastar bastante. Si corro mucho, consumo mucha energía y puedo inclinar el balance hacia el lado del gasto. Si ese déficit se mantiene con el tiempo, el peso baja. Esa era mi lógica, bastante elemental.

Así que mi fórmula, expresada a lo bruto, era esta: correr más de lo que comía. Cuanta más constancia, más avanzaba hacia mi objetivo. Eso sí, no podía aumentar el kilometraje de golpe. Tenía que hacerlo poco a poco o acabaría lesionado.

Una vez vi en el gimnasio a un hombre corpulento haciendo abdominales con muchísimo empeño. No parecía débil. Seguramente tenía buenos abdominales y otros músculos fuertes, solo que estaban escondidos bajo unas cuantas cenas acumuladas. Pensé que tres o cuatro sesiones semanales difícilmente compensarían todo aquello.

En mi cabeza, dos o tres meses corriendo a diario 10 o 12 km parecían una vía mucho más eficaz para gastar esas reservas.

Ese es uno de los motivos por los que corro cada día. Además paseo al perro. Con tanta regularidad, mis jornadas suman fácilmente un gasto adicional de 500, 800 o incluso 1500 kilocalorías.

En Garmin consultaba la sección Insights, que comparaba mis datos con los de otros usuarios. Supongo que serán cientos de miles, quizá millones. Un par de meses después de empezar descubrí algo que me dejó pasmado: estaba en el 1 % más activo. Daba más pasos y recorría más kilómetros que el 99 % de los usuarios con los que me comparaba, en todas las franjas de edad. Al parecer, gastaba bastante energía.

¿Cuánto es bastante? ¿Qué hacía yo para entrar en ese 1 %?

Unos 17 000 pasos al día de media. Muchas veces llegaba a 25 000; mi récord era de 48 000. Corriendo, la media anual salía a 6,5 km diarios. Hasta ver esas estadísticas no pensaba que fuera tanto. ¡Y resultó que estaba por encima del 99 %! Me impresionó lo sedentarios que nos hemos vuelto: recorrer unos 13 km al día ya me colocaba en aquel pequeño grupo.

Una antigua imagen china compara el movimiento con las bisagras de una puerta. La puerta envejece, pero las bisagras que se usan a diario se mantienen. En el movimiento estaría el secreto de la longevidad. Entonces se hacían de madera, pero la idea sigue siendo genial en su sencillez. ¡Hay que moverse!

Me adelanto un poco: los grandes cambios en mi cuerpo llegaron al alcanzar los 80 km semanales. Lo descubrí en junio.

También hay inconvenientes. Ahora, en los controles de pasaportes del aeropuerto, parece que todos los agentes se sienten obligados a decirme que no me parezco a la foto. En el fondo, me gusta.

Una media maratón casi en seco

Cuando empecé a entender el entrenamiento por pulsaciones, decidí probarlo en una distancia seria: una media maratón. No era una carrera oficial. Iba solo, por mi cuenta.

Preparé una ruta por Madrid Río, junto al Manzanares, reservé tiempo de sobra y salí una mañana de primavera con las ideas claras.

Mi objetivo era tajante: no superar las 145 pulsaciones en todo el recorrido. Si podía mantenerme por encima de 134, mejor, pero lo esencial era no pasar de 145.

No buscaba correr más rápido ni más lejos. Nada de acelerones. Solo una variable: mantener el pulso dentro de aquella franja estrecha.

Ya tenía experiencia. Sabía que podía completar la distancia, aproximadamente cuánto tardaría, dónde empezaría a cansarme y cómo acabaría. Otras veces había terminado una media tan destrozado que necesitaba una hora de siesta para volver a ser persona. Quería beber y comer de todo, me temblaban las piernas y podía escurrir la camiseta.

Esta vez fue completamente distinta. La sensación era muy... rara.

Me sentía como el conductor de un deportivo atrapado en una ciudad llena de radares y límites de velocidad. El motor rugía: «¡Vamos, podemos ir mucho más rápido!». Pero yo no pisaba el acelerador. No quería saltarme mis propias reglas. Al contrario: frenaba una y otra vez.

Miraba el pulsómetro cada pocos segundos. En cuanto aceleraba, subía el pulso. Entonces aflojaba, caminaba o me detenía hasta volver a la franja elegida. Por prudencia, ni siquiera seguía corriendo por encima de 142. Si lo superaba, me quedaba quieto el tiempo necesario. Un buen ejercicio de disciplina.

Tenía algo cómico, ese juego de frenarme constantemente. Pero cumplí el plan. Fue la primera media maratón que no me dejó agotado. No tenía sed, después de 21 km, y la camiseta seguía casi seca.

Mi mejor marca entonces era de 1 hora y 50 minutos. ¿Cuánto tardé aquel día? Ni idea. No voy a buscarlo en el historial porque no importa. Seguramente más de dos horas.

Lo importante fue aprender a correr mucho tiempo a bajas pulsaciones. Desde entonces miro el pulso como miraría el cuentarrevoluciones de un coche. No quiero que se dispare; tampoco que caiga tanto que deje de trabajar lo que había previsto. Mantener la aguja en su zona, como en un videojuego. Eso sí podía hacerlo.

Aquellas sesiones se convirtieron en mi principal herramienta para sentirme mejor y mejorar mis resultados.

Y pasa algo sorprendente: la velocidad que antes te parecía altísima acaba siendo, con el tiempo, tu ritmo habitual en un rodaje tranquilo a bajas pulsaciones.

A qué ritmo vamos

En running hablamos de ritmo, o pace si la aplicación está en inglés. Es otra forma de expresar la velocidad. En lugar de kilómetros por hora o metros por segundo, contamos cuántos minutos necesitamos para recorrer un kilómetro. O una milla, si usamos el sistema imperial.

Las aplicaciones lo calculan y lo muestran al terminar. Así podemos comparar entrenamientos por distancia, tiempo y ritmo, e incluso analizar cada tramo. Ir a 6:00 min/km significa tardar seis minutos por kilómetro: diez kilómetros en una hora. Es decir, 10 km/h.

Para completar un maratón en cuatro horas hace falta un ritmo medio aproximado de 5:41 min/km. Para hacerlo en tres, unos 4:16 min/km.

Fuera de la cinta es difícil mantener un ritmo absolutamente uniforme. Lo habitual es que cambie y dibuje una curva caprichosa en la aplicación. Esos dientes son los que dan nombre a mis entrenamientos en forma de peine. Me encanta analizarlos.

Hay corredores muy preparados capaces de mantener un ritmo casi perfecto. En las grandes carreras hacen de liebres: referencias móviles que te indican en qué tiempo llegarás si las sigues. Gente santa.

El volumen

Desde que empezó mi año de running había conseguido constancia, superado la adaptación inicial y aprendido a correr a bajas pulsaciones.

¿Y ahora qué?

Ahora toca hablar del volumen de entrenamiento: la distancia que recorreremos durante un periodo. Normalmente, kilómetros por semana y por mes. Son dos de las cifras que más me interesan.

Una salida de 5, 10 o 25 km puede impresionarte mucho. Pero, en el conjunto, una sesión aislada cuenta menos de lo que parece. Hay que mirar el panorama completo.

Cuando empecé a controlar el pulso, casi dejé de acabar cansado. Ahí se abrió lo mejor del running. Distancias que antes parecían enormes se volvieron posibles y pude buscar un kilometraje mensual adecuado para mí.

Por mi experiencia previa, 100 o 120 km al mes eran una cantidad normal: unos 25 o 30 por semana.

No es un volumen grande. Sin objetivos demasiado ambiciosos, a mí me parecía suficiente. Lo veía como una base para hacer una media por debajo de dos horas y, manteniéndolo ocho o nueve meses, afrontar un maratón alrededor de las cuatro o cuatro horas y media.

La idea que seguí después era sencilla: si quería ir más rápido, tendría que aumentar poco a poco el volumen hasta encontrar mi límite. Cada cuerpo responde de manera distinta, pero esa era mi dirección de trabajo.

En el cuarto mes me vi preparado y pasé de los 170 km. Al siguiente superé los 200. Mi volumen semanal ya estaba entre 40 y 50 km.

Aumentar tiene lógica, pero es algo muy personal. Nada de saltos bruscos. Yo tomaba como referencia incrementos mensuales del 10 al 15 %.

Al superar los 150 o 200 km mensuales, es fácil empezar a pensar que puedes ir un poco más allá. Quizá te apetezca apuntarte a una carrera. Un objetivo estupendo. Para mí, esa meta concreta marca la diferencia entre hacer ejercicio y practicar un deporte.

Mayo está a la vuelta de la esquina, con sus carreras populares. La meta se acerca.



Mayo

Correr en altitud
La emoción del VO2 máx.
El carrusel

05

La altura y el running

Correr me descubrió un indicador del que jamás había oído hablar: el VO2max.

Mi Garmin analizaba muchos datos. Algunos, como el pulso, aparecían al instante. Otros necesitaban tiempo para empezar a mostrarse. Un día, sin esperarlo, descubrí que mi VO2max era 48. ¿Bueno? ¿Malo? Ni idea. Tras un mes corriendo a diario subió a 52. Supuse que aumentar era buena señal y decidí investigar.

Resultó un tema fascinante. Y había cosas que ya me sonaban.

Si haces alta montaña, por encima de los 3000 metros puedes encontrarte con el mal de altura. Es una respuesta a la hipoxia: el aire está menos comprimido y en cada respiración entra menos oxígeno. Respiras más deprisa, pero el organismo puede seguir recibiendo menos del que necesita. Aparecen dolor de cabeza, vómitos, mareo o desorientación. No es solo una cuestión de pulmones: la circulación y la sangre también participan en la adaptación. El cuerpo va ajustando distintos mecanismos, entre ellos los relacionados con el transporte de oxígeno y la hemoglobina. En mis viajes fui entendiendo por qué la aclimatación importa tanto. Después de varias experiencias, conocía mejor mis reacciones y el proceso me resultaba menos extraño. Por eso se asciende por etapas: subir, pasar la noche, dejar que el cuerpo se adapte y continuar.

Cuanto más alto, mayor es la exigencia. En el campo base del Everest, a unos 5340 metros, la disponibilidad de oxígeno es aproximadamente la mitad que al nivel del mar. Y sigue disminuyendo. En las ascensiones más altas, algunos alpinistas recurren a botellas de oxígeno para poder seguir. Unos pasos, respirar. Otros pasos, volver a respirar.

No todos las utilizan. Unos tienen que cargar con el equipo y otros consiguen desenvolverse con muy poco oxígeno disponible. Leí sobre el estadounidense Ed Viesturs, que había coronado los catorce

ochomiles sin oxígeno suplementario. Un organismo extraordinario, un buen regalo de sus padres. Su cuerpo se las arreglaba solo. Seguro que muchos lo envidiaban.

Las poblaciones que llevan generaciones viviendo en altura, como los tibetanos y los sherpas de Nepal, tienen adaptaciones que les permiten desenvolverse mejor en esas condiciones. Desde niños viven donde otros apenas podemos respirar. Así se explica que los sherpas puedan trabajar a gran altura durante mucho tiempo sin oxígeno suplementario.

Nuestra capacidad de adaptación tiene, por tanto, un componente genético importante. Podemos entrenarla, como tantas otras capacidades, pero partimos de unas condiciones que nos han tocado al nacer.

En el running, el VO2max describe nuestra capacidad máxima de consumo de oxígeno. Forma parte de ese potencial deportivo. Hay algo de lotería genética, sí, pero cada uno puede mejorar con el entrenamiento y acercarse a su propio techo.

Las letras ayudan a recordar el concepto: V de volumen, O2 de oxígeno y max de máximo. Consumo máximo de oxígeno.

Sangre, sudor y VO2max

Vale la pena detenerse un momento. El VO2max se expresa habitualmente en mililitros de oxígeno por kilogramo de peso y por minuto: ml/kg/min. Es la cantidad máxima que el organismo puede consumir durante un esfuerzo. Su evolución sirve para observar parte de nuestra mejora física.

Al empezar a entrenar suele subir, porque muchos aficionados partimos de valores modestos. Acompaña la mejora de la forma hasta acercarse a un límite personal. Después llega una meseta: para

conseguir aumentos pequeños hacen falta esfuerzos mucho mayores y sesiones específicas.

La forma más fiable de medirlo es una prueba de esfuerzo en un laboratorio. Los relojes deportivos ofrecen estimaciones menos precisas, pero permiten seguir la tendencia: si aumenta con el entrenamiento o empieza a bajar.

Mi experiencia fue esta: durante el primer semestre pasé de 48 a 59. Al aumentar la carga en la segunda mitad del año, empezó a oscilar entre 56 y 58. Después de sesiones duras y rápidas solía caer; al reducir la carga, se recuperaba. Me parecía que andaba cerca de mi techo de aficionado.

En atletas entrenados y con talento puede superar 60 y llegar a 70; en algunos olímpicos pasa de 80. En casos extraordinarios se han registrado cifras de 84 e incluso 96 ml/kg/min.

Aumentar el volumen, sobre todo a baja intensidad, puede ayudar hasta cierto punto. También cuentan las series, el descanso, el sueño y la alimentación. Yo lo observaba como una señal más de cómo iba todo. Si bajaba, me preguntaba si estaba entrenando demasiado o descansando poco. El aumento de peso también influye en ese valor relativo.

Quise saber cómo trabajarlo, más allá de entrenar y descansar. Descubrí las sesiones Billat 30-30, llamadas así por la fisióloga Véronique Billat. La idea básica es alternar treinta segundos de carrera intensa con treinta segundos suaves, acumulando tiempo a una intensidad elevada.

Tampoco hay que obsesionarse. Es solo un indicador. Si comparas el VO₂max de varios atletas, no sabrás automáticamente quién será el más rápido o el más resistente. Eso se ve corriendo. Los deportistas de élite pueden mejorar sus marcas sin que cambie. Tu compañero de oficina, el que fuma, podría tener un potencial genético extraordinario, incluso para alcanzar 90, y no aguantar ni dos kilómetros. Quizá habría sido campeón con otra vida. Quizá.

El tiovivo

En las tiradas largas, la cabeza va de un asunto a otro. Damos vueltas a las cosas mientras damos vueltas a una pista. Todo gira. Desde la rueda y el torno del alfarero, parece que nos fascina ese movimiento.

Encontré un pequeño truco para llevar mejor los kilómetros largos: imagino que debajo de mí gira un tiovivo enorme. Gira solo y me lleva; yo corro únicamente para mantenerme encima. Pensar que algo te transporta, en lugar de tener que arrastrarte a base de esfuerzo, tranquiliza mucho. Algunas vueltas parecen más amables que otras. Mis kilómetros 7, 11 y 17 suelen pasar mejor. Como lo sé, los espero con especial ilusión.

A veces esa sensación aparece sola. Otras la preparo: me digo que la séptima vuelta será más fácil y, al llegar al kilómetro siete, noto que recupero fuerzas.

Prueba alguna vez a subirte a tu tiovivo mental.

La cadencia

El guepardo es el depredador terrestre más rápido. Deja atrás a los demás, aunque no pueda mantener su velocidad mucho tiempo.

Leí un experimento que comparaba su carrera con la de los galgos. Me llamó la atención el papel de la frecuencia de las zancadas al acelerar. Yo siempre había pensado en alargar el paso; aquella lectura me hizo mirar también la rapidez con la que movía las piernas.

El número de pasos por minuto se llama cadencia. En un corredor, cuenta los contactos de los pies con el suelo. Esa palabra esconde una de las claves de la velocidad.

Ya la conocía, pero nunca le había prestado suficiente atención. Después de leer sobre el guepardo miré mis datos. En mis mejores

salidas se quedaba casi clavada en 163, con una longitud de paso de 130 a 135 cm. Un aficionado de velocidad media, sin grandes misterios. Cuando iba despacio, la cadencia bajaba; cuando corría más, subía. Ahí había algo que trabajar.

La velocidad puede resumirse en esta fórmula:

Velocidad = longitud media del paso × frecuencia media de paso.

Para aumentar la velocidad puedo alargar el paso, aumentar su frecuencia o combinar ambas cosas.

Mi primera reacción solía ser dar pasos más largos. Un error muy común cuando se fuerza el gesto. Lo que puede servir en un esprint no tiene por qué convenirme en un maratón. Acabé varias veces con pequeñas distensiones en los isquiotibiales y sin una mejora apreciable de velocidad.

Muchos entrenadores citan 180 pasos por minuto como referencia. En los Juegos Olímpicos de 1984, Jack Daniels -nombre fácil de recordar y, además, entrenador famosísimo- observó a 46 fondistas. Solo uno bajaba ligeramente de 180; los demás estaban por encima. Los aficionados solemos mover las piernas con menos frecuencia.

Aunque cada cuerpo tiene sus particularidades, esos atractivos 180 pasos se han convertido en una especie de patrón de oro entre corredores.

Trabajar la cadencia lleva tiempo y resulta aburrido. Al principio, además, tiene su punto cómico. Yo corría como una persona normal, con cierta dignidad aunque sin mucha velocidad. Y de pronto me veía dando pasitos.

Si no quieres correr más rápido, quizá no te interese dedicarle demasiado tiempo. Yo sí quería, así que empecé a probar un ritmo marcado por encima de 170 pasos por minuto. Hay aplicaciones de metrónomo que van haciendo clic y te ayudan a acompasar los pies. El paso se acorta, pero la frecuencia aumenta y puedes ganar velocidad.

Tu reloj o tu aplicación seguramente registra la cadencia. Si ves cifras entre 130 y 160, saltar de golpe a 180 puede resultar imposible. Yo preferí hacerlo por etapas: subir alrededor de un 5 %, acostumbrarme y volver a probar un poco más. Hasta encontrar mi límite.

¿Qué buscaba? Un gesto más económico. Gastar menos energía, cansarme menos y sostener un buen ritmo durante más tiempo.

Correr con metrónomo

No se parece en nada a correr con música. Puede resultar monótono y bastante soso. No creo que nadie se haga fan por puro placer.

Pero unas pocas salidas bastan para captar el ritmo y seguir oyéndolo por dentro. La memoria muscular también empieza a reconocer el movimiento.

Ajustas la frecuencia de los clics, eliges la duración e intentas que cada paso coincida con un golpe. Yo lo puse un poco por encima de la cadencia de mis mejores carreras y traté de seguirlo.

Una experiencia inolvidable. Suena como una cigarra mecánica, implacable. Le da igual a qué velocidad vayas. Tú, en cambio, acabas corriendo bastante más deprisa.

Después de entrenar, el dichoso clic se te queda en la cabeza un buen rato.

Si no soportas el metrónomo, puedes buscar música organizada por pulsaciones por minuto: 160 o 170 bpm, por ejemplo, en Apple Music u otro servicio. No sé cuántos admiradores tendrá fuera del entrenamiento, pero para trabajar la cadencia sirve. Yo, si necesito una referencia tan precisa, prefiero el metrónomo.

No hace falta mantener esa cadencia toda la sesión ni en todas las salidas. Puedes reservar un tramo para practicar y correr el resto con una frecuencia cómoda.

No lo sé, pero sospecho que Kipchoge no lleva música en los auriculares. Lleva un metrónomo.

Un poco más

En inglés existe la expresión *go the extra mile*: hacer más de lo esperado. En atención al cliente o marketing se usa mucho. Preparar tres propuestas cuando habían pedido dos. Llevar una galleta extra con el café. Entregar antes y mejor. Cumplir con generosidad, sorprender a alguien y ganarte su cariño. Lo bonito es que disfrutaran las dos partes: quien recibe y quien lo hace. En running, además, puedes tomarlo literalmente. Sales a hacer 10 km y todo va tan bien que te animas con 500 metros más, otro kilómetro o una milla entera, unos 1,6 km. Te has sorprendido a ti mismo. Tampoco tiene que ser improvisado: puedes proponerte llegar a 50 km semanales en vez de 48 y cumplirlo, aunque al principio dudarás.

No se trata de la cifra. Se trata de ese pequeño esfuerzo adicional. ¿Puedes ir un poco más allá o te limitarás a cumplir lo justo? ¿Puedes apartar la pereza y la procrastinación y regalarte una pequeña hazaña?

La recompensa es sentir que te has superado. De vez en cuando, date ese gusto. Sorpréndete.



Junio

Correr en verano
El kilometraje semanal
Distintos entrenamientos

06

Correr en verano

El verano es mi época favorita para correr. ¿Cuándo voy a sumar kilómetros si no? En vacaciones puedo viajar y descubrir lugares nuevos con las zapatillas puestas. Todos los caminos están disponibles y las rutas se multiplican.

Me gusta salir cuando la ciudad aún está vacía y ver cómo llega la luz. Parece que Madrid me pertenece. Si durante el día vamos a pasar de 30 °C, a las seis de la mañana ya estoy buscando ese rato de fresco. Como me descuide, me toca correr con calor.

Y el calor pone las cosas difíciles. Más de una vez he tenido que escurrir la camiseta. Casi nunca llevo una botella en la mano, pero hay días en que no queda otra. Si salgo con el sol alto, añado gafas y gorra. Toca vigilar la temperatura y la hidratación.

En verano también coges color, sobre todo cuando corres junto al mar sin camiseta. A la ida te da el sol por un lado y a la vuelta por el otro. Eso sí: crema para no quemarse, especialmente si vas a pasar un par de horas fuera.

También hay carreras oficiales en verano. En ellas voy buscando la sombra y el lado de la calle donde pueda refrescarme un poco.

El verano es una época perfecta para correr.

Los kilómetros de la semana

Las aplicaciones ofrecen estadísticas para todos los gustos. Una de las más sencillas e importantes es la distancia: cuánto has corrido hoy, esta semana, este mes, este año o durante el periodo que quieras.

Al principio solo miraba el mes. Si salían 100 o 150 km, me parecía bien. NRC mostraba por defecto precisamente ese dato.

En años anteriores había superado alguna vez los 200 km mensuales. Recordaba aquellos meses como algo duro. Como no tenía prisa por llegar a ninguna parte, tampoco intentaba repetirlos.

Un día leí que, para preparar un maratón con una marca decente, convenía llegar a 80 km semanales. Yo hacía 120 o 150 al mes: unos 30 o 40 por semana. La mitad. Si quería seguir aquella idea, tenía que entrenar más.

Después de medio año de trabajo, me propuse alcanzar esos 80 km en una semana.

Corriendo todos los días, son unos 11 km y un poquito más por salida: entre 77 y 80 al acabar la semana. Tras seis meses de constancia, once kilómetros ya no asustaban. Algo más de una hora diaria. Mi agenda podía soportarlo.

Si sales menos días, cada sesión tiene que alargarse. Con cinco entrenamientos serían 16 km por salida. Eso ya pesa más.

Empecé con unos once diarios y lo conseguí a la primera. No por casualidad: llevaba seis meses saliendo todos los días. Había sesiones fáciles y otras duras, pero eran muchas. Lo sentí como un aumento moderado de la carga, otro peldaño hacia mi objetivo.

Pero aquellos 80 km fueron una cifra mágica para mí. Cambió mi manera de correr y empezó a cambiar mi cuerpo.

Lo que cambió al pasar de 80

Ochenta kilómetros semanales son una carga considerable. El organismo tiene que adaptarse. En mi caso, un par de meses a ese nivel me hicieron sentir otra persona.

Hasta mi olor corporal cambió. Mi explicación intuitiva era que tantas salidas estaban acelerando el metabolismo y que el cuerpo parecía limpiarse sin dar tiempo a acumular lo de antes. Era la forma en que yo interpretaba una sensación nueva y muy evidente para mí.

Después de correr 5 o 10 km no tenía más sed que después de una conversación de una hora. Sabía que había perdido líquido y que debía reponerlo, pero era una decisión consciente, no un grito desesperado del cuerpo.

Ya había adelgazado desde el principio del año. Al pasar de los 80 km semanales noté que disminuía más la grasa subcutánea. Se marcaban las venas de los brazos, las piernas y los gemelos.

Me miraba al espejo y me costaba creer que fuera yo. Como si me hubieran entregado un cuerpo nuevo. ¡Aquellos 80 km lo habían cambiado todo!

Después de sostener ese volumen durante dos meses, llegó el momento de centrarme en el gran objetivo de septiembre: el maratón de Madrid. Aquella edición se celebraba en septiembre. Me hacía muchísima ilusión correr en mi ciudad, esta vez con otra preparación y otras piernas.

Distintas formas de entrenar

Repetir siempre el mismo recorrido, el mismo terreno y la misma velocidad termina por estancar. El cuerpo se acostumbra y parece quedarse instalado en un punto. Encima, uno se aburre. Hace falta variedad.

Cambio rutas y distancias. Busco llano, cuestas, subidas y bajadas. Acelero y aflojo. Incluso sin un sistema muy elaborado, exponerme a esfuerzos distintos obliga al cuerpo a adaptarse y me ayuda a progresar.

Si además quiero saber qué estoy trabajando ese día, tengo distintas opciones. Cada una daría para una conversación larga, porque los matices son muchos. De momento, una versión breve.

La tirada larga

El nombre lo dice: una salida larga cuya distancia va creciendo poco a poco. Las referencias que seguía desaconsejaban pasar de 35 km en los entrenamientos de maratón. Un maratón entero ya es una prueba, no una salida cualquiera. Llegar algunas veces a 25 o 30 km me parecía más que suficiente. Sin buscar un ritmo alto: más despacio que en los rodajes cortos.

Empiezo suave para calentar y termino aflojando, de manera que los músculos se relajen y el pulso baje progresivamente. El objetivo es bastante intuitivo: ganar resistencia.

Las series rápidas

Estas sesiones alternan tramos rápidos y recuperaciones. Después de calentar entre cinco y quince minutos a ritmo suave y con el pulso bajo, corro un intervalo corto muy deprisa. Luego troto para recuperar el aliento y las pulsaciones. Y repito.

Por ejemplo: dos minutos rápidos y uno o dos suaves. Otros dos rápidos y uno o dos de recuperación al trote, sin detenerme. Cinco, siete o diez repeticiones, según el plan y cómo me encuentre.

Es una carga dura, orientada a ganar velocidad y trabajar la capacidad anaeróbica. En mi semana no la repetiría más de una vez.

El rodaje a ritmo

Es más corto que una tirada larga, pero incluye un tramo sostenido a un ritmo exigente. Una parte de la sesión es cómoda; en otra mantengo una velocidad alta durante más tiempo. No se trata de un acelerón breve seguido inmediatamente de descanso, como en las series. Aquí toca sostener el esfuerzo sin pausas antes de aflojar y terminar suave.

Si hago 7 km, por ejemplo, corro despacio el primero y el último, y mantengo el ritmo elegido durante los cinco centrales. En una sesión de 15 km puedo calentar, hacer dos kilómetros cómodos, tres exigentes, otros dos cómodos y otros tres exigentes, y volver a un ritmo estable.

Estas sesiones trabajan la velocidad y la resistencia, y la capacidad de sostener el esfuerzo cuando aumenta la acumulación de lactato.

El rodaje progresivo

La idea es correr a un ritmo estable durante treinta o cuarenta minutos, o una hora, y acelerar después. Enseñar al cuerpo a ir más deprisa cuando ya lleva trabajo acumulado. Pedir algo más a unas piernas que empiezan a estar cansadas.

Esa es la versión clásica. Si estás empezando, el primer ensayo puede ser correr el tercer kilómetro más rápido que los dos anteriores. Lo importante es llegar algo cansado y aun así acelerar. Lo habitual suele ser lo contrario: salir alegre, fatigarse y aflojar. Con esta sesión intento cambiar esa costumbre.

Con el tiempo las distancias aumentan y necesitas más recorrido para cansar las piernas. Comprobarlo anima muchísimo.

A mí me ayuda elegir una primera parte ligeramente cuesta arriba. Así resulta natural hacerla despacio. Luego regreso en bajada y puedo acelerar. El cuerpo va reconociendo esa sensación de correr rápido después de acumular cansancio.

El fartlek

Fartlek significa «juego de velocidades» en sueco. El método nació en Suecia antes de la Segunda Guerra Mundial. Consiste en cambiar la intensidad para que el organismo aprenda a trabajar en condiciones distintas, alternando esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos.

Suele hacerse por bosque y caminos de tierra, donde el terreno invita a acelerar y aflojar de forma natural. También permite trabajar las subidas y las bajadas.

Pero se puede jugar con la velocidad en una pista o en cualquier recorrido. Se alternan tramos exigentes con otros de recuperación. A menudo las duraciones son irregulares: esa es parte de la gracia. También es una sesión dura. Para un aficionado como yo, una a la semana ya es bastante.

Las sesiones combinadas

En una misma salida se pueden mezclar varios tipos de trabajo.

Por ejemplo: calentamiento, series, un tramo al ritmo objetivo, otro de ritmo sostenido y vuelta a la calma. O calentamiento, rodaje a ritmo, recuperación suave, series y final tranquilo.

Son sesiones complejas para un aficionado, aunque de vez en cuando apetece experimentar. A diferencia del fartlek más libre, aquí los tramos están previstos y ordenados.

El rodaje de recuperación

Es una salida lenta, uniforme y a bajas pulsaciones, que no vacía las reservas.

Me sirve para volver a la rutina y para moverme después de un entrenamiento duro o una carrera. En esos días me gusta más que quedarme en el sofá: sigo trabajando suavemente y mantengo la sensación de estar en marcha.

No son kilómetros vacíos, aunque lo parezcan. Son parte del ahorro. Estoy acumulando correuros, y voy a necesitar muchos.

Cuándo esperar

No me parece buena idea lanzarse a las sesiones más intensas con poca experiencia, por ejemplo, menos de seis meses, o con un volumen inferior a 40 km semanales. Yo preferiría construir primero una base de más de 50 km y luego experimentar. Mientras tanto, los rodajes suaves y las tiradas largas ya dan bastante trabajo.

El reloj de running

Hay montones de aparatos para corredores. Para mí, el más importante es el reloj deportivo. Uso Garmin, pero también existen Suunto, Polar, Xiaomi, Samsung Gear, Apple Watch y otras marcas. Hay comparativas para aburrir. Como con las zapatillas, cada uno tiene sus gustos.

Su función principal es acompañarme y darme una referencia que no dependa solo de mis sensaciones. Estas engañan. A veces creo que voy relajado y el reloj muestra que sube el pulso. O siento que vuelo

y resulta que voy más lento que la semana anterior. Me ayuda a contrastar lo que creo con lo que está pasando.

Además del ritmo y el pulso, mide muchas otras cosas. Me gusta revisar el sueño, los pasos diarios, la cadencia y el desnivel. Por la mañana consulto Garmin Connect para saber cómo he descansado «de verdad». Corriendo, vigilo las zonas de pulso.

Un reloj normal se elige por estilo, prestigio o gusto. Tiene que combinar con la ropa y la ocasión. El deportivo lo llevo siempre para reunir datos de día y de noche. No me apetece quitármelo. Poco a poco se vuelve parte de mí y termina desplazando a todos los demás. Una transformación que no esperaba.

Para qué sirven las carreras

Si eres profesional o llevas años corriendo, no necesitas mi opinión. Ya tienes tus razones. Pero si nunca te has puesto un dorsal, déjame decirte algo: merece muchísimo la pena.

Viendo Vikingos, una vez sentí muy viva esa mezcla de miedo y entusiasmo que debían de experimentar los guerreros antes de entrar en combate. Solo las primeras filas veían al enemigo. Los demás tenían delante espaldas y escuchaban el rumor de algo que se acercaba. Revisaban sus armas, buscaban su sitio y esperaban. Escuchaban el cuerpo: ¿responderá cuando llegue el momento?, ¿aguantarán los músculos?, ¿y los tendones? Por fin la multitud avanzaba entre gritos. Más adelante estaba la prueba. Cada uno iba a medirse con sus fuerzas y su suerte. Además, aquellos escandinavos vivían entre frío y humedad. Podía llover, la ropa no bastaba para estar cómodo, pero tampoco convenía abrigarse tanto que impidiera moverse.

En un cajón de salida de un maratón me vino una sensación parecida. La cuenta atrás, los gritos del público, miles de corredores contando los segundos. Yo también. Primero nos movemos despacio, luego algo más deprisa. Aparece la línea de salida, la cruzo y ya está. Ahora me toca correr y demostrar lo que puedo hacer. La meta, si llego, pondrá las cosas en su sitio.

En una aplicación puedes pausar la sesión para atarte las zapatillas, entrar al baño de una cafetería o beber agua. En una carrera oficial, no. Cada segundo perdido cuenta. No hay semáforos que te regalen una excusa para recuperar el aliento. El resultado es el que es, con todo incluido.

Por eso no quiero darlo todo en cada entrenamiento. Reservo ese esfuerzo completo para una carrera importante. Es otra manera de vivir durante unas horas. Entrenamos para algo. La competición permite comprobar cómo nos hemos preparado, cuánto nos conocemos, si hemos mejorado y qué podemos hacer al máximo, no solo en modo cómodo. Es la prueba real, no el borrador de un éxito futuro.

Esperas esa fecha, te preparas y, cuando por fin llega, es una pasada. Así de simple.

Correr con amigos

En las quedadas hay una frase que conviene escuchar con cautela: «Hoy salimos de tranqui». A veces, el único que va tranquilo es el que la dice. No recuerdo mis primeros 10 km. Mi primera media, en cambio, no se me olvida. Tenía miedo de rendirme a mitad. Calculé cuántas vueltas al parque necesitaba, escondí una botella de agua detrás de un banco y, tras la primera vuelta, me senté a descansar. Fue agotador y poco sensato como entrenamiento. Iba despacio, paré muchas veces y al final casi caminaba. Pero completé la distancia por

primera vez. Dos horas y cuarenta minutos. Durante una temporada estuve orgulloísimo.

Para mi confianza sí tuvo sentido. Cayó una barrera. Ahora sabía que podía cubrir esa distancia, aunque fuera con dificultad y muy despacio, sin ambulancia ni taxi para volver a casa.

Mis primeros diez se me han borrado; los primeros diez de varios amigos, no. A algunos casi los llevé de la mano. Uno ya corría cinco y ocho kilómetros, pero en cinta. Físicamente estaba preparado. Lo que no se atrevía era a hacer diez enteros al aire libre y quería compañía. En el gimnasio podía parar cuando quisiera, tenía agua y había un monitor pendiente. Un entorno protegido. En la calle no sabía si le alcanzarían las fuerzas.

Fuimos a Madrid Río, nos cambiamos las zapatillas junto al coche y echamos a correr. El Manzanares al lado, otros corredores, buen tiempo. ¿Qué podía salir mal? Lo animé y lo ayudé a seguir. Acabó cansado y empapado, pero orgulloso. Su barrera mental crujió, se agrietó y terminó por caer.

Un año después corrió un maratón. Luego llegó el triatlón, un Ironman completo y hasta una ultramaratón en Sudáfrica. ¡Qué grande! Me enorgullece haber puesto un granito de arena al principio.

Correr es un deporte muy personal. Aun así, cuando nos cruzamos por un camino, muchos levantamos la mano para saludarnos. Ese apoyo forma parte de lo que me gusta de esta cultura.

Dos días seguidos

Tenía una hipótesis. Si corría 10 u 11 km un día y lo mismo al siguiente, estaba acostumbrando al cuerpo a una distancia cercana a la media maratón, aunque dividida por un descanso largo. Imaginaba

que las piernas empezarían a reconocerla como algo normal y tolerarían mejor unir después las dos partes.

Dos salidas de once no parecen una barbaridad. ¿Y si hacía dos medias consecutivas para preparar un maratón?

Probé varias veces y espero que me sirviera. Me animaba especialmente que la segunda media saliera tan bien como la primera, en tiempo y ritmo. Me hacía pensar que también podría defenderme en la segunda mitad del maratón.

Pero en junio, después de uno de esos dobles, me lesioné ligeramente. No fue en el acto. Un par de días más tarde, hacia el tercer kilómetro, se me agarrotó una pierna. Acabé cojeando y pidiendo un taxi. Creo que tenía relación con el aumento de carga: había subido demasiado deprisa. Durante unos días reduje las salidas a 2 o 3 km y me recuperé.



Julio

¿Estoy preparado?
Respirar
Sentir la distancia

07

Cómo saber si estoy preparado

Creo que el cuerpo tiene más margen del que imaginamos. Una persona sana, que no esté enferma ni arrastre una lesión reciente, probablemente podría cubrir los 21,1 km de una media maratón incluso hoy. No necesariamente corriendo todo el rato, claro. Tardaría mucho, lo pasaría mal y caminaría una buena parte. Sería más bien una excursión larga con tramos al trote. Pero esa distancia entra dentro de nuestras posibilidades humanas. Tenemos reservas que no sospechamos.

Otra cosa es cuánto tardaríamos. Sin preparación, no me parece buena idea lanzarse a comprobarlo: el resultado difícilmente será agradable. Mejor dedicar tres o cuatro meses, o más, a entrenar. La regularidad enseña pronto dónde están los límites cómodos de ritmo y distancia. Para mí, poder sostener semanas de 40 km o más era una buena referencia de preparación para una media. Y la marca guardaba relación con ese kilometraje: a mayor base semanal, menos tiempo para completar el recorrido.

Con el maratón pensaba algo parecido. Haber terminado una media me hacía creer que podía llegar a completar también los 42 km. La pregunta seguía siendo cuánto tardaría, y eso solo lo descubriría preparándome y probando. En cualquier caso, el primer maratón, con la marca que fuera, sería un logro y mi primer récord personal en una distancia que impone respeto.

Como primeras metas me parecían razonables bajar de 2 horas y 30 minutos en la media y de 4 horas y 30 en el maratón, con una base superior a 40 km semanales. Después vendrían las dos horas y las cuatro, respectivamente, acercándome a más de 60 km semanales. A partir de ahí, mandan las ambiciones de cada uno.

La respiración

De joven leí sobre unos corredores tibetanos capaces de cosas asombrosas.

El libro contaba que los monjes que practicaban tummo podían secar sábanas mojadas con el calor de su cuerpo, en pleno frío de alta montaña. Mediante mantras y concentración, «encendían el fuego interior». Incluso competían por secar más sábanas durante una noche helada. Las mojaban en agua de un agujero abierto en el hielo y envolvían con ellas al monje, que seguía meditando. Según aquel relato, podían secar entre tres y veintiuna en una noche.

También aparecían los lung-gom-pa, caminantes tibetanos capaces de recorrer grandes distancias por la montaña a velocidades increíbles. La información era fragmentaria y había pocas certezas. Los europeos los habían visto en contadas ocasiones y sus descripciones eran bastante superficiales.

Según lo que se contaba, se preparaban mediante concentración y mantras que murmuraban durante sus recorridos. De día fijaban la mirada en un objeto lejano y avanzaban hacia él sin distraerse, pasara lo que pasara. Esa atención los llevaba a una especie de trance y el movimiento continuaba casi mecánicamente.

Los mantras son secuencias de sonidos, sílabas, palabras o grupos de palabras, a menudo en sánscrito, con una resonancia particular para quien los repite. Yo me quedé con una idea muy práctica: también imponen un ritmo a la respiración.

Corriendo me ayuda repetir mentalmente alguna frase para conservar el compás. No tiene que significar nada extraordinario. Lo que me interesa es la regularidad que le da a la respiración.

No tengo una fórmula mágica para todo. A veces me digo «se-so». Un mantra conocido es «so-ham»: «so» al inspirar, «ham» al espirar.

También están «ham-sa» y otros. Pero, para marcar el ritmo, yo podría ir repitiéndome «bo-ca-di-llo». No hace falta ponerse solemne.

La sensación de distancia

La idea de lo que es una carga normal cambia con la preparación. Al principio simplemente distingues los días en que has corrido de los que no. Cinco kilómetros parecen mucho y tres, menos. A mí me pasó exactamente eso.

Recuerdo muy bien uno de esos saltos. Mi mujer y yo estábamos de vacaciones en el Pirineo y yo corría junto a un río, entre pinos y montañas. El agua sonaba al lado del camino; parecía un paisaje de Gravity Falls. Cada mañana quería llegar un poco más lejos para descubrir la siguiente curva. Podía hacer 10 km y pasar el resto del día como si no hubiera entrenado. Nada de cansancio. Pero con 11 o 12 las piernas se hacían notar y me acompañaba una ligera fatiga. Al día siguiente, diez otra vez, y volvía la sensación de un día cualquiera. Era mediados de julio y rondaba los 80 km semanales, a veces algo más. Una frontera finísima entre diez y once kilómetros.

Me parece importante conocer ese punto: hasta dónde el entrenamiento apenas deja rastro y a partir de dónde empieza a pesar. Con la práctica se va desplazando hacia distancias cada vez mayores.

También funciona al revés. Si reduzco mucho los entrenamientos, vuelvo a notar el esfuerzo en recorridos más cortos.

El equilibrio

Debajo de la lengua y de la mandíbula tenemos un pequeño hueso con forma de herradura: el hioides. Está suspendido en un sistema

de músculos y es nuestro giroscopio natural. Para un corredor, eso lo convierte en una pieza importante.

De dónde se sujeta ese hueso depende la facilidad con la que respiramos, la energía de la que disponemos y cómo repartimos la carga. Para nosotros, la pregunta decisiva es si avanzamos instintivamente en línea recta o si un desajuste de ese giroscopio nos lleva hacia un lado, hacia delante o hacia atrás. Al desplazarse el hioides, pueden moverse ligeramente las vértebras cervicales, los hombros y el esófago. El equilibrio se altera. Otros músculos tienen que compensarlo, los brazos se mueven mal y el cansancio llega antes.

Prueba a cerrar los ojos de verdad, sin hacer trampas. Extiende los brazos al frente y eleva las rodillas alternativamente hacia las manos, con energía. Hazlo entre treinta y cincuenta veces y abre los ojos. ¿Sigues exactamente en el mismo sitio? Estupendo: tu giroscopio está perfectamente ajustado. Lo más probable es que te hayas desplazado por la habitación o incluso hayas llegado hasta una pared. Eso indica que el hioides está algo desplazado y el equilibrio se ha alterado.

Durante ese pequeño ejercicio has gastado parte de tu energía en movimientos que no buscabas. Un pequeño fallo de equilibrio no importa demasiado en una habitación cómoda o en una distancia corta. En un bosque o en campo abierto, sin embargo, puede desviarte y complicarte la orientación. Cuando corres, el cuerpo tiene que corregir ese pequeño defecto kilómetro tras kilómetro. Y así pierdes una energía valiosa que podrías ahorrar.

Por eso voy de vez en cuando a un masajista que trabaja con kinesiología: busca equilibrar las tensiones del cuerpo y corregir sus desajustes. Algo se carga demasiado, cambia la postura, la pisada se vuelve un poco asimétrica y los pies empiezan a girarse hacia dentro al correr. Después de veinte kilómetros, lo notas.

Trabajando con los reflejos, el terapeuta actúa sobre los músculos de las piernas, el tronco y la espalda, incluso sobre los que se sujetan al hioides. Así puede devolver el equilibrio al cuerpo y corregir alteraciones físicas o emocionales, entre otras cosas. Es una puesta a punto que ayuda a mejorar los resultados. Y también puede mejorar la calidad de vida.

Yoga y running

Tengo 45 años y ninguna gana de lesionarme. Cuando corres mucho, esa posibilidad existe. No soy especialmente propenso, pero quiero cuidarme.

De joven practiqué wushu y taekwondo. Había muchas rutinas de estiramiento y, aunque dejé las artes marciales, seguí haciendo algunos ejercicios. Por eso aún soy bastante flexible y puedo adoptar buena parte de las posturas de yoga.

Después de correr fuerte noto los músculos tensos, a veces temblorosos o agarrotados. Había oído que estirar podía ayudar, así que lo incorporé a mi rutina. Normalmente por la noche, antes de acostarme; otras veces después de entrenar. Trabajo la parte posterior de los muslos, las aperturas de piernas y otros movimientos que conozco desde hace años.

No sé a los demás, pero a mí también se me cargan la espalda y los brazos en las tiradas largas. Estirar la espalda es uno de mis pequeños placeres.

Probé varias aplicaciones de yoga y acabé quedándome con una que tenía una buena biblioteca de clases guiadas. Curiosamente, la patrocinaba una marca de queso fresco. Una combinación inesperada, pero las clases me gustaban muchísimo.

Lo que me atrae del yoga es su espíritu poco competitivo. No pienso en clasificaciones ni en vencer a otros. Pienso en prestar atención al cuerpo y a la cabeza, y en estar un poco mejor. Si sale algo que antes costaba, lo disfruto y sigo. Si no sale, sigo también. La idea no es derrotarme, sino mejorar.

El running aficionado debería tener bastante de eso. Es poco probable que acabemos siendo campeones del mundo o de España. En realidad competimos con nosotros mismos. Si conseguimos algo importante, lo celebramos y buscamos otro objetivo. Si no, continuamos sin amargarnos por una derrota imaginaria. Se trata de mejorar, no de vivir pendientes del récord.

Yoga y running son un poco como el yin y el yang. Dentro de uno hay algo del otro. En una buena sesión de yoga y en una buena carrera puedo encontrar la misma concentración: dejar de pelearme con el mundo, sentir cada movimiento y notar cómo los músculos trabajan con fluidez. En ese punto de armonía, se parecen muchísimo.



Agosto

«Si vas a pasar una noche fuera, llévate las zapatillas, la documentación y dinero. Lo demás puedes comprarlo al llegar.»



Viajar corriendo

Gracias al running he conocido lugares muy distintos. Entre mis salidas más especiales están Lhasa, a 3650 metros -que se dice pronto; icómo costaba respirar!-, París junto a esa torre que todos conocemos, la costa de Marruecos y el Marrakech medieval, la sierra de Guadarrama, Stone Town en Zanzíbar, Bujará, Astaná y las laderas del Kilimanjaro.

Vaya donde vaya, intento dejar un recorrido guardado en Nike Run Club.

Como me gusta madrugar, salgo a explorar y, cuando llega el desayuno, ya he visto algo del lugar.

Empecé a correr, en buena parte, para viajar mejor. No es mi único motivo, pero fue uno de los primeros y sigue siendo importante.

Viajar es una de mis pasiones. Al elegir hotel miro dónde está y a qué sitios puedo llegar corriendo. Forma parte del plan. Incluso si no puedo escoger alojamiento, estudio el mapa y busco qué merece la pena descubrir a pie. Luego intento hacerlo.

El turista que no corre tiene un radio de acción más pequeño. Se mueve despacio, carga con demasiadas cosas y llega a menos lugares. Entre el punto A y el B, el paisaje tarda tanto en cambiar que a veces acaba aburriéndose.

Para cualquier viaje con una noche fuera, yo metería tres cosas: zapatillas, documentación y dinero. Lo demás se puede comprar al llegar.

La resistencia de nuestros antepasados

Me gusta pensar en algo que todos llevamos de serie: el ser humano tiene un potencial extraordinario para la resistencia. Un guepardo nos deja atrás en velocidad, pero no puede mantener ese esfuerzo durante horas. Tú y yo también tenemos una capacidad de fondo que merece la pena explorar.

Nuestros antepasados cazadores podían perseguir a una presa durante mucho tiempo. Si estaba herida, insistían hasta agotarla. La perseverancia y la resistencia formaban parte de sus herramientas más antiguas.

Nuestra forma de movernos sobre dos piernas, la capacidad de refrigerarnos mediante el sudor y el sistema respiratorio hacen posible recorrer distancias largas. La naturaleza nos ha dado un cuerpo con el que correr no debería resultar una actividad extraña.

Pero tener potencial no significa tenerlo entrenado. Para conseguir buenos resultados hay que trabajar. Si dejamos de movernos, perdemos capacidades; también podemos recuperarlas.

Me impresionó mucho la parte de Sapiens, de Yuval Noah Harari, dedicada a la vida anterior a la agricultura y a la producción de alimentos. El autor le tiene un cariño especial a aquella época y me contagió algo de él.

Harari describe a personas que, en ciertos aspectos, sabían muchísimo más de su entorno que nosotros. Llevaban en la cabeza mapas detallados de enormes territorios de caza, reconocían plantas y hongos, conocían las costumbres de los animales y sabían improvisar. Distinguían sonidos y olores que a mí se me escaparían. Esa imagen de una mente llena de conocimientos prácticos me fascinó. Estaban integrados en el paisaje y sabían vivir en él durante

todo el año. Su alimentación incluía muchos animales y plantas. ¿Cuántas plantas comestibles encontraríamos tú o yo en el bosque con lo que recordamos del colegio? Ellos sí sabían.

También podían llegar a edades avanzadas si superaban la infancia y no morían en un accidente o una cacería. Me atrae imaginar aquel equilibrio físico: velocidad, flexibilidad, agilidad, fuerza y resistencia. Una comunidad de personas fuertes y despiertas. La selección natural había favorecido esas capacidades y nosotros llevamos parte de su herencia.

Durante cientos de miles de años vivimos así. El cuerpo se formó en ese mundo. La domesticación, la agricultura, la industria y nuestra vida actual llegaron mucho más deprisa. Algunas habilidades, como afinar el olfato, dejaron de ser tan necesarias. El cómo y el porqué dan para otro libro. Para eso está Harari. Volvamos a correr.

Ese ideal imaginado del pasado me gusta: alguien rápido, flexible, fuerte y resistente. ¡Yo también quiero ser así! Cuando corro, practico yoga o levanto pesas, siento que me acerco un poco a la variedad de esfuerzos que conocían nuestros antepasados. Se movían mucho, se cansaban y luego comían con apetito. Estupendo. Me apunto.

Además, correr amplía el territorio que conozco alrededor de casa. Descubro senderos, pasos y desniveles que antes ignoraba. Sé dónde la calle sube sin que apenas se note, dónde se forman charcos, qué arbustos huelen bien o dónde madura la fruta. Mi mapa mental se vuelve más grande y preciso. Me siento más unido al lugar donde vivo.

El perfil del recorrido

Lo más cómodo es un trazado llano, con pocas curvas y sin pendientes. Puedes mantener el ritmo y concentrarte en ti. Una pista de atletismo ofrece justamente ese entorno tan poco parecido al mundo real.

Pero un maratón o una media por una ciudad pueden tener un perfil bastante más entretenido. Y traer sensaciones nuevas.

Subir cuesta trabajo. El corazón se acelera y los músculos se cansan enseguida. Si no lo has entrenado, baja la velocidad y aparece un pequeño ataque de pánico.

Un amigo entrenaba casi siempre en Madrid Río, junto al Manzanares, por tramos bastante suaves. Sumaba kilómetros, pero las cuestas del maratón de Madrid lo pillaron desprevenido. Su resultado lo decepcionó mucho. Madrid tiene desnivel, y después de muchos kilómetros cada repecho pesa. A un corredor de montaña quizá le dé la risa; para quienes nos acostumbramos al llano, es una prueba seria. Yo tenía esas mismas cuestas esperándome. Éramos pocos y parió la abuela. Solo me faltaba que Madrid también se pusiera cuesta arriba. La lección de mi amigo estaba clara: hay que preparar la carrera que vas a correr.

Así entendí que no debía encerrarme en una o dos rutas cómodas. Empecé a mirar el desnivel acumulado y a buscar terrenos distintos. Para eso entrenamos: para adquirir habilidades diferentes.

En una subida acorto el paso e intento aumentar la cadencia. Las piernas se mueven más deprisa, aunque avanzar cueste. La cuesta está ahí para todos. Si yo la he trabajado y otro no, quizá sea mi oportunidad de adelantar.

Bajando, en cambio, puedo soltarme. Me encanta notar que la gravedad trabaja a mi favor y que cada paso me lleva más lejos.

Parece una pequeña trampa legal. Disfruto de esa velocidad, siempre pendiente de no acabar en el suelo.

Las zapatillas

Ah, las zapatillas. Darían para otro libro. Son parte de la cultura popular: el calzado más cómodo que llevamos décadas intentando perfeccionar. Mucha gente se expresa con ellas. Hay modelos para todos los gustos.

Solo una parte está pensada para correr, y dentro de ese mundo también hay modas. Equipos de ingenieros, diseñadores y especialistas en movimiento prueban materiales y estructuras buscando la zapatilla ideal. Los modelos más avanzados cambian cada año. Con tanta variedad, uno espera encontrar algo que encaje con su anatomía y su entrenamiento.

Para muchos corredores, elegirlas es casi un fetiche. Le ponemos pasión porque unas zapatillas adecuadas pueden ayudarnos a correr cómodos, evitar problemas y mejorar las marcas.

En los grandes campeonatos y los Juegos Olímpicos hay hasta una competición extraoficial entre marcas: ¿qué zapatillas han ganado más medallas? Hay líderes y aspirantes. Apetece mirar qué llevan nuestros atletas favoritos. Un universo entero a ras de suelo.

Que cada uno elija la marca que le guste. Mi clasificación mínima por usos es esta.

Las de diario. Mis caballos de batalla: las que se llevan la mayoría de los kilómetros y se gastan antes. Busco algo sencillo, fiable y estable sobre asfalto, grava y superficies variadas.

Las compactas, para el gimnasio y los viajes. Tengo unas ligeras que caben casi en cualquier bolsa. No les pido grandes hazañas: quiero

poder llevarlas incluso cuando voy justo de espacio. Claro que podría usar las de diario en la cinta, pero me gusta tener este par disponible para escapadas y ocasiones especiales.

Las de invierno, para las salidas frías y la nieve de la sierra. Aquí pesan más la protección y el agarre que la velocidad. Pueden ser más pesadas, pero me permiten mantener la rutina cuando el terreno se complica. Busco una suela con buen dibujo y no confundo eso con ser inmune al hielo.

Las impermeables, para lluvia y algunos recorridos por caminos. Me interesa una capa que frene el agua y una suela con tacos capaz de defenderse sobre tierra y barro.

Las mejores, reservadas para competir y para las pruebas importantes. Pueden costar más, pero busco ligereza y eficiencia.

Ahí entran las zapatillas con placa de carbono. Esa placa y la espuma forman un conjunto pensado para correr deprisa. Sus prestaciones no duran para siempre; prefiero guardar sus mejores kilómetros para cuando cuentan.

Cuando compré mi primer par, el vendedor me habló de unos 200 km de rendimiento óptimo. Las probé en una salida de diez y después las reservé para las citas importantes. Cada vez que las sacaba, llegaba otra marca personal.

Así, sin darme cuenta, me sale una colección de unas cinco parejas para cubrir mis necesidades. De ahí en adelante ya entran los gustos y las prioridades.

Con la talla no quiero jugar: nada que apriete. Suelo buscar algo más de espacio que en el calzado de calle, aproximadamente media talla. Un error aquí puede acabar en uñas machacadas y otros problemas.

El material, primera parte

Para correr hace falta muy poco. Unas zapatillas, una camiseta y un pantalón cualquiera. Ese sería el mínimo. ¿Y el máximo? Me temo que no existe. Siempre aparece otro invento.

Hasta las zapatillas tienen accesorios. Por ejemplo, taloneras de material blando que se colocan bajo la plantilla para añadir amortiguación. Las puse en mis zapatillas de diario, con espuma React, y me acostumbré tanto que olvidé que estaban ahí. Después de lavar las zapatillas no volví a colocarlas. La siguiente salida se notó bastante más dura. A lo bueno se acostumbra uno enseguida. También existen separadores para los dedos, pensados para reducir el roce.

Se puede correr con calcetines normales, pero los específicos tienen sus detalles: compresión, zonas acolchadas, tejidos que evacúan la humedad y refuerzos contra las ampollas. Los hay con membrana, con sujeción alrededor del tobillo o del tendón de Aquiles, con talones reforzados y protección en los dedos. Cortitos para verano o gimnasio, hasta la rodilla con compresión, gruesos para el frío. Otro pequeño catálogo infinito.

Por encima están las pantorrilleras de compresión. Se ajustan con firmeza alrededor de la pierna y dan una sensación de soporte parecida a una venda. Me las presentaron como una ayuda para la circulación, la recuperación y la reducción de la fatiga, la hinchazón y los calambres. A mí me resultaron muy cómodas. Lo importante fue acertar con la talla. Y descubrí otra cosa: si las compras al empezar, pueden quedarse pequeñas cuando crecen los gemelos. Se llevan bajo el pantalón o con pantalón corto.

Una vez tuve una pequeña lesión en la pierna izquierda y me pareció que solo podía seguir corriendo con la pantorrillera. Me la ponía únicamente en ese lado. Me recomendaron no crear esa diferencia de

compresión entre ambas piernas. No me puse a discutirlo ni a experimentar más: desde entonces las uso por parejas.

Al principio me daba vergüenza ponerme mallas. Pensaba que tendría una pinta rarísima. Después me acostumbré y ahora son mi prenda favorita. Van muy ajustadas, a veces incluso con compresión, pero son elásticas y cómodas tanto para correr como para estirar. Pueden ser la primera capa o la única. Tengo largas para primavera y otoño, y otras de tres cuartos, por debajo de la rodilla, que dejan los gemelos libres.

Ese ligero ajuste sobre los muslos me ayuda a notar el movimiento. Suelen llevar bolsillos pequeños con cierre para las llaves, una tarjeta o alguna otra cosa. Muchas veces el bolsillo está detrás, en el centro de la cintura. Al principio sorprende; corriendo tiene todo el sentido. No molesta ni roza.

Algunas mallas llevan cremalleras en los tobillos: facilitan ponerse la prenda, ventilar o ajustarla sobre calcetines altos. También las hay con un interior cálido para el invierno.

El cinturón de running es otro gran invento. Móvil, llaves, geles. Cuanto más pequeño, mejor; una bolsa grande rebota y estorba. Al principio es tentador llevar el teléfono en la mano para cambiar la música, mirar los datos o pausar. Pero altera el braceo y añade una preocupación. Prefiero acostumbrarme a guardarlo.

Los pantalones cortos de running no son iguales que los de boxeo o los bañadores. El detalle principal está en las costuras y en evitar el roce. Me gustan los de doble capa, con una malla interior. También busco ropa interior con costuras finas. En una tirada larga, cualquier tontería se convierte en un problema.

Un pequeño truco mío: llevo una tarjeta de visita en el bolsillo o en el cinturón. Salgo sin documentación, como casi todo el mundo. Si me ocurre algo o sufro un accidente, quiero que puedan

identificarme y encontrar a quién llamar. ¡Con camiseta y zapatillas nos parecemos todos!

El material, segunda parte

Las bragas de cuello son tubos de tela ligeros que sirven para casi todo. Las Buff son las más conocidas. Hay versiones cálidas, finas, de microfibra, para refrescarse, lisas y estampadas, con montañas o ciudades. Como me gustaría hacer el Camino de Santiago, compré un par con el recorrido hacia Compostela. Las uso para abrigar el cuello, cubrirme con frío o proteger la cabeza del sol y la lluvia. Y no solo corriendo.

Luego vienen las gafas de sol, las viseras, las chaquetas ligerísimas y transpirables para la lluvia, que apenas ocupan en una maleta, y toda la familia de sudaderas y prendas de abrigo.

De las camisetas hablaré más adelante. Aquí me detengo en las de manga larga. Algunas incorporan zonas de compresión, pero lo que busco sobre todo es que transpiren y evacuen el sudor.

Curiosamente, mis favoritas no son de running: son prendas ajustadas de artes marciales. No me rozan y me van muy bien en primavera y otoño.

La gente de montaña sabe que aguantar el frío tiene mucho que ver con vestirse bien. A veces miro por la ventana y pienso que es imposible salir. Entonces recuerdo que existen chalecos y chaquetas de abrigo ligeras para correr. Algunas tienen tan buena pinta que casi apetece estrenarlas por presumir un poco.

A mí me gusta llevar un gorro deportivo ligero que cubra las orejas. Me resulta cómodo, sujeta los auriculares y me evita pensar en el pelo. Me he acostumbrado tanto que a veces lo llevo incluso cuando hace calor.

Los dedos suelen enfriarse antes que otras partes del cuerpo. Con el frío, el organismo reduce el riego de las extremidades para conservar calor. Por eso agradezco los guantes. En entretiempo uso algunos sin dedos, incluso de los que tenía para entrenar fuerza. Cuando aprieta el invierno, paso a los completos.

Voy combinando capas según el día. Mallas y manga larga pegadas al cuerpo; encima, pantalón corto y camiseta si necesito algo más. Una sudadera o un chaleco pueden formar la tercera capa. Mi referencia es salir de casa sintiendo un poquito de fresco.

Cuando empiezo a moverme y entro en calor, ese fresco desaparece. Si salgo demasiado abrigado, enseguida estoy sudando de más y termino incómodo, sobre todo al detenerme.

En cuanto al color, cuanto más vivo, mejor. No es una cuestión de moda. Quiero que me vean conductores y ciclistas, en ciudad o por un camino, especialmente a oscuras. Naranja, rosa, verde fosforito. Mis colores de seguridad.

La lista podría continuar, pero ya hay bastante material. En casa he reservado una balda para camisetas, mallas, calcetines y todo lo demás. Curiosamente, es la ropa que más veces visita la lavadora.

Rutas nuevas cerca de casa

Repetir siempre el mismo recorrido acaba cansando. Una pista ofrece buen firme, nada de desnivel y la posibilidad de irte cuando quieras. Estupendo. Pero si eres curioso, tarde o temprano te aburres.

Empiezas cambiando una esquina, luego alargas un poco y al final tejes una red de caminos alrededor de casa. Descubres calles, patios, pequeños parques, puentes y pasos que no conocías. Correr cambia la mirada sobre tu propia ciudad.

Pronto encontré recorridos con los que calcular bastante bien cuánto iba a estar fuera y qué distancia haría. ¡Y cuántas cosas aparecieron! Un patio escondido, un pequeño conjunto de talleres, fachadas que nunca había mirado, una calle a dos pasos de casa por la que jamás había entrado. El territorio de siempre se volvía nuevo.

Si tienes un parque cerca, quizá solo conozcas sus paseos principales. Corriendo por él, sobre todo si es grande, descubres senderos, vistas, entradas y salidas inesperadas. También pájaros y animales que antes pasaban inadvertidos.

Y aparecen nuevos ángulos de edificios y paisajes que creías conocer de sobra.

Es sencillo: corriendo, el entorno cambia más deprisa. En el mismo tiempo ves más árboles, casas, palomas, ardillas, flores y caminos que en un paseo corto. Acumulas hallazgos.

Cuanto más corres, más cosas te llevas a casa.

Un parque, cuatro estaciones

Durante una época viví cerca de la Casa de Campo y empecé a correr mucho por allí. Me construí un circuito que arrancaba con una bajada larga y suave, seguía por caminos de tierra entre árboles y enlazaba con un paseo más ancho. Después me acercaba a la zona del lago, cambiaba de dirección y buscaba senderos con pequeños repechos para volver. Entre unas cosas y otras salían unos seis kilómetros. Durante bastante tiempo, mis salidas fueron eso: una vuelta a mi pequeño mundo.

Desde casa veía cómo cambiaba la arboleda a lo largo del año. Pero recorrerla por dentro era otra cosa. Al empezar a correr entraba allí mucho más a menudo y observaba los cambios desde el suelo, paso a paso.

Comencé en verano, con los caminos secos y la sombra llena de vida. Luego amarillearon las hojas y, mientras mis distancias crecían, yo seguía aquella transformación lenta. Correr entre hojas caídas y observar las aves junto al agua tenía algo romántico. Una mañana de invierno, sin embargo, una zona húmeda de la bajada amaneció helada. Tras deslizarme veinte o treinta metros decidí no tentar a la suerte. Aquello me hizo mirar de otra manera el calzado de invierno. Mis primeras Nike Lunarglide Flash impermeables me parecieron una revolución: me daban una sensación de agarre que entonces casi confundía con correr sobre asfalto seco.

En las salidas invernales por la sierra, la nieve cambiaba todavía más los caminos y limitaba las rutas. No siempre podía cerrar el circuito previsto. A cambio, el bosque estaba limpio y precioso, con las ramas cargadas de blanco y mis zapatillas de colores destacando debajo. Sumaba kilómetros pensando que me habría perdido todo aquello sin la costumbre de correr.

Después llegaba la primavera: esquivar charcos, ver las primeras flores y hojas, encontrar un abejorro o una mariposa. Se lo contaba a mis hijos y me sentía su primer mensajero de la estación.

Decimos que queremos estar cerca de la naturaleza, pero cruzamos la ciudad demasiado deprisa en coche o caminamos tan poco hasta la parada que no vemos los detalles. Correr por parques, junto al río y por barrios alejados de casa ensancha el mundo.

Si sales cada día, cada día deja un recuerdo. Y una línea en el historial de entrenamientos.

Otra forma de ver los lugares

Cuanto más corres, más descubres. Una de las grandes ventajas es poder acercarte a lugares famosos desde un ángulo inesperado.

Muchos maratones urbanos se diseñan para enseñar la ciudad. Veintiuno o cuarenta y dos kilómetros dan para recorrer el centro y sus zonas más representativas. Londres, Berlín, Madrid, Barcelona: ver tanto en un solo día, desde dentro de la carrera, es una experiencia difícil de olvidar.

También puedes inventar tu propia visita. A veces resulta tan cinematográfica que parece que has entrado en una película y todo a tu alrededor es un decorado increíblemente real.

Hace unos años viajé al Tíbet para hacer la kora alrededor del monte Kailash. Nuestro pequeño grupo voló a Lhasa pasando por Cantón y desde allí seguiría en autobús hacia el norte. Pero Lhasa ya era un destino fascinante por sí mismo. Había leído mucho sobre aquella ciudad antigua y soñaba con ver el palacio de Potala, la residencia de los daláis lamas, cuya imagen asociaba a Siete años en el Tíbet, con Brad Pitt.

Lhasa está a unos 3650 metros sobre el nivel del mar. Si llegas del llano, respirar puede costar. A mí la altura me golpeó casi desde que bajé del avión. Me zumbaba la cabeza y unos pocos pasos bastaban para cansarme. Tenía que recuperar el aliento. Al principio me movía despacio, como dentro del agua, con una sensación parecida a la embriaguez.

El cuerpo necesita tiempo para adaptarse. Yo notaba la debilidad y observaba, a mi alrededor, niños, mayores y comerciantes haciendo vida normal. Aquello me tranquilizaba: se podía vivir allí. Solo tenía que darle tiempo al organismo para acostumbrarse a otra realidad.

La primera noche me dolió la cabeza. Dormir costaba, los sonidos de la calle parecían extraños y los sueños eran inquietos. Me faltaba el aire. Aun así, estar en un lugar tan misterioso me tenía emocionado.

A las seis de la mañana me puse las zapatillas, miré el mapa y salí al encuentro del Potala. La ciudad seguía dormida y apenas había

coches. Corría por una calle antigua imaginando caravanas de yaks. Los colores me parecían mucho más intensos que al nivel del mar. El amarillo, amarillísimo. El azul, de otro mundo.

Tuve que parar muchas veces y caminar. Me faltaba muchísimo el aire. Vi a un policía aburrido y a los primeros trabajadores apresurados. También descubrí grupos que escuchaban música alrededor de altavoces grandes, gente sentada en bancos y muchísimas personas enviando mensajes de voz con el móvil.

No tuve que perderme por un laberinto de callejuelas. La avenida principal me llevó hasta el palacio, iluminado por el sol naciente. Era increíble. ¿Cómo habían construido algo así, a esa altura y en un paisaje tan austero? Me quedé ante la entrada, entre gente que iba deprisa a sus asuntos, y fui completamente feliz. Una escena de película. Pero estaba dentro.

Al volver vi a niños diminutos con el mismo uniforme reuniéndose delante de una escuela. Sus padres los acompañaban, les daban un beso y les entregaban el desayuno. Una escena preciosa.

Hice apenas cinco o seis kilómetros y regresé al hotel antes de desayunar. Ya había visto el Potala con aquella luz, a los comerciantes, a la policía y un montón de escenas cotidianas. Mis compañeros aún se estaban lavando los dientes en sus habitaciones. Me sentía explorador, la avanzadilla del grupo. ¿Solo correr? Sí. Y también una manera de saborear la vida que no habría encontrado de otro modo.

Ese mismo día visitamos el Potala con un guía, entramos y subimos a sus terrazas. Fue magnífico. Pero, sin aquella primera imagen al amanecer, me habría faltado algo. Y esa imagen solo la tenía yo.



Septiembre

Sexo y running

En la pista con Yasso

Camisetas que merecen la pena

09

Sexo y running

Una vez encontré, en un libro sobre hablar en público, un capítulo dedicado al sexo en la vida del orador. Venía a decir que practicarlo con regularidad ayudaba a concentrarse y mejoraba el ánimo. Pensé: «Madre mía. Se puede meter el sexo en cualquier libro».

¿Ves por dónde voy?

Muchos pasamos el día sentados. Esa vida sedentaria no hace ningún favor a la circulación, tampoco en la zona pélvica, y puede influir en la función sexual. Correr pone el cuerpo en movimiento. Yo siempre he visto esa mejora de la circulación como otra buena razón para salir. Una ventaja que no suele aparecer en las medallas.

Creo que podemos dar el tema por cerrado sin entrar en más detalles.

Los ochocientos de Yasso

Correr en pista no es precisamente una aventura. Vueltas idénticas sobre un suelo completamente llano. Máxima comodidad, máximo aburrimiento. Hasta el mapa que queda en la aplicación tiene poca gracia.

A cambio, es un buen lugar para comprobar hasta dónde llega tu ritmo en una distancia concreta. Sin cuestas, cruces ni obstáculos, puedes concentrarte en tus cinco, diez o veintiún kilómetros. Si no te aburres antes.

Una pista estándar mide 400 metros por la calle interior. Perfecta para los famosos ochocientos de Yasso, una sesión de series asociada al corredor y divulgador Bart Yasso.

La idea es hacer repeticiones de 800 metros a un ritmo rápido y constante, recuperando al trote entre ellas.

La curiosidad está en la relación entre minutos y horas. El tiempo de cada ochocientos, en minutos y segundos, sirve como una referencia aproximada para un objetivo de maratón en horas y minutos. Si salen en tres minutos y cuarenta segundos, por ejemplo, la referencia sería tres horas y cuarenta minutos. Pero no es una promesa de resultado: hacer dos buenas vueltas a la pista y aguantar 42,2 km son cosas distintas. Entre repeticiones se recupera aproximadamente durante el mismo tiempo que ha durado el tramo rápido.

Se suele empezar con dos o tres repeticiones y aumentar poco a poco hasta llegar a diez, a medida que avanza la preparación. Pero tanto el número de series como el ritmo tienen que encajar con tu forma física y con cómo te encuentras, no con las ganas de conseguir a toda costa una cifra bonita para el maratón.

Me gusta esa sencilla relación entre los minutos en la pista y las horas en el maratón. Pero conviene tomársela como una orientación para entrenar, no como un pronóstico fiable. Unas cuantas series rápidas no te dicen si tendrás resistencia para toda la distancia, cómo te irá con la alimentación, qué tiempo hará o cómo se desarrollará la carrera. No puedes averiguar tu marca de maratón en veinte o treinta minutos: para eso, al final, hay que correrlo.

La sesión es relativamente corta, pero exigente. Me tomo muy en serio el calentamiento: dos o tres kilómetros suaves antes de empezar a correr rápido.

Después, el ritmo de maratón parece bastante más cómodo. Trabajo fuerza y capacidad aeróbica y, de paso, encuentro un motivo para querer un poco más a la pista.

Camisetas de confianza

En muchas carreras, la bolsa del corredor incluye una camiseta. Bonita, vistosa, con el nombre y el dibujo de la prueba. Da gusto guardar ese recuerdo. Y cuando ves a cientos de personas con la

misma prenda, sientes que formas parte de una comunidad. Apetece sumarse.

Pero hago una pausa y me pregunto: ¿qué tal será la camiseta? Probablemente se encargó en grandes cantidades y con un presupuesto ajustado. O la aportó un patrocinador que no necesariamente eligió lo mejor de su catálogo.

No quiero descubrir la respuesta durante un maratón. Para competir suelo ponerme una camiseta que he comprado y probado: sé que no me roza, que evacua bien el sudor y que me queda cómoda.

Las de las carreras las colecciono y las uso en entrenamientos. Me encanta cruzarme con alguien que lleva una que reconozco y pensar: «¡Yo también estuve allí, compañero!».

Así que tengo al menos un par de camisetas elegidas por mí y en las que confío al cien por cien.

Los pezones

No es lo primero en lo que piensas al empezar a correr, pero en una tirada larga los pezones pueden rozarse hasta sangrar. La tela pasa una y otra vez por una piel muy fina. Muchos corredores los protegen con esparadrapo para evitarlo.

Tuve una camiseta de fútbol muy agradable al tacto y con un diseño estupendo. No sé cómo lo había conseguido el fabricante, pero hasta los noventa minutos era perfecta. Justo lo que dura un partido. Si seguía corriendo después, empezaba a rozar.

Estrenar una camiseta en una media maratón o una distancia mayor puede acabar con dos regueros de sangre delante. Mejor averiguarlo antes.

Las uñas de los pies

Parece una tontería, pero aprendí esta regla con sangre.

Literalmente. Antes de una carrera larga, reviso y corto las uñas de los pies. En una salida corta, una uña larga quizá solo moleste. Después de veintiún kilómetros puede haber abierto la piel y dejado los calcetines manchados.

Si además golpea contra la zapatilla, puede dañarse, romperse o acabar desprendiéndose. Un espectáculo que preferiría ahorrarme.

La víspera de una carrera importante pongo una alarma para acordarme. Las reviso aunque me parezca que no están largas. Cortas, sin aristas y sin pasarme con el corte.

Apuntarse a la gran carrera

Grande no significa necesariamente larga. Puede ser un cinco mil, un diez mil, una media o un maratón. Es grande porque la fecha importa para ti. Hacia ella orientas el entrenamiento, buscando llegar en forma y conseguir una marca que más adelante intentarás mejorar.

Al inscribirte suelen pedir nombre, sexo, edad y una previsión de tiempo. Aquí no conviene pecar de modestia: pon una estimación realista de lo que esperas hacer, siguiendo los criterios de la organización. Tampoco hace falta inventarse una capacidad que no tienes. Ambición, sí; fantasía, la justa.

Los cajones de salida agrupan a los corredores por ritmos. Primero salen los más rápidos y después los demás. Si indicas un tiempo demasiado lento para tu nivel, pasarás los primeros kilómetros atrapado entre gente a la que necesitas adelantar. Ahí se van segundos y minutos que luego duelen. Un 3:59 parece mucho mejor

que un 4:01, ¿verdad? Por eso merece la pena acertar con la previsión, sin falsa modestia y sin colarse donde no corresponde.

Si viajo a otra ciudad, intento alojarme cerca de la salida o de la meta. En las carreras fuera de casa, eso forma parte de la preparación del viaje. Puedo quedarme unos minutos más al abrigo y, aunque falle el taxi, llegar andando.

Preparar la gran carrera

Antes de una media o un maratón importante toca descansar. Quedan atrás meses de preparación y cientos de kilómetros. Parece que estoy listo, pero hasta que no corra no lo sabré. En una distancia larga puede pasar de todo. Muchos maratones se celebran en domingo. El mío en Madrid también: todo apuntaba hacia ese domingo de septiembre.

Las últimas semanas son la puesta a punto, con su reducción de carga: lo que muchos corredores llaman tapering.

El error típico es querer recuperar a última hora las sesiones que faltan. Ya es tarde para eso. No toca añadir carga. Prefiero llegar con un poco menos de entrenamiento que gastar fuerzas que necesitaré en la salida.

Si voy a darlo todo y buscar mi mejor marca, necesito llegar recuperado. No puedo entrenar como si nada y presentarme al maratón esperando que el cuerpo haga magia. Esa fecha merece una preparación final distinta.

En las últimas dos semanas predominan las salidas suaves, a bajas pulsaciones, y solo quedan toques rápidos muy breves. Muy breves. Es tiempo para recuperar pequeñas molestias que quizá ni había notado, descargar tensiones y reponer reservas. Si recurro a un masaje, busco relajar, no estrenar un tratamiento agresivo. Quiero llegar con las piernas frescas y el depósito lleno.

Probé varias fórmulas, incluida la de no correr nada durante los últimos días. No fue la que mejor me funcionó.

También probé a reducir el volumen a la mitad de golpe. Tampoco me convenció. Sentí que me adaptaba enseguida a hacer menos, pero no que estuviera acumulando energía. El cambio era demasiado brusco para lo que buscaba.

La mejor puesta a punto que hice tuvo forma de escalera.

El lunes corrí mis diez kilómetros habituales; el martes, ocho; el miércoles, seis; el jueves, cuatro; el viernes, dos; el sábado, uno. El domingo me esperaban 42,2. Una reducción progresiva. Esas fueron mis cifras, no una plantilla universal.

Era el momento en que la cantidad se transformaba en calidad. Bajaban los kilómetros y quería que aparecieran, justo a tiempo, la frescura, la velocidad y la resistencia.

Es una fase tramposa. De pronto parece que estás perdiendo la forma. Yo he tenido esa sensación muchas veces. Lo peor sería salir a comprobarlo a lo loco. Prefiero seguir los instrumentos: el plan previsto, la calma y la confianza. Las sensaciones ya me han engañado antes.

Durante la puesta a punto siempre aparecía alguna duda: algo va mal, voy a correr fatal, he cometido un error. Pero reducir la carga me había funcionado y es una práctica compartida por muchísimos corredores. Tocaba confiar.

Los últimos días

El viernes anterior a una carrera del domingo intento descansar de verdad. Nada de pasarme el día haciendo turismo a pie. Poco estrés y ningún cambio brusco en mis horarios o mi alimentación.

En los días previos doy más protagonismo a los hidratos: avena, arroz, plátanos, pasta. Evito las comidas pesadas y los alimentos que sé que pueden sentarme mal. En mi lista de precauciones entran carnes fritas, huevos en exceso, embutidos, algunos lácteos, marisco y fruta desecada. No quiero pasar el maratón pensando en la digestión más de lo previsto. Perdona el detalle, pero cuenta. También presto especial atención a beber suficiente.

Los maratonianos tenemos rituales curiosos. Uno es fotografiar todo el material extendido: zapatillas, camiseta, dorsal, reloj, geles... Tiene su lógica. Te obliga a pensar qué necesitas y sirve de ensayo general. Y seguir una tradición de la comunidad a la que perteneces también tranquiliza.

Otra tradición estupenda es la pasta party: corredores reunidos alrededor de platos de pasta y otros alimentos ricos en hidratos. Hay que llenar la despensa.

Y corta las uñas de los pies. Por favor.

Mi regla de oro: nada nuevo el día del maratón. Las zapatillas tienen que estar probadas por mí. Incluso las caras que reservo para competir pasan antes por unas cuantas salidas. Lo mismo con calcetines, mallas y prendas de compresión. Quiero saber que la talla es correcta y que nada roza. Ya habrá suficientes sorpresas en la carrera.

Esto es lo que reviso antes de salir:

- Zapatillas de running en las que confío.
- Camiseta o top probado, sin rozaduras.
- Pantalón corto o mallas.
- Ropa interior que ya he utilizado en tiradas largas.
- Calcetines de running, de compresión si son los habituales.
- Medias o pantorrilleras de compresión, si voy a usarlas.

- Teléfono y auriculares.
- Reloj deportivo o pulsera de actividad.
- Cinturón de running.
- Geles, bebida isotónica o barrita; y la gorra, cinta o pañuelo que suelo llevar. En mi caso, muchas veces es un gorro.
- Gafas de sol deportivas si el tiempo las pide.
- Poncho si se anuncia lluvia.
- Documento de identidad y bolsa del corredor con el dorsal.
- Ropa seca para después de la meta.
- Calzado holgado para descansar los pies.
- Bolsa para dejar la ropa en el guardarropa.

Uno o dos días antes suele tocar recoger el dorsal y la bolsa del corredor. Aprovecho para localizar el guardarropa, los accesos y los baños. A veces hay varios grupos de aseos y uno está mucho menos concurrido. También calculo cómo llegaré al día siguiente, teniendo en cuenta que muchas calles estarán cortadas.

La tarde anterior es para sofá, lectura, películas y poco más. Descansar. Me acuesto pronto, aunque ya sé que dormir perfectamente será difícil. Por seguro que me sienta, siempre hay nervios. Si la calidad del sueño falla, al menos quiero haber reservado suficientes horas.

Desde el sofá repaso el recorrido. Qué edificios veré y en qué kilómetro. Me fijo sobre todo en el perfil, las subidas, las bajadas, las curvas, los puentes y los avituallamientos. Pienso dónde convendrá guardar fuerzas y dónde podré soltarlas. Haber mirado el mapa me ayuda a repartir el esfuerzo.

También decido la música o dejo preparado el metrónomo.

Recorro la carrera en mi cabeza: cinco, ocho, diez, dieciséis, veintiuno, cuarenta kilómetros. Me imagino pasando por ellos con soltura. Una buena imagen para llevarse a la cama.

El día de la carrera

Pongo dos alarmas separadas por cinco minutos. No quiero depender de mi reloj interior si me he dormido tarde. Quedarte dormido el día para el que llevas medio año preparándote: la pesadilla del maratoniano.

Desayuno unas dos horas antes, con protagonismo de los hidratos y cosas que ya conozco: avena, arroz o pasta, un plátano y té dulce. Nada de experimentos de última hora.

Compruebo la batería del teléfono y de los auriculares. Hasta entregar la bolsa en el guardarropa, el móvil sigue conectado a la batería externa. Es una costumbre mía que me deja tranquilo.

No me pongo capas de más. Cuanto más rápido corro, más calor genero. Una chaqueta sobrante puede ser peor que unos minutos de fresco. Y no quiero quitarme a mitad de carrera la prenda donde llevo el dorsal. Para esperar en la salida prefiero un poncho o una capa que pueda retirar antes de empezar, en el lugar previsto para ello.

Tampoco me gusta llegar con horas de sobra para pasar frío y ponerme nervioso. Mi referencia suele ser entre una hora y una hora y media antes, siempre ajustándome a los accesos y horarios de la organización. Después de cambiarme, quiero tener unos treinta o cuarenta minutos para prepararme.

Hago una puesta en marcha cuidadosa: movilidad, algún pequeño salto y progresiones cortas de veinte a cincuenta metros. También me pongo en la cola del baño. Perder minutos por eso durante la carrera da bastante rabia.

En pruebas con varias oleadas, un retraso pequeño a veces permite salir con un cajón posterior, si las normas lo admiten. No lo doy por hecho, pero saber cómo funciona la salida me evita dramatizar cada minuto en la cola. Y si consigo hacerlo todo a tiempo, mucho mejor.

Es probable que encuentre conocidos. No es momento de una charla larga ni de romper su concentración o la mía. Un «¡que vaya bien!» y a seguir preparándose.

Maratón

Maratón es una localidad de la región griega de Ática. Cuando leí sobre ella, me quedé con la cifra de unos siete mil habitantes: los maratonianos de verdad. Los que nos llamamos así por correr somos millones. Yo también me cuento entre ellos.

Quizá el nombre de ese pueblo se pronuncie por el mundo más veces que Atenas. Por culpa nuestra. Para alguien que hace del running su afición, el maratón es una gran ilusión, un logro y una distancia que merece respeto.

Desde que empecé a correr quise visitar Maratón, y lo conseguí. Íbamos con amigos por carreteras entre colinas, ríos y arboledas. Yo pensaba que por allí habría pasado aquel mensajero griego con la noticia de la victoria sobre los persas. Esperaba encontrar un símbolo del espíritu de los corredores. No fue así. Vi una localidad junto al mar, restaurantes griegos y una estatua de un guerrero que recordaba la batalla. Un monumento a la victoria militar, más que a la carrera que nos inspira.

La leyenda que nos contamos los corredores habla de Filípides. En el año 490 a. C., después de la victoria griega, habría corrido hasta Atenas para anunciarla. Sin detenerse. Me lo imagino con el pulso demasiado alto, sin avituallamientos y muerto de sed. Llegó, anunció la victoria y cayó sin vida. Es una historia triste, transmitida mucho

después de los hechos y rodeada de dudas históricas. Pero qué resistente ha resultado.

Cuando Pierre de Coubertin impulsó los Juegos Olímpicos modernos de 1896, se incorporó una carrera inspirada en aquel relato. Los Juegos se celebraron en Atenas y la prueba recorrió el camino desde Maratón, en lugar de quedarse dentro de un estadio. Ganó el griego Spiridon Louis en unas 2 horas y 58 minutos. Entonces eran aproximadamente 40 km.

En las primeras ediciones olímpicas, la distancia cambió: de unos 40 a 42,75 km. El trazado se adaptaba al lugar y a la llegada al estadio. El maratón fue ganando ese aire de gran cierre que todavía asociamos al programa atlético.

Los 42,195 km aparecieron en Londres 1908. El recorrido salió de Windsor y terminó frente al palco real en el estadio; los ajustes dejaron aquella cifra tan poco redonda. En los Juegos siguientes volvió a cambiar, hasta que en 1921 la federación internacional fijó la distancia que conocemos: 42 kilómetros y 195 metros.

Desde entonces, el mundo se ha llenado de maratones y medias. Cientos cada año. Quizá tú acabes en la salida de alguno. Eso espero.

La serie Abbott World Marathon Majors reúne ya ocho maratones: Tokio, Londres, Boston, Chicago, Nueva York, Berlín, Sídney y Ciudad del Cabo. El primer maratón de Ciudad del Cabo con ese estatus está anunciado para 2027. Correrlos todos es un sueño para muchísimos corredores. La Six Star Medal, en cambio, sigue premiando a quienes completan los seis originales: Tokio, Londres, Boston, Chicago, Nueva York y Berlín. La serie ha crecido, pero las condiciones de esa medalla siguen siendo las mismas. Para mí, Berlín tenía un brillo especial: algún día quería viajar allí y vivir aquella carrera.

La estrategia de carrera

La víspera ya no queda tiempo para entrenar, pero sí para pensar. Conviene decidir cómo voy a afrontar esa media o ese maratón para el que llevo tanto tiempo trabajando.

Muchos principiantes seguimos una lógica parecida: salgo rápido, gano tiempo al principio y luego ya llegaré como pueda. El problema es que gastamos demasiado pronto. Hacia la mitad, un poco antes o después, aparece el muro y avanzar se vuelve durísimo. En los últimos kilómetros nos preguntamos para qué nos hemos metido en esto. Corremos por cabezonería, caminamos a ratos y perdemos mucho más tiempo del que habíamos «ahorrado».

Una mala estrategia. Mejor dicho: una de las peores. Por supuesto, fue la que utilicé en mis primeros maratones. Leer que a muchos les pasaba lo mismo me dio un pequeño consuelo. Al menos no era un genio solitario del desastre.

Una opción más prometedora es correr de menos a más: el famoso parcial negativo o negative split. Empezar algo más despacio e ir acelerando, de manera que la segunda mitad salga más rápida que la primera. Es una estrategia habitual en grandes actuaciones. Para un principiante, llevarla a la práctica cuesta muchísimo.

Si ya has terminado alguna carrera arrastrando las piernas, impulsado únicamente por la voluntad, cuesta creer que eso sea posible. Parece inevitable que la segunda mitad sea peor. Pero se puede acelerar al final. Los profesionales lo hacen; los aficionados también podemos aprender.

Una aproximación es dividir el recorrido en tres. Primero, algo por debajo del ritmo objetivo, aprovechando que aún hay aglomeración. Después, alcanzar ese ritmo mientras adelantas a quienes se han precipitado. En el último tercio, acelerar si queda energía o sostener el paso si no. Es una solución de compromiso, un poco a medio camino. Naturalmente, yo tenía que probarla.

El consejo que más me sirvió fue salir un poco más despacio de lo que creía capaz de mantener e ir aumentando gradualmente. Además, encaja con lo que ocurre en muchas carreras: la multitud no deja correr libremente al principio y se va abriendo después. No pasa nada. Tras probar distintas fórmulas, comprobé que a mí me funcionaba.

Para bajar de cuatro horas, necesito rondar 5:41 min/km de media, algo menos si quiero margen. Hay mucha distancia para recuperar unos segundos sin quemarme al principio. Si disparo el pulso, desordeno la respiración y castigo las piernas demasiado pronto, no se recuperarán antes de la meta. Prefiero que entren en calor, encuentren el ritmo y me permitan acelerar poco a poco. Ver cómo mejora la media en el reloj anima. Verla empeorar puede hundirme: siento que el objetivo se aleja, y quizá sea verdad. Para no llegar a ese punto, escucho al cuerpo y divido el recorrido en referencias pequeñas. Cuarenta y dos, redondeando, es un número muy útil: se divide entre dos, tres y varias fracciones fáciles de imaginar.

Sin complicarlo demasiado.

Por ejemplo:

Los primeros 4 km son aproximadamente un 10 % del recorrido. Todavía resulta fácil.

Pero sé que queda repetir algo parecido otras nueve veces.

En el km 6 llevo cerca del 15 %. Ya es una vez y media mi primera referencia.

Diez kilómetros son casi una cuarta parte.

Quedan otros tres tramos parecidos y un pequeño añadido.

En el km 14 he hecho un tercio. Bien. Puedo empezar a ajustar el ritmo.

En el 21 cruzo el ecuador. ¡La mitad! Hasta aquí es una distancia conocida de los entrenamientos; lo difícil viene después. En el 28

llevo dos tercios y puedo comprobar qué queda en las piernas. En el 40 casi está hecho: toca gastar lo que haya reservado.

Aunque tenga sus compromisos, a mí me gusta pensar en tres partes. En la primera me obligo a ir tranquilo, vigilo el pulso y disfruto de que todavía sea fácil. En la segunda empiezo a temer que no me alcance el tiempo y acelero. En la tercera siento de verdad que llego tarde y tengo que apretar. Una urgencia muy reconocible, como correr de joven para no perder el autobús.

Me gusta competir. A veces quiero adelantar al que llevo delante por puro pique. Pero no estamos disputándonos el podio. Mi rival útil es mi marca anterior. Intento integrarme en el flujo y dejar que el cuerpo haga aquello para lo que lo he preparado durante meses.

Los pequeños dramas llegan al final: no puedes más, echas a andar y te sientes como si te hubieras traicionado. O ves a alguien abandonar. O te estrellas contra el muro.

Por eso preparo una estrategia, aunque sea mental. También puedo escribir los tiempos de paso en una tira de papel y llevarla en la muñeca. Mejor eso que hacer cuentas de tres cifras cuando la cabeza ya no está para convertir kilómetros en minutos.

Y si es tu primera media o tu primer maratón, tienes una ventaja maravillosa: cualquier llegada será una marca personal. Lo importante es completar el recorrido. No pongas el listón tan alto que no te deje disfrutar. Dale algo de margen a tu yo del futuro; seguro que el año que viene querrá mejorarlo.

En qué pensar mientras corres

Cuando aprendía a conducir, me parecía imposible atender a tantas cosas a la vez: acelerador, embrague, freno, marchas, velocidad,

señales, coches delante y al lado, marcas viales, temperatura del motor, combustible, intermitentes, limpiaparabrisas... Después todo empezó a encajar. Hasta podía cambiar la música, hablar con los pasajeros y fijarme en quién iba en el coche de al lado.

El cerebro se adapta de una manera asombrosa. Aprende a repartir la atención.

En una carrera ocurre algo parecido. Vigilo el ritmo, el pulso, el perfil y las curvas. Cuánto llevo, cuánto falta y dónde está el siguiente avituallamiento. La cadencia, la pisada, el braceo, la respiración y las liebres. Pero, al cabo de un rato, también escucho la música, veo a las corredoras que adelanto o que me adelantan, me río con algún disfraz y admiro los edificios. Incluso pienso en lo que me espera mañana en el trabajo o en qué sesión debería añadir para correr mejor la próxima vez. Todo se vuelve bastante natural, como conducir.

Me gusta observar a quienes van alrededor. Los de élite están lejos, aunque a veces los veo venir de frente si el trazado da una vuelta. Qué bien corren. Los que me rodean suelen tener un nivel parecido al mío. Miro su táctica y sus movimientos: una cabeza que oscila demasiado, un apoyo poco limpio, unos brazos que se cruzan. Al detectarlo en otro, reviso si también lo hago yo. En una distancia larga, cada movimiento sobrante cuesta. Si empiezo a descomponerme, sé que llegan el cansancio y los gestos torpes. «¡Venga, espabila!», me digo, y vuelvo a concentrarme.

Otras cosas prefiero dejarlas decididas antes: cómo voy a utilizar los avituallamientos, qué voy a beber y cuándo, sin esperar a estar desesperado de sed. O si seguiré mi propio ritmo o me uniré a una liebre. Menos decisiones durante la carrera, menos energía gastada en dudas.

Hay una situación en la que no quiero negociar conmigo mismo: si me encuentro mal, paro y pido ayuda. No estamos defendiendo el honor de la patria. Somos aficionados. Nos hemos metido en esto

para disfrutar, aunque a veces lo olvidemos. Ningún récord personal merece jugarse la salud. En demasiadas carreras se ve una ambulancia atendiendo a alguien que calculó mal sus fuerzas. Si me encuentro mal, no hay debate.

Un juego que me ayuda es contar lo que queda, no lo que llevo. La aplicación anuncia: «Veinticinco kilómetros». Y la cabeza responde: «¡Qué barbaridad!». Luego llegan treinta y pienso que estoy muerto, agotado de tanto camino.

Prefiero darle la vuelta: solo quedan diez, una cuarta parte. He corrido muchísimas decenas. Después quedan tres: doce o quince minutos y podré parar, comer un plátano, hacerme una foto y sonreír. Aguanta. Si aprietas un poco, acabarás antes.

Otra idea me hace gracia y me sostiene. Si tardo cuatro horas o más, son cuatro horas de esfuerzo, dudas, dolor y tensión. Los campeones solo corren dos y pico. ¡Lo tienen más fácil! Tienen que concentrarse durante menos tiempo y llegan antes a las bebidas y a las fotos. Un par de horas y ya está la meta. Visto así, conviene ir más rápido: termina antes el sufrimiento y conozco antes mi resultado. Dos horas son mejores que cuatro.

Cruzo la meta y puedo afirmarlo: hay vida después de los 42,2 km. Estoy aquí, vivo, convertido en un maratoniano de verdad. Hoy no hay dudas. Formo parte de una comunidad repartida por todos los continentes. He dejado atrás meses de incertidumbre, madrugones, músculos doloridos y uñas castigadas. La medalla es una recompensa muy real, sea cual sea el tiempo que marque el reloj.



Octubre

«La gran carrera ha terminado. Lo has dado todo y tienes un resultado. Sea el que sea, hay motivos para celebrarlo.»

10

Después de la gran carrera

Ya está. La gran carrera ha terminado, has gastado tus fuerzas y tienes un resultado. Sea cual sea, hay motivos para alegrarse.

En los últimos kilómetros suele aparecer una idea traicionera: ¿para qué necesito yo todo esto? Llega la apatía. No quieres nada, solo acabar. Y, sin embargo, unos minutos después de cruzar la meta ya estás pensando en repetir. La próxima vez, mejor. Los planes vuelven y poco a poco se convierten en una certeza: el espectáculo debe continuar.

Termino empapado, sin fuerzas y con los pies hinchados. Me gusta cambiarme enseguida, ponerme ropa seca y cuidar las piernas. A veces uso un gel refrescante. En algunas carreras hay masaje después de la meta. Quienes lo hacen son seres de luz. Puro paraíso.

Si hay comida, intento empezar a reponer. Según mis registros, un maratón me supone más de 3500 kilocalorías. Es una cantidad enorme, más de lo que muchas personas gastan en un día. Parece que hubiera vivido una jornada extra, comprimida en unas pocas horas. Tiene sentido que el cuerpo pida descanso. Si puedo, me ducho, me ocupo de los pies y duermo una hora o una hora y media.

Los días siguientes no son sencillos. Por mucha experiencia que tenga, el esfuerzo ha sido enorme. El cuerpo se vuelca en recuperarse. Hay que darle espacio para hacerlo, aunque eso no siempre signifique inmovilidad absoluta.

Cuando no hay lesión, a mí me gusta mantener algo de movimiento suave y mis ejercicios habituales de movilidad. Probé a no hacer nada y esperar a que volviera la forma. No me fue bien: aquel descanso completamente pasivo me dejaba torpe.

Mi costumbre ha sido regresar con una escalera inversa: salidas muy pequeñas, de uno a tres kilómetros, y aumentos de dos o tres hasta

volver a mis cifras habituales. Siempre atendiendo a cómo estoy. Las piernas pueden estar doloridas, pero me gusta recuperar poco a poco la sensación de movimiento. No lo vivo como otra prueba que tenga que superar a la fuerza.

Hay quien recomienda limitarse a un maratón por temporada. A mí me costaba resignarme: me apetecía ponerme a prueba más a menudo.

La prueba de esfuerzo

La relación de un corredor con su corazón suele evolucionar más o menos así.

De niño descubres que tienes pulso. Durante años, cuando te acuerdas de él, lo mides con los dedos, al estilo de tu abuela. Ella aprobaría el método. Pero te acuerdas poco. Sabes que existe y que a veces se acelera.

Empiezas a hacer deporte y tampoco le prestas mucha atención. Luego lees algo, te pica la curiosidad y compras un reloj o una pulsera. Las mediciones no siempre son perfectas y de vez en cuando te dan un susto.

La imprecisión empieza a molestarte. Buscas un sensor más fiable y, cuanto más sabes, más quieres saber. Duermes con el reloj para observar el pulso en reposo y el sueño. Revisas cada entrenamiento para descubrir dónde apareció aquel pico y qué significaba.

Calculas las zonas con tablas, aceptas las que propone el reloj o compras otro modelo más avanzado. Empiezas a organizar las salidas en función del pulso.

Y un día te encuentras corriendo cuesta arriba con una máscara que parece de una sesión de BDSM, cubierto de sensores, sintiéndote

astronauta o piloto de pruebas mientras alguien te saca sangre sin que dejes de correr. Después vienen, en rápida sucesión, la decepción, el escepticismo, la protesta y la aceptación.

Yo también pasé por ahí. Pregunté a varios amigos y decidí hacer una prueba en un centro de medicina deportiva. No tenía entrenador y, hasta entonces, las opiniones sobre mi running venían de otros aficionados. Quería una valoración profesional. Acababa de mejorar mucho mi marca de maratón y sentía curiosidad por saber cómo estaba mi magnífico organismo.

En el fondo esperaba que descubrieran un talento excepcional. O, por lo menos, algo mejor que la media.

Nada de eso. Por aquel centro pasaban muchos deportistas y yo no era una aparición milagrosa. No iba a dejar a nadie boquiabierto. A cambio, conocería mejor mi cuerpo y saldría con unas zonas de pulso más ajustadas.

La prueba consiste en correr sobre una cinta que va aumentando la exigencia. Los sensores registran el corazón y el electrocardiograma a cada nivel de esfuerzo. La máscara analiza el aire espirado para medir el intercambio de gases. En mi caso también tomaron pequeñas muestras de sangre del dedo mientras corría, para ver cómo evolucionaba el lactato.

La cinta acelera con una calma despiadada y también cambia de inclinación. Te va apretando hasta que llegas al límite y pides que termine la tortura. «Todos acaban pidiendo parar», me dijo la médica, que también era corredora de competición. Nadie derrota a la máquina.

Con esos datos obtienen la curva de lactato y la relación entre velocidad, pulso y esfuerzo. También descubres tu velocidad máxima en aquella prueba. Justo las cosas que un corredor curioso quiere saber.

Al terminar recibes las gráficas, las zonas de entrenamiento y algunas recomendaciones, incluidas posibles pruebas adicionales.

No era un prodigio. Era un tipo bastante normal. Después de pensarlo, decidí que me parecía bien. Además, las fotos con la máscara habían quedado espectaculares.

Actualicé las zonas del reloj en cuanto llegué a casa. La prueba no cambió radicalmente mi manera de entrenar: seguí corriendo casi igual. Pero ahora sabía mejor dónde estaba y me quedé más tranquilo.

Correr en otoño

Quizá sea la época más productiva. Muchas grandes carreras llegan después del verano, cuando los corredores del hemisferio norte hemos tenido meses para preparar la forma.

Mi gran cita había sido en septiembre, en Madrid. Pero el otoño aún no había terminado y el calendario seguía lleno de carreras que me tentaban.

También los aficionados podemos recoger lo sembrado. Hemos entrenado durante la primavera y el verano; toca descubrir qué ha salido de todo eso.

La temperatura ayuda muchísimo. Ese fresco cercano a los 10 °C, con algo de humedad, me parece ideal. Era el tipo de condiciones que se buscó en Viena para el INEOS 1:59 Challenge, cuando Eliud Kipchoge bajó de dos horas en la distancia del maratón.

Correr con fresco después del verano se parece a entrar en un hotel con aire acondicionado tras pasar horas en la playa. Antes ya me gustaba el otoño. Desde que corro, lo adoro.

Aunque no busque marcas, pocas cosas superan una salida entre árboles dorados y hojas crujiendo bajo los pies. No tengo tanta sed, las piernas van alegres y el ritmo sale mejor que en los meses de calor. El ánimo se dispara.

El otoño es una época perfecta para correr. ¡Queda oficialmente declarado!

A por los cien

En junio me había propuesto rondar los 80 km semanales. Después llegaron la puesta a punto del maratón, con menos volumen, y la recuperación posterior. No podía mantener la misma cifra todo el tiempo. Aun así, en una fase de carga me había surgido otra tentación: probar una semana de cien kilómetros.

No era una tontería. La principal dificultad no estaba en las piernas, sino en el reloj. A unos cinco minutos por kilómetro puedo meter once en una hora. Reservar una hora diaria es factible con una jornada de trabajo normal. Más ya cuesta. Para sumar cien en siete días hacen falta unos quince diarios, y si descanso algún día, todavía más. Después vienen la ducha, cambiarse y poner a lavar la ropa. La actividad puede acabar ocupando dos horas de la jornada.

El fin de semana ofrece algo de margen, pero sigue siendo mucho tiempo. Una hora y media diaria no aparece por arte de magia. Aun así, durante una preparación concreta puedo reorganizarme temporalmente y acercarme a esa cifra tan redonda: cien.

Conseguí mi primera semana de 100 km durante la preparación, antes de empezar a reducir la carga para el maratón de Madrid. Fue una sensación extraña y maravillosa. En febrero había necesitado todo el mes para sumar cien; ahora los hacía en siete días. Estaba eufórico. Me sentía preparado para nuevos retos.

Doblar entrenamientos

A veces me encontraba bien, tenía ganas y disponía de tiempo, sobre todo en verano, y salía dos veces: mañana y tarde. Pero no era una costumbre organizada.

Después leí cómo entrenaba Eliud Kipchoge. Una leyenda. El primer hombre que completó la distancia del maratón por debajo de dos horas. Un keniano con mujer, hijos, una granja y vacas. Y, además, una máquina de correr capaz de dejarnos con la boca abierta. Claro que quería saber cómo trabajaba.

Copiar sus sesiones no iba a darme sus resultados. Su equipo ajustaba las cargas a un organismo y una experiencia extraordinarios. Además entrenaba a unos 2000 metros de altitud y competía muchas veces cerca del nivel del mar, con otra disponibilidad de oxígeno. Aun sabiendo todo eso, me interesaba mirar el entrenamiento de un campeón.

En el programa que consulté no vi una magia secreta. Vi kilómetros. Muchísimos: entre 170 y 190 por semana. A velocidades que para nosotros ya serían exigentes. También había mucho rodaje suave, con el pulso bajo. En aquel plan no aparecían sesiones de gimnasio. Todo estaba orientado a correr.

Lo que más me llamó la atención fueron los dobles. No todos los días, pero sí muy a menudo. Una sesión más larga por la mañana, de quince o veinte kilómetros, y otra de unos diez por la tarde. Así iba sumando.

Las mañanas concentraban el trabajo difícil: ritmo, fartlek, series. Por la tarde solía tocar recuperación. Si la primera sesión era especialmente larga o dura, por encima de una media maratón, podía descansar después.

Mi gran problema para imitar siquiera un poquito aquello era el tiempo. Hacer dos salidas de diez ocupa más que una de veinte. Dos cambios de ropa, dos preparativos, dos calentamientos, dos duchas. Los kilómetros son los mismos; la agenda no.

También hay ventajas. Entre sesiones descansas, puedes repartir la carga y ensayar más tipos de trabajo. Sumas experiencia y volumen de otra manera, y preparas al cuerpo para esfuerzos serios.

Pero dedicar dos o tres horas diarias al deporte resulta mucho más fácil cuando es tu profesión. Para un aficionado con trabajo, familia, obligaciones y otros intereses, es un lujo.

Y dos entrenamientos también significan más carga. No todo el mundo la tolera. Hay que usar la cabeza y no hacer más de lo que uno puede asimilar.

Aun así, si esta pasión te ha atrapado, quizá puedas reservar una semana o una temporada para probar algunos dobles. Durante un rato te sentirás casi como Kipchoge.

Cuando alguien dice «en la vida hay que probarlo todo», suele pensar en sexo y drogas. Qué poca imaginación. Prueba a doblar entrenamientos.

El miedo a perder músculo

«Correr se come los músculos». Esa frase siempre me ha parecido una simplificación tremenda. Mi experiencia fue otra.

Nassim Taleb contaba en uno de sus libros que había confundido la causa con el efecto. Se puso a nadar para conseguir cuerpo de nadador: hombros anchos, cintura estrecha, pecho potente. No esperaba crecer de estatura, claro, pero sí transformar lo demás. Al cabo de un tiempo vio que su figura no cambiaba como había

imaginado. Entonces entendió el problema: muchos campeones triunfan porque su constitución encaja con ese deporte, no porque el deporte fabrique desde cero esa constitución.

Con los grandes fondistas pasa algo parecido. Suelen ser muy delgados, con extremidades largas y hombros estrechos. Correr no va a convertirnos automáticamente en una copia de ellos. Para llegar a ese nivel cuentan también las características con las que uno nace.

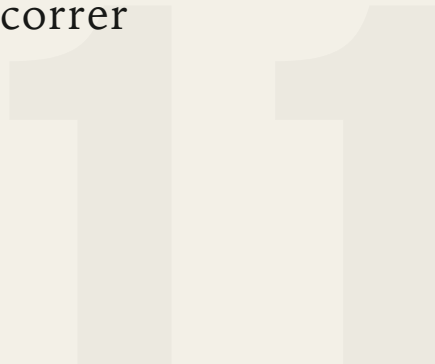
En mi caso, al correr fui perdiendo grasa y se hicieron más visibles los músculos que ya tenía. Las piernas ganaron firmeza. Se marcaban más las venas y el relieve muscular. Seguía siendo yo, con mi estructura, pero con menos grasa alrededor.

Cada uno tiene su constitución. Yo dejé de ver el running como un enemigo automático de mis músculos.



Noviembre

El muro
Zapatillas viejas
Combustible para correr



El muro

Corriendo gastamos la energía que hemos ido almacenando entre entrenamientos y descansos. El cuerpo utiliza sobre todo hidratos de carbono y grasas, pero no obtiene energía de ambos a la misma velocidad. Los hidratos permiten responder más deprisa; las grasas requieren otro ritmo de utilización. Cuanto más intenso es el esfuerzo, más dependemos de los primeros.

El glucógeno se almacena principalmente en los músculos y el hígado. En mis lecturas encontré estimaciones de reservas energéticas de unas 3000 o 3500 kilocalorías y referencias al agotamiento hacia los kilómetros treinta o treinta y cinco. Lo que de verdad me importó fue entender la idea: cuando las reservas disponibles empiezan a escasear, sostener el ritmo se vuelve muy difícil. El temido muro. O, como decimos los corredores, el tío del mazo. No pide cita: aparece y te deja las piernas para el arrastre. El cuerpo necesita reducir la demanda y apoyarse más en otras fuentes de energía, que no responden con la misma rapidez. A eso se añaden la pérdida de agua y sales y el cansancio acumulado. Pueden aparecer calambres, debilidad e incluso desorientación.

En los entrenamientos normales no suelo llegar a ese punto. Las tiradas largas de muchos planes se quedan alrededor de treinta kilómetros. Por eso, descubrir lo que ocurre después se parece un poco a salir por primera vez al espacio: sabes que existe, has leído sobre ello y lo esperas, pero no tienes ni idea de cómo vas a reaccionar. Después del primer maratón, ya cuentas con esa experiencia.

Si quiero mantener un ritmo exigente hasta el final, no puedo confiar únicamente en lo que traigo de casa. Tengo que beber y reponer durante la carrera, como hacen los mejores. Para eso están los avituallamientos con agua, geles, plátanos o barritas, a menudo separados por cinco o siete kilómetros, según la prueba.

Las zapatillas viejas

Un músico tiene una relación especial con su instrumento. Lo elige, lo cuida y acaba sintiéndolo como parte de sí mismo. A un carpintero, un pintor o un bombero les pasa algo parecido con sus herramientas. Juntos pueden hacer cosas que no harían por separado. Para un corredor, las zapatillas también forman parte del cuerpo y de la historia. Un par malo se parece a un romance breve y desafortunado: apetece olvidarlo y no repetir el error. Pero si aparece el amor de verdad, cuesta soltarlo.

Por desgracia, las zapatillas se gastan. Llegas el momento de despedirse. Metes el par viejo en la caja del nuevo, recuerdas lo bien que te ha acompañado, quién eras cuando lo estrenaste y en quién te has convertido. Después, quizá a escondidas y con una mezcla de culpa y pena, lo llevas al lugar donde os diréis adiós.

En la agencia donde trabajo hicimos una vez una instalación con zapatillas de corredores para ASICS. Fue uno de nuestros proyectos más emotivos. Puede que sea cosa mía, pero hay pares que echo de menos. No se puede volver al pasado, pero rendirles un pequeño homenaje forma parte de mis rituales.

El combustible del corredor

Sobre nutrición deportiva hay libros enteros y recomendaciones profesionales. Además, lo que necesita un deportista cambia según lo que practique. Tiene todo el sentido.

Cuando entrenaba fuerza me había acostumbrado a pensar en batidos de proteína para alimentar los músculos. Corriendo noté que también cambiaban mis apetencias. Me atraían mucho más los platos de cereales y la pasta que unos huevos fritos. Empecé a prestar más atención a los hidratos y a las grasas, sin reducir toda la alimentación a la proteína.

Durante mucho tiempo infravaloré los geles. Me parecía una especie de virtud no tomar «química» y correr como un humano antiguo, con agua y fruta. Cambié de opinión. Un gel permite aportar energía, y algunos también electrolitos, de una forma práctica durante el esfuerzo. La ciencia podía ayudarme, qué demonios. No tenía sentido despreciarla por una pose. Ahora los utilizo en algunas carreras.

La cantidad y el momento merecen un plan adaptado al ritmo, la duración y el producto. Yo empecé con una regla muy elemental: repartirlos. Si llevaba dos, imaginaba tres partes y tomaba uno tras cada una de las dos primeras. Con tres, dividía en cuatro. En mis primeras cuentas ni siquiera contemplaba más de seis. Era mi manera de organizarme, que después tenía que contrastar con lo que toleraba entrenando.

Otra pauta que encontré situaba el primer gel hacia el kilómetro siete u ocho y los siguientes cada cinco kilómetros.

Lo importante para mí era recordar que se absorben deprisa, pero no por arte de magia. No quería esperar a quedarme completamente vacío. Empezaba a pensar en el primer aporte hacia los treinta o cuarenta minutos y después continuaba según el plan, el ritmo y los avituallamientos. Tomar uno a dos o cuatro kilómetros de la meta podía llegar demasiado tarde para lo que esperaba de él.

Las etiquetas importan. Hay geles isotónicos, otros que se acompañan con agua, productos con electrolitos y distintas cantidades de hidratos. No todos aportan lo mismo ni sustituyen de la misma manera a la bebida. Aprendí a mirar qué llevaba cada uno, en vez de considerar que todos los sobres eran iguales.

Los que contienen cafeína buscan también un efecto estimulante. Algunas personas los utilizan antes de una prueba corta, como un café; en una larga, pueden reservarlos para la última parte, con margen suficiente para que actúen. Yo pienso en la imagen de espolear a un caballo. Solo que el caballo soy yo. Si le quedan fuerzas

y está algo apagado, quizá responda. Si está a punto de caer, espolearlo no tiene ninguna gracia.

Lo que no me ha salido

No todo me sale bien. No soy Batman ni puedo organizar el mundo para que encaje con mis deseos. Al menos este mundo es de verdad.

No he conseguido contagiar del todo a mis hijos ni a mi mujer. Fueron los primeros a los que envié el borrador. Esperaba unas palabras de ánimo y me las dieron, así que estoy contento. El libro no lo leyeron.

Tengo un perro, un sabueso de raza porcelaine llamado Dante. Sobre el papel, el compañero perfecto. Cuando era cachorro hicimos juntos salidas de tres o cuatro kilómetros. Las toleraba, pero se notaba que no le gustaban. Yo quería un ritmo estable; él, zigzaguar, pararse en seco y salir disparado. Nuestros gustos no coincidían. Quizá habría podido trabajar con un educador canino para encontrar una forma de correr juntos. No lo hice. Otra cosa que no me salió.

Como casi cualquier principiante que acaba de terminar un maratón, me encantaba aconsejar a los amigos. No sé si mis consejos eran buenos: no los seguía nadie. Por eso intento contar aquí lo que he hecho y lo que he entendido, no convertirme en una autoridad. Pruebo, observo y relato el resultado. No me veo en posición de recetar a otros su manera de correr.

Este año tampoco he bajado de tres horas en el maratón. Ahora estoy en la fase de buscar explicaciones que hagan que no parezca tan grave. Seguro que pronto me reconcilio con el asunto.

El impulso de convertir a los demás

Cuando sales solo, correr puede parecer un deporte solitario. Si no perteneces a un club, gran parte del tiempo estás a tu aire. De pronto aparece otro corredor, levantas la mano y te devuelve una sonrisa. Nos entendemos bastante bien.

En una carrera ves cientos o miles de personas que también saben algo de esto. Concentradas, con una belleza que no necesita trajes de fiesta, maquillaje ni coches caros. Jóvenes llenos de energía y mayores duros como rocas. Qué gente tan estupenda.

Después camino por la ciudad y veo a gente que apenas se mueve, que arrastra el cuerpo de la oficina a la cafetería y vuelve a casa con tres o cinco mil pasos. Pienso en lo fácil que es acostumbrarse: como casi todos vivimos así, acaba pareciendo normal.

Me entran ganas de decirles: ¡muévete, un poco más! Hemos construido una civilización sedentaria, rodeada de comida fácil y calórica. Yo también estaba dentro. No quiero dejar que esa comodidad me aplaste. Quiero recuperar algo más natural: moverme, moverme de verdad.

Creo que muchos corredores conocemos esa mezcla de entusiasmo e impotencia. Quizá por eso damos tanto la lata. No siempre es por presumir. A veces es fervor de converso: has descubierto algo que te hace bien y quieres llevártelo todo el mundo detrás. Aunque sea una persona más. Aunque sean dos kilómetros. ¿Y si esta vez lo consigo?

Supongo que por eso he escrito tanto. Murakami ya consiguió que mucha gente se pusiera las zapatillas. Los demás también podemos intentarlo. Es nuestra pequeña misión, la de quienes hemos descubierto la alegría de correr.



Diciembre

«Muchas pequeñas victorias. Pequeñas, sí.
Pero todos los días.»

12

Contra el «ya lo haré mañana»

En diciembre participé en una jornada titulada «Importante, no urgente». Amigos y colegas hablaban de ponerse metas ambiciosas, dar el primer paso, no abandonar y, en la última parte, seguir siendo felices durante el proceso. Fue interesante. Más de uno descubrió algo sobre sí mismo.

Me invitaron al bloque sobre cómo no tirar la toalla para hablar de correr a diario. No era exactamente una charla sobre objetivos empresariales ni sobre productividad, pero allí estaba yo, contando mi año de running.

Mientras escuchaba a los demás, pensaba en cuántas veces aparece la procrastinación. Queremos adquirir hábitos, ser más eficaces y llevar a cabo nuestros planes, pero seguimos pasando las cosas importantes de una lista anual a la siguiente. Madrugar, terminar una tesis o un libro, cambiar una costumbre. Siempre hay algo que dejamos para después.

Al volver a casa pensé que el reto de los 365 días había sido para mí un entrenamiento magnífico contra esa manía. Después de salir a correr ciento ochenta o trescientos días, frases como «no consigo levantarme», «no encuentro tiempo para leer» o «nunca empiezo a cuidarme» suenan distintas. Ya has practicado la parte esencial: hacer lo que toca, aunque hoy no te apetezca demasiado.

El mundo está lleno de perfeccionistas que posponen. Mejor no hacerlo que hacerlo mal, dicen. Y se preparan para hacerlo impecablemente mientras no hacen nada. Un perfeccionismo muy poco útil. Yo prefiero un intento imperfecto que produzca algo. Correr con regularidad me enseñó eso: una salida poco brillante

podía ser mejor que la salida que no llegaba a existir. Aprendí a actuar en lugar de limitarme a planear y aplazar.

Después de aquel año, la procrastinación había perdido buena parte de su poder sobre mí.

Consejos brillantes que no sé usar

El final del año invita a mirar atrás y hacer planes.

Leo muchos artículos y sigo bastantes blogs de running. Creo que el género tiene una trampa. Para escribir algo útil hay que saber; para saber mucho, normalmente hay que haber dejado de ser principiante. Y así acabamos con textos escritos por especialistas que a quien empieza le resultan lejanísimos.

A menudo escribe alguien con 2:45, 2:30 o menos en maratón. Su opinión está respaldada por grandes resultados. Pero para quien aún no ha corrido diez kilómetros, algunas recomendaciones parecen instrucciones para sobrevivir en la Luna. Serán correctas, pero no sabes cómo llevarlas a tu vida.

Por ejemplo, reservar uno o dos días de descanso cobra un sentido evidente cuando sumas ochenta, ciento veinte o más kilómetros semanales. Yo, con veinte o veinticinco, sentía que una pausa me rompía el hilo más de lo que me ayudaba. Las salidas eran tan pequeñas que me parecía llegar descansado de sobra a la siguiente. Esa era mi dificultad: traducir una recomendación general a mi carga y a mi carácter, sin convertirla en una excusa para no salir.

También había leído sobre correr la segunda mitad del maratón más deprisa. Estupendo cuando tienes la resistencia para hacerlo. Si vas a más de 5:30 min/km, llegas vacío al veintiuno y te estampas contra

el muro, pedirte que aceleres parece humor negro. Da igual que conozcas la teoría si ya no puedes mover las piernas. Tuve que correr cuatro maratones antes de empezar a controlar el ritmo con algo de torpeza. La cabeza aprendió a base de piernas.

O el consejo de hacer tiradas largas a bajas pulsaciones. Una gran idea. Pero, al principio, completar diez kilómetros ya me exigía todo. El pulso se disparaba, salía pocas veces y no veía una mejora clara. Sin notar progreso, era fácil perder las ganas. Entre saber lo que conviene y ser capaz de hacerlo había un buen trecho.

Lo que entendía de mi cuerpo al empezar el año y lo que sabía al terminar eran dos mundos. Miro las sesiones antiguas de Nike, Garmin y Strava y me llevo las manos a la cabeza. ¿Cómo hacía aquello? Con los ritmos y el volumen de mi primer año corriendo a diario, haber bajado de cuatro horas me parece ahora un milagro.

A cambio, esa experiencia me permite revisar el camino y decidir qué quiero para la siguiente temporada. También hablarlo con la gente que tengo cerca.

La pareja

Si compartes tu vida con alguien, su relación con tu afición importa mucho. Con apoyo, todo es más fácil. Si cada salida provoca una discusión por las horas fuera de casa, los viajes y las conversaciones monotemáticas, la cosa se complica.

Se dice que, si eres corredor y sigues casado, entrenas poco. Me parece pasarse bastante. En ese caso, prefiero entrenar poco.

Hubo una época en que mi mujer, Natalia, quería que adelgazara. Le prometí hacerlo y al principio me animó. Después me enganché y empezaron las maniobras tácticas. Los entrenamientos afectaban a la

agenda familiar: desayunos y cenas se movían según cuándo necesitara salir.

Al final se ablandó. Vio cómo cambiaba mi cuerpo y aceptó las salidas como parte de nuestra vida. Todos necesitamos una afición. Correr no es la peor que podía haber elegido.

Intenté atraerla a este mundo con un éxito moderado. Corre un poco y le gustan los relojes que ayudan a observar la salud. Correr juntos, en cambio, no nos sale: nuestros ritmos son demasiado distintos. A veces salimos a la misma hora, pero cada uno hace su ruta y su distancia. Lo que sí compartimos estupendamente son las impresiones y los pequeños logros. Eso nos acerca.

No le sacan de quicio mi balda de ropa deportiva, las zapatillas que cuestan como un teléfono ni el cajón de las vitaminas. Se lo agradezco de verdad. He tenido suerte.

Si necesitas argumentos para la negociación doméstica, estos son algunos de los míos:

- Hacer deporte es importante. Correr puede ocupar un tiempo parecido al de ir al gimnasio.
- Entrenar con regularidad me ayuda a sentirme más sano.
- Descubro lugares nuevos a los que luego podemos ir juntos.
- Me gusta más mi forma física que cuando mi deporte principal era ver series.
- Gasto menos en alcohol, tabaco y otras cosas que no me hacen bien.
- Los logros deportivos también se celebran con amigos.
- ¡Siempre tenemos algo de lo que hablar!

Hay una idea de Nietzsche sobre el matrimonio que me encanta: la conversación. Más allá de los hijos, la casa, el sexo, la felicidad o el

patrimonio, poder seguir hablando. Me parece muy fina. Cuidarse es fundamental, pero reducirlo todo al cuidado puede llevarnos a representar papeles de padre e hijo. Conversar supone intercambiar opiniones, aprender, negociar y crecer los dos.

Correr no nos quita conversación. Nos añade un tema casi inagotable.

Ahora mismo ella ve cómo escribo este capítulo. Luego seguro que hablaremos de ello. Del running, de los libros, de los próximos viajes y de lo que hemos conseguido este año.

Mejorar un uno por ciento

El ciclismo británico tuvo suerte cuando Dave Brailsford se puso al frente. No había sido un gran campeón, pero acabó siendo un entrenador célebre. La historia de aquel equipo es conocida: llegó en una época de resultados pobres, cuando hasta a algunos fabricantes les inquietaba asociar su imagen con él.

Brailsford aplicó la idea de las ganancias marginales: acumular pequeñas mejoras. Su planteamiento era sencillo: si mejoras un uno por ciento cada aspecto relacionado con el rendimiento, la suma acaba produciendo un cambio importante.

Lo revisaron todo: alimentación, horarios, descanso, colchones, neumáticos, sillines, productos de masaje. Siempre había un detalle mejorable. Dejaron de aceptar pequeñas incomodidades o errores solo porque parecían insignificantes. Analizaban cada gesto y trataban de pulirlo, aunque fuera ese famoso uno por ciento.

Aquellos pequeños cambios se acumularon y el resultado fue espectacular. Al tercer año del proyecto, los británicos ganaron por primera vez la carrera más prestigiosa: el Tour de Francia. Por primera vez.

No creo que tú o yo vayamos a disputar el Tour dentro de poco. Pero de esa manera de trabajar sí podemos aprender.

También funciona al revés. Una pequeña desviación en un tornillo, una soldadura imprecisa o un error de pocos grados al medir una temperatura pueden acumularse hasta provocar una avería enorme. En un coche, en un teléfono o en un cohete. Los defectos también se suman.

Comer una hamburguesa con patatas en vez de una ensalada una vez no cambia la vida. Saltarte una sesión por unas cervezas tampoco. Repetir durante años decisiones que te alejan de lo que quieres, sí.

¿Quieres perder veinte kilos o terminar un maratón? El resultado de ese gran día será, sobre todo, una larga serie de pequeñas victorias acumuladas. Elegir bien las zapatillas, dormir, variar las sesiones. Todo junto acaba contando.

Cuando empiezas a leer sobre running, la cantidad de consejos marea. Cada corredor, yo incluido, se considera un experto y está dispuesto a compartir lo que sabe. Webs, blogs, entrenadores: todo el mundo opina. ¿Qué consejos funcionan? Es difícil decirlo, pero creo que funcionan todos. O casi todos. He leído mucho y he probado mucho en mis propias carnes. Por lo general, los consejos son obvios o resultan muy útiles.

Imagínate: ¡los consejos funcionan cuando les hacemos caso! El problema es que hay tantos que acabamos sin hacer caso a ninguno.

Zapatillas, técnica, alimentación, variedad, carga, respiración, material... Hay tanto que no sabes por dónde empezar. Quieres arreglar primero lo importante y dejar lo secundario para después. ¿Pero qué es lo más importante?

Todo cuenta. No necesito perfeccionar un aspecto antes de tocar el siguiente. La perfección no va a llegar. Puedo mejorar un poquito

cada cosa y seguir. Un uno por ciento aquí, otro allí. Lo decisivo es la continuidad. El efecto se acumula.

Quizá por eso me gustó tanto el reto de los 365 días: pequeñas mejoras diarias. Muchas, muchísimas victorias pequeñas. Pequeñas, sí. Pero cada día. Así llegaron mis grandes cambios personales.

Por eso también merece la pena leer libros de running y buscar ideas que nos ayuden a progresar.

Así que vale la pena escuchar todos los consejos sobre running -bueno, casi todos- y probarlos si pueden aportar siquiera ese uno por ciento. Con el tiempo, el resultado puede ser enorme. O, al menos, enorme para uno mismo.



Año nuevo

«Correr es un fin en sí mismo.»

13

¿Y ahora qué?

En enero y febrero quiero aflojar un poco y quedarme temporalmente entre 30 y 50 km semanales. En marzo y abril me gustaría acercarme a los 100 o 120 para intentar bajar de tres horas en un maratón en mayo. También me atrae la idea de correr en Pionyang. Sería una experiencia única.

El verano siguiente quiero probar, durante un periodo corto, el volumen de entrenamiento de Kipchoge. Solo para asomarme al mundo de los atletas de verdad. Sus ritmos están fuera de mi alcance; en eso no me engaño. Pero quizá pueda con el kilometraje. O quizá no: no lo sabré hasta probarlo. Seguramente no me ayude; puede que hasta me perjudique. Aun así, quiero arriesgarme. Me puede la curiosidad.

Después de Madrid, me gustaría correr un mayor. Sueño con Berlín. Creo que ya puedo aspirar a algunas marcas de acceso, aunque cada prueba tiene sus criterios y hay muchísima gente detrás de un dorsal. Donde toque sorteo, también hará falta suerte. Si no sale, buscaré otros maratones bonitos por Europa o Asia.

Sueño con pasar una temporada en un campamento de running en Iten, Kenia. Ya he estado en el país y no imagino un viaje de lujo. Me gustó muchísimo, y entrenar donde lo hacen tantos campeones tiene para mí una atracción casi magnética.

También espero contagiar a mis hijos y a los amigos que aún no corren.

Para terminar

No quiero cerrar el libro con una capa de azúcar: «Todo es posible si crees en ti». No, no todo lo es. Puedes esforzarte mucho, hacer las cosas bien y mejorar hasta encontrarte con un límite.

Influyen la edad, el sexo, el entorno, el acierto al elegir entrenador, el carácter, la educación y un montón de casualidades. Algunas cosas se pueden cambiar; otras, no. También está la genética. Los campeones tienen condiciones extraordinarias y, además, llegaron al deporte.

Después entran en juego el trabajo y los factores que sí pueden modificar. No partimos todos del mismo sitio.

¡Pues vale! Este libro no es para campeones. Es para quienes disfrutan de las aventuras.

Correr es una aventura que le deseo a cualquiera. Permite explorar el mundo y explorarse a uno mismo. Sentirse dentro de la vida vale más que un récord de aficionado. Conocer gente vale más que otra medalla decorativa. Y la alegría de conseguir una meta ya es una recompensa suficiente.

Para despedir este año quiero volver a grabar un vídeo contando que he corrido todos los días. Seguiré soñando con maratones, ejercicios y lugares nuevos. Escucharé al cuerpo, otros libros y otra música. Admiraré a los que van más rápido que yo, que son muchos, y picaré un poco a los que van más despacio, que tampoco son pocos. Correr es un fin en sí mismo. Espero que me queden muchos años correlocos por delante.

FIN



Después del libro

P. D. Después del libro
Sobre salud y responsabilidad
Mi lista de deseos corredores

14

P. D. Después del libro

Sobre salud y responsabilidad

Este libro no es un manual ni una guía médica. Son reflexiones, recuerdos, hipótesis y una interpretación personal de cosas que he leído o probado. No soy entrenador titulado ni tengo formación médica. No pretendo enseñar deporte con autoridad profesional. Tampoco quiero convertirme en entrenador.

Me gusta que la gente corra y me gusta escribir. He intentado compartir una experiencia, no prescribir la tuya. Léelo con ese espíritu. Lo que sí te recomiendo es acudir a una escuela de running, hablar con profesionales del entrenamiento y consultar con médicos que te conozcan y puedan orientarte de forma individual.

Me encantaría que este libro pasara de mano en mano. Que lo leyera mucha gente y que a algunos les diera el empujón para empezar. Para descubrir lugares, cosas y versiones nuevas de sí mismos. Si lo compartes en redes o se lo envías a un amigo, te lo agradeceré. Que crezca la comunidad.

El hashtag #run365challenge permite encontrarnos. Lo utiliza gente de muchos países. Da gusto descubrir a otros con la misma pequeña locura.

Cuando terminé el borrador, se lo envié a unos amigos. Empezaron a llegar mensajes: «¡Serás cabrón! ¡Por tu culpa llevo una semana saliendo a correr todos los días!». Fotos de cintas y parques, mapas, la alegría de los primeros diez kilómetros. ¡Eso era! Para eso había escrito. Esos mensajes me hacen feliz. El libro había conseguido algo: alguien estaba empezando su propio año de running.

Si no te ha gustado, lo siento. He puesto empeño y seguiré intentando mejorarlo, corregir errores y añadir capítulos. El formato digital permite publicar nuevas versiones.

Quiero que circule gratis. Si te apetece apoyar el proyecto con una aportación, ayudará a que siga creciendo.

Escribirlo fue más complicado de lo que esperaba. Un libro necesita varias horas diarias durante semanas o meses. Los anteriores los había escrito de noche, robándole tiempo al sueño. Con el running no podía hacerlo: si no descansaba, el cuerpo se declaraba en huelga. Así que pedí paciencia a mi familia y aparqué durante un tiempo el ajedrez, las reuniones sociales de trabajo y otras cosas. Fuera del trabajo, la prioridad fue el libro. Y correr, claro.

Aun así, espero que no haya quedado demasiado largo. Quería que pudiera leerse de un tirón, sin alargarlo durante semanas. Un texto ligero, sin demasiado peso de más. Espero que se note.

Hablemos de dinero

Una vez vi una entrevista a Steve Jobs y se me quedó grabada una idea. Tal como la recuerdo, no le gustaba vender a empresas cuando la decisión dependía de un comité de compras: había demasiada política interna y no siempre ganaba el mejor producto, sino quien mejor sabía moverse en aquel juego. Vender directamente a una persona le parecía más honesto. Aquí está el producto; tú decides, con tu propio dinero, si merece la pena.

Publicar un libro con una editorial tiene algo de eso. Primero tienes que convencer a un editor. Después vienen la impresión, la distribución y las librerías. Solo entonces el libro se encuentra con sus lectores. Si el editor y tú no os ponéis de acuerdo, ese encuentro no llega a producirse.

Yo quería que este libro lo leyera el mayor número posible de personas, no solo unos pocos miles dispuestos a jugársela por una sinopsis convincente y una portada bonita. Si les gustaba, recomendarían comprarlo a sus amigos. Si no, lamentarían haberse gastado el dinero.

Así que decidí darle la vuelta al asunto. Primero lees el libro gratis. Si te gusta, puedes pagar después, con una aportación voluntaria. Sin entrada de pago, sin apuestas a ciegas.

El sistema tiene otra ventaja. Seguro que has leído alguna reseña que dice: «Qué pena que no me puedan devolver el dinero». Pues si este libro no te gusta, tampoco te lo puedo devolver. ¡Pero es que no has pagado nada! Bastante justo, ¿no?

Si lo has disfrutado y te apetece ayudar a que el proyecto siga creciendo, tienes las opciones actuales en la página de apoyo. También puedes hacer tu aportación a través de Tribute: web.tribute.tg/d/S0f.

¿Cuánto aportar?

Lo que tú quieras, dentro de las opciones que ofrezca la página de pago. Piensa en una propina, en una forma de decir «gracias» o «bien hecho».

Puede ser lo que pagarías por un libro, por una sesión de entrenamiento o por un mes de gimnasio. O una aportación cada cierto tiempo, mientras entrenas, o al terminar tu año corredor. Quizá te apetezca celebrarlo cuando hayas perdido diez kilos o cuando por fin cumplas aquel sueño. ¿Cuánto vale eso para ti?

Tú decides. Y si lees el libro gratis y aun así te calzas las zapatillas y sales a correr, también me dará por satisfecho.

¿En qué se empleará el dinero?

La idea es dedicarlo a lo siguiente, según lo que permita el apoyo recibido:

- Pagar los impuestos que correspondan a las aportaciones.
- Trabajar con un editor literario para mejorar el libro.
- Grabar una versión en audio que puedas escuchar mientras corres o vas en coche.
- Mantener y mejorar la web, que ya está en marcha, y sus espacios de contacto con los lectores.
- Cuidar las ediciones en inglés y en español, que ya existen, y acercar el libro a lectores de otros idiomas.
- Si las aportaciones lo permiten, añadir capítulos y publicar nuevas versiones gratuitas para que puedas seguir pasándoselas a tus amigos.

¡Gracias y mucha suerte! Ahora eres tú quien vota por el libro. Me encantará saber si ha merecido la pena.

Mi lista de deseos corredores

Seguro que conoces las bucket lists: listas de cosas que uno quiere hacer antes de morir. Escribir un libro, correr un maratón, bailar bajo la lluvia, enamorarse, montar un negocio, ver amanecer junto al océano. No me parecen una tontería. Casi todos tenemos una, aunque no la hayamos escrito. Ponerla sobre el papel convierte deseos vagos en el principio de un plan. Un sueño se escapa; un plan

puede salir mal, pero también puede cumplirse. La lista es el primer paso.

Intenté hacer la mía y resultó más difícil de lo que pensaba. Al principio todo fluía. Hacia el punto treinta entendí que no quería redactar una lista de la compra ni un catálogo de destinos turísticos. Llegar a cien deseos de verdad exige escucharse. ¿Me importa esto? ¿Lo quiero de verdad?

Hace unos años la escribí y empecé a cumplirla. Ya había corrido un maratón, creado un negocio, formado una familia, tenido hijos y escrito libros, así que algunas casillas habituales estaban cubiertas. Otras me hicieron pensar. De aquella lista salió mi perro: llevaba años queriéndolo y aplazándolo. También la subida al Kilimanjaro, ocho años más tarde de lo que podría haber sido, y pedir cerveza en suajili en Zanzíbar. Este verano me llevó a Cercedilla y a correr por las montañas de Guadarrama para ganar fuerza durante la preparación. También aprendí a hacer una buena tortilla de patatas y unas cuantas cosas más. Casi todo llegó más tarde de lo previsto. ¡Pero lo hice!

No hace falta resolver de golpe la lista de toda una vida. Puedes empezar por una lista corredora: un poco de ambición, un poco de aventura y un poco de romanticismo.

Aquí van algunas ideas:

1. Correr mis primeros 10 km.
2. Preparar mi primera lista de música para correr.
3. Recorrer una ciudad vacía a las cinco o seis de la mañana.
4. Correr junto a un río.
5. Compartir una salida con un amigo o una amiga.
6. Entrenar con un club.

7. Estrenar mi primer dispositivo de running.
8. Correr por un paseo junto al agua.
9. Sumar mis primeros 100 km.
10. Entrenar tres veces en una semana.
11. Comprar mis primeras zapatillas específicas de running.
12. Salir del armario corredor: mi primera publicación en Instagram.
13. Completar 100 km en un mes.
14. Hacer dos sesiones en un día.
15. Conseguir mi primera medalla de finisher.
16. Terminar una media maratón.
17. Disfrutar de una salida entera bajo la lluvia.
18. Correr siete días seguidos.
19. Oír: «¿De dónde sacas tiempo para todo?».
20. Acumular mis primeros 1000 km.
21. Participar en una carrera nocturna.
22. Hacer mi primera tirada de más de 25 km.
23. Superar los 200 km en un mes.
24. Correr con un perro.
25. Seguir un blog de running.
26. Contagiar a alguien las ganas de correr.
27. Terminar mi primer maratón. ¡Ya soy maratoniano!
28. Correr hacia el océano o por una playa.
29. Llegar corriendo a un lugar que siempre he querido conocer.

30. Bajar de dos horas en media maratón.
31. Bajar de cuatro horas en maratón.
32. Hacerme mi primer tatuaje corredor.
33. Descubrirme dando consejos a alguien que empieza.
34. Completar 300 km en un mes.
35. Vivir mi primer año corredor: el reto de los 365 días.
36. Viajar a otra ciudad para competir.
37. Correr una prueba en otro país.
38. Sumar 80 km en una semana.
39. Llegar a 100 km semanales.
40. Notar un cambio importante en mi peso.
41. Despedirme de mis primeras zapatillas gastadas.
42. Hacer mi primera prueba de esfuerzo.
43. Correr entre dos continentes.
44. Conocer a un corredor al que admiro.
45. Conseguir una marca de clasificación para un mayor.
46. Participar en un mayor.
47. Bajar de tres horas en maratón.
48. Terminar una ultramaratón.
49. Participar en un triatlón o un Ironman.
50. Bajar de dos horas en la distancia del maratón. Uno ya lo hizo.

Correlocos

Los moteros y los fans del rock se tatúan por amor a lo suyo. Los corredores también. Después de mi primer maratón me tatué un ala al estilo de Hermes en el tobillo derecho, junto al número 42,2. Para recordar que mis pies son ligeros. En el izquierdo tengo otra y el 21,1, por aquello del equilibrio. Algunos amigos llevan los símbolos de sus carreras más importantes. Me gusta. Parece una promesa de amor para toda la vida.

Por internet circulan listas del tipo «Llevas demasiado tiempo viviendo en China si...» o «Diez señales de que trabajas en informática».

Pues aquí van veintiuna señales de que eres un correloco de verdad:

1. «Un rodaje suave de diez kilómetros» te parece una frase perfectamente lógica.
2. Tienes al menos un tatuaje relacionado con correr.
3. Tu pareja sabe quién es Eliud Kipchoge.
4. Sabes exactamente cómo se cae una uña del pie.
5. Te entra el pánico cuando descubres que hoy no hay hueco para salir.
6. Sueles ser quien tiene la cara más morena del grupo.
7. Podrías montar una exposición con tus fotos de pies y zapatillas.
8. Llegas a un lugar nuevo y lo primero que haces es imaginar una ruta.
9. Cada vez te cuesta más participar en las conversaciones sobre achaques de la gente de tu edad.

10. Haces una mueca cuando alguien llama «maratón» a un reto de Instagram.
11. Ya has esperado una cola interminable delante de un baño portátil.
12. Desde el coche detectas a cualquier corredor y sientes una punzada de envidia.
13. Te descubres a punto de proponer salir a correr como respuesta a casi cualquier problema.
14. Llevas el reloj deportivo con cualquier ropa y sin la menor vergüenza.
15. Entiendes «una media a 4:30 en zona verde» y por qué suena tan bien.
16. Con otro corredor en la mesa, la conversación está garantizada.
17. Tu tiempo ideal son diez grados y unas cuantas nubes.
18. Después de correr no sabes decir muy bien si fuera hace frío o calor.
19. Conoces tu pulso en reposo de la última semana.
20. Tienes rituales rarísimos antes de competir.
21. Lo primero que haces por la mañana es mirar las pulsaciones.

APOYA EL PROYECTO

Pasa el testigo.

Salir a correr puede cambiarte el día. Un año corriendo puede cambiarte la vida. Contarlo quizá ayude a alguien a dar el primer paso.

Este libro nació de una decisión sencilla: salir a correr y seguir haciéndolo. Ahora es de todos. Si te ha animado, te has visto reflejado o te han entrado ganas de probar, ayuda a que esta historia llegue un poco más lejos.

QUE SIGA CORRIENDO

Si quieres apoyar el proyecto, puedes hacer una aportación a través de Tribute. Escanea el código QR o abre el enlace. Tu ayuda me permite seguir desarrollándolo y mantener gratis la edición digital.



web.tribute.tg/d/S0f

Las buenas historias siguen su camino.

A veces basta un mensaje a un amigo: «Léete esto. Creo que te va a gustar».

Pásale el libro a alguien que lleva tiempo queriendo empezar, que vuelve después de un parón o que disfruta corriendo. Ese enlace podría ser el comienzo de su propio año correloco.

Gracias por leer, por correr y por pasar el testigo.

COMPARTE EL LIBRO

runningyearbook.com

Más historias y novedades en la web del proyecto.



ALEJANDRO SOMOZA

«Ojalá me queden
muchos años correlocos
por delante.»

Cada día alarga la línea.

runningyearbook.com

¿SOY UN CORRELOCO?