

*SANTIAGO GARCÍA*

***CORRER MEJOR,  
VIVIR MEJOR***

*INTIMIDAD, CLAVES Y SECRETOS DEL RUNNING,  
LA FORMA DE VIDA QUE LLEGÓ PARA QUEDARSE*



**DEBATE**

Santiago García

**Correr mejor, vivir mejor**

Intimidad, claves y secretos del running,  
la forma de vida que llegó para quedarse

Debate

Cubierta

Portada

Dedicatoria

Prólogo. Todo el mundo corre

Primera parte. Las diferentes etapas del corredor

1. Todos pasamos por las mismas etapas
2. El principiante, la llegada al mundo del running
3. El trotador, ya estamos corriendo
4. El competidor, cuando las cosas se vuelven serias
5. El atleta: el running como prioridad absoluta
6. El corredor: estar de vuelta y estar feliz

Segunda parte. Disfrutar y valorar las carreras de 10 km

1. Los 10 km no son sólo el primer escalón
2. El descanso es parte del entrenamiento
3. Elegir nuestras carreras y no desviarnos de nuestro objetivo
4. Cada domingo alguien corre su primera carrera
5. Los milagros no existen
6. Respetar el ritmo de los fondos
7. No se habla en las pasadas
8. Primer intento de bajar los 10 km: Carrera del Consejo
9. Segundo intento: Carrera Diagonal de 10 km
10. Nike We Run 2013. Todos van “a La Nike”
11. Fiestas Mayas 2014: correr con amigos

Tercera parte. El héroe de las mil carreras

1. El mundo del running como el mundo de los héroes
2. La revalorización del esfuerzo físico
3. El imaginario del cine, la literatura y la televisión en las carreras
4. Elige tu propia épica pero no te la tomes demasiado en serio
5. K21 San Juan. Terreno técnico y evocación del western
6. Terma Adventure Race Pinamar 2013: aventuras en la arena
7. The North Face Endurance Challenge 2013: regreso al ultramaratón en Bariloche
8. La mente se divide
9. Cruce OSDE Tandilia 2014

10. Columbia Cruce de Los Andes 2014. Compañeros de aventura
11. The North Face 2014: la emoción de las llegadas
12. Wings For Life World Run 2014. Pinamar, Argentina: el viaje interior
13. Indomit Costa Esmeralda: ultramaratón en Brasil
14. La vida después de cada aventura. El regreso al hogar

#### Cuarta parte. Correr mejor, vivir mejor

1. El running nos hace felices, por eso hay que cuidarlo
2. Evitar el exceso de euforia. Medir la adicción
3. La balanza de la pasión
4. La lucha contra el ego
5. Lidiar con la frustración
6. Puro teatro: las excusas no se cronometran
7. La familia y el running
8. Los hijos y el running
9. La pareja y el running
10. Diferenciar lo que quiero ahora de lo que más quiero

#### Quinta parte. Nunca correrás solo

1. Los amigos corredores
2. Los amigos en las carreras
3. La solidaridad entre corredores
4. La importancia de entrenar en grupo
5. No hay amigos en las pasadas
6. Cada uno a su propio ritmo en las carreras
7. Carreras en posta y carreras en grupo
8. Carreras en pareja
9. Maratón de Buenos Aires 2013 como acompañante
10. Siguiendo la carrera de los amigos
11. Los amigos no corredores: ¿qué hacer con ellos?
12. La lección de Eduardo Ruiz

#### Sexta parte. Tres medias maratones, tres ciudades distintas

1. Media maratón de Montevideo
2. Media maratón de Mar del Plata
3. We Run Bue 2014: los 21 km de Nike

## Séptima parte. Tres maratones inolvidables

1. El sueño eterno del maratón
2. Viaje con mi padre: maratón de Londres 2013
3. El Test de 2 x 6000
4. Correr y viajar con amigos: maratón de Berlín 2013
5. Lo bueno y lo malo de correr de local y de viajar al extranjero
6. Después de la tragedia: maratón de Boston 2014
7. La mujer maratón: Kathrine Switzer

Epílogo

Agradecimientos

Bibliografía

Créditos

*A Fernando García, mi papá*

## Prólogo

### Todo el mundo corre

“Si quieres convertirte en el mejor corredor que puedas ser, empieza ahora. No pases el resto de tu vida preguntándote si puedes hacerlo.”

PRISCILLA WELCH

Steven Spielberg dirigió en el año 2002 la película *Minority Report*, protagonizada por Tom Cruise. En aquel film de ciencia ficción, Cruise interpreta a John Anderton, un policía del futuro que ejecuta un sistema capaz de prever un crimen antes de que éste se cometa. Por las vueltas del guión, este jefe de policía termina siendo acusado él mismo de un crimen. Cuando sus compañeros tienen que arrestarlo, uno de ellos le dice: “John, no corras”. Anderton lo mira y le contesta: “Todo el mundo corre” (en su original, “Everybody runs”). Está en nuestra naturaleza correr. Y actualmente parece que esa naturaleza ha aflorado con una fuerza sin precedentes. El fenómeno del running ha crecido a nivel mundial, y Argentina no es la excepción. Ya no es una moda, ya no es algo pasajero. Todos los días se suman más y más corredores, se crean más carreras mientras crecen los cupos de las que ya existían. El running es, no hay más dudas al respecto, una forma de vida. Algunos pasan con ligereza por este mundo, muchos lo convierten en un cambio profundo para su existencia. Con este cambio se producen nuevas preguntas, nuevos objetivos, nuevos problemas. Ya no se trata de un par de horas a la semana para salir a trotar, sino de algo más profundo, complejo y enriquecedor. Yo era un no corredor. Yo tenía una vida con la cual estaba insatisfecho, incompleto... hasta que un día descubrí el running. Fue hace no muchos años, pero hoy no logro recordar cómo pudo existir una vida sin correr. En mi libro anterior —*Correr para vivir; vivir para correr*— conté mi experiencia personal desde el comienzo. En este nuevo libro, voy un poco más allá. Intentando comprender, analizar y compartir lo vivido durante estos años tanto por mí como por los cientos de corredores que conozco. Correr cambia nuestra vida, nuestro cuerpo, nuestra vida social y nuestra vida familiar. Es hora de lograr que todas esas piezas encajen para poder aprovechar cada día más esto que tanto amamos. También cuento aquí mi

experiencia en algunas de las más extraordinarias carreras del mundo, así como también revalorizo aquellas carreras simples que en nuestra euforia a veces olvidamos. El running llegó para quedarse y este libro le servirá al corredor, tanto al novato como al experimentado, para gozar aún más de esta forma de vida que también ha llegado a nosotros para quedarse para siempre. Es cierto, *todo el mundo corre*. Es el momento de correr mejor para vivir mejor.



## PRIMERA PARTE

---

# LAS DIFERENTES ETAPAS DEL CORREDOR

---

“Podemos entrenar para una carrera determinada,  
pero correr es un deporte de toda la vida.”

ALBERTO SALAZAR

## 1. TODOS PASAMOS POR LAS MISMAS ETAPAS

En los más variados órdenes de la vida, cada generación cree que es la primera en enfrentarse a ciertos conflictos. Conflictos que han acompañado a la humanidad desde tiempos inmemoriales pero que cada generación no puede dejar de vivirlos como únicos. Y no está mal, porque la verdad es que cada generación puede vivir sólo su propia experiencia. Sin embargo, claro, otros han pasado por esa experiencia con anterioridad y han dejado plasmada su vivencia de diferentes formas. Ese registro acumulado ayuda, y mucho, a la siguiente generación. Los corredores, como lo hacen otras personas en otros ámbitos, vivimos nuestra vida de corredores de esa manera. Nuestra primera carrera, nuestros primeros pasos entrenando, nuestros crecimientos, nuestros deseos, nuestros errores, todo eso ya fue vivido por otras generaciones de corredores. Al contar mi historia de corredor, la respuesta de mucha gente fue que estaba hablando sobre ellos, sobre su experiencia. Mi historia era *su* historia. Mi historia era en efecto nuestra historia, la historia de cientos de miles.

Todos fuimos aprendiendo paso a paso, fuimos escuchando consejos al pasar, nos metimos a leer cosas en internet. Seleccionamos de aquí y de allá datos básicos que nos fueron ayudando en nuestros comienzos. Compramos revistas, buscamos secretos para correr mejor. Todos tenemos hermosas historias sobre nuestro inicio como corredores. Hermosas y, en muchos casos, también graciosas. Todos hemos pasado por las mismas etapas, todos transitamos esos momentos y experimentamos sensaciones semejantes. Saber esto nos contiene, nos genera aún más energía y más motivación. El objetivo de todas y cada una de las páginas de este libro es vivir mejor. Correr mejor es, para los corredores, el camino directo a poder tener una vida mejor. En el año 1991 Jeff Galloway publicó un libro llamado *Galloway's book on running*, editado en español como *El libro del corredor: técnica, recursos, control*. En este gran libro, Galloway describe cinco etapas en la vida de los corredores. Me tomo la libertad de hacer la misma división, pero con mi propia mirada y desde mi propia experiencia para poder, fundamentalmente, describir este camino que hemos elegido y que transitamos a diario.

## 2. EL PRINCIPIANTE, LA LLEGADA AL MUNDO DEL RUNNING

En esta etapa inicial, las preguntas y las dudas superan por mucho a las certezas. Para quienes ya corremos, es muchas veces difícil entender qué significa estar completamente afuera y empezar a entrar de a poco a este mundo. El que aún no ha corrido nada y lee estas líneas, deberá estar desde ahora mismo contento. ¿Por qué? Porque la felicidad está a la vuelta de la esquina. Sí: le hablo al que todavía no se puso a correr: Te envidio, ¿y sabés por qué? ¡Porque tenés algo hermoso por descubrir! Para los demás, recordar y repasar mentalmente ese momento, es un ejercicio que genera instantáneas sonrisas. Hoy es muy fácil sumarse a un running team o empezar a correr, al menos es muy fácil si uno ya ha tomado la decisión. Lugares donde correr, no faltan, personas con quien correr, tampoco. El primer paso siempre es complicado. El temor a no poder lograrlo, el temor a la burla de los demás, lo he escuchado en muchas personas. Nadie se burla, créanme, todos están en la misma aventura, todos entienden y festejan los logros de los otros. El aliento que van a encontrar corriendo en equipo es enorme, motivador, único. El desafío es empezar algo nuevo a la edad en que las personas ya tienen su vida hecha. Pero el principiante tiene todo para ganar. Tiene que quebrar la inercia y enfrentarse a un mundo nuevo. Esto provocará, más tarde o más temprano, cambios en su mundo actual y por lo tanto, también acarreará algo de angustia inevitable. Pero bastará que se empiece a correr para descubrir que vale la pena. Salir a correr solo no es necesariamente lo mejor, pero puede funcionar. Correr con otra persona, sin forzar el ritmo de ninguno de los dos, es más recomendable. Y cuanto más rápido se sume a un running team y consiga un entrenador, mejor todavía. A veces el principiante ni siquiera sabe, por ejemplo, que hay zapatillas especialmente creadas para correr. Todavía no hay orden, no hay plan, no hay sistema, pero el principiante descubre, a su debido momento, que las cosas han empezado a ponerse en movimiento. A veces un corredor principiante da un paso en falso. Una semana no corre, o abandona un entrenamiento por la mitad. Todavía no logra registrar que hay días que son mejores que otros, y en esos malos días ve una amenaza mucho mayor de lo que realmente es. En realidad, todo le resulta una amenaza pero, a la vez, todo le resulta una novedad. Tranquilo, principiante, hay que dar un paso a la vez. ¿Hoy las cosas no salieron? No pasa nada, mañana será otro día.

### 3. EL TROTADOR, YA ESTAMOS CORRIENDO

Fuimos a correr, empezamos a correr. Estamos corriendo. El principiante —a veces— dice que le aburre correr; el trotador, en cambio, ya dejó atrás esta etapa. El trotador ya tiene sus días por semana en los que sale a correr, con o sin running team. Aprendió las primeras cosas. Pregunta por los relojes que debe comprar y busca consejos sobre cuáles son las mejores zapatillas para correr. Está pendiente de las páginas webs y consume todo los artículos que encuentra en revistas de running. Se anota en carreras, participa. Lo suyo son las carreras de 10 km y no tiene un plan grande, simplemente vive al día. Sueña con un 21 km, pero todavía no se anima. Sabe que debe progresar. Lo intimidan los otros corredores, los rápidos, los que parecen saberlo todo y haberlo corrido todo. Bajar los tiempos no es el objetivo principal, pero por cuestiones de lógica, los tiempos bajan y se abre el apetito por lo competitivo. Se cometen errores, claro, muchos de ellos relacionados con la falta de experiencia. Hay llamados a carreras de aventuras que empiezan a despertar la curiosidad de los trotadores. Con un entrenador y running team, en esta etapa se puede llegar a correr hasta 21 km de aventura y la culminación de esta etapa podría llegar a ser un tranquilo 21 km. La media maratón requiere un entrenamiento un poco mayor, y si se llegó hasta esa etapa, lo más probable es que ya se haya pasado al siguiente nivel. Si el trotador se anima a los 42 km de calle, corre un terrible riesgo de frustrarse y de retroceder. El entrenamiento mal encaminado en esta etapa puede ser muy peligroso. Lo más común es una seguidilla de carreras de 10 km donde cada paso por debajo del arco es una fiesta absoluta. No importa el reloj, lo que importa es llegar. Llegar siempre es una gran noticia en los 10 km de un trotador. Hay que crecer con calma y con orden, evitar todo lo que nos pueda hacer retroceder casilleros. Sobre todo, hay que cuidarse mucho. Aún no se sabe lidiar bien con el dolor ni con la intensidad. Eso se aprende en el camino, y saber sobrellevar las exigencias fuertes es condición *sine qua non* del competidor, la siguiente etapa en el mundo del running.

#### 4. EL COMPETIDOR, CUANDO LAS COSAS SE VUELVEN SERIAS

Ya conocemos las reglas básicas del running. Ya corrimos carreras de calle y estamos corriendo aventura. Avanzamos. Todo nos importa, todo nos preocupa. Queremos bajar nuestros tiempos y miramos los tiempos del planeta. Sacamos cuentas en todas las direcciones posibles. Mejoramos mucho. Miramos para atrás y nos parece mentira cómo hemos crecido. Ya las zapatillas no son cualquier zapatilla. Tenemos nuestro reloj, y no cualquiera, sino el mejor modelo. No nos perdemos los entrenamientos y en cada uno de ellos, lo dejamos todo. Competimos hasta en la entrada en calor. Miramos de reojo a todo y a todos, tal vez demasiado. Elegimos carreras, tenemos un plan anual, consultamos con nuestro entrenador, aunque no siempre le hacemos todo el caso que deberíamos. En nosotros crecen el orgullo y el ego. Éstos son nuestros enemigos, y a eso sumarle la posibilidad del sobreentrenamiento. Pero no todo es tan complicado ni tan negativo. Estamos felices con nuestro rendimiento, contentos porque tenemos el peso adecuado, porque corremos mejor que el corredor que solíamos ser. Pero, ¿cómo empezó todo esto? No se sabe del todo, una carrera llevó a la otra y de pronto sabemos todos nuestros tiempos en todas las distancias. No vamos de una carrera a otra cosa más que a bajar nuestros tiempos. Y si por algún motivo, creemos que no vamos a bajarlos, nos anotamos pero corremos sin el “chip”. Nos gustan los desafíos, pero vamos todavía a lo seguro. Buscamos podios, si los hay para nosotros. Buscamos carreras marginales para obtener de tanto en tanto algún podio. Necesitamos el resultado, queremos ver el resultado. El running se metió en nuestras vidas y nos hace felices. Lo bueno de esta etapa es que descubrimos que somos capaces de mucho más de lo que creíamos. Lo notable de ser un competidor es que empezamos a entender en serio cómo funciona nuestro cuerpo. Nuestra capacidad para salir adelante en entrenamientos y carreras se extiende a otros órdenes de nuestra vida. Somos más fuertes. No todas las personas que corren dejan de ser trotadores y pasan por esta etapa de competidores. De las frustraciones y los errores aprendemos, y además, crecemos. A lo largo del libro muchos de los consejos que aparecen están vinculados con esta etapa. Pero todavía hay más.

## 5. EL ATLETA: EL RUNNING COMO PRIORIDAD ABSOLUTA

El competidor vive en su euforia un crecimiento enorme, pero también puede ser víctima de sus propias virtudes. Se excede a veces en la cantidad de carreras elegidas, se desafía a sí mismo hasta dar contra los límites, no siempre obteniendo el mejor resultado. Pero una vez que aprende ciertas cosas, pasa a una etapa mejor: la etapa del atleta. Ser la mejor versión de uno mismo, ése es el objetivo. No importa salir en el puesto número 1500 de un maratón, si ese maratón es un World Marathon Majors y su circuito es legendario. El atleta no pierde el tiempo en carreras menores aunque le aseguren podios, sino que busca la excelencia antes que el podio. No es un atleta de élite, pero sí la mejor versión posible de su ser atleta. Los planes son más complejos y se trazan con mayor anticipación. Las zapatillas son diferentes para cada tipo de competencia. Todo lo que se corre, luego se baja a la computadora y se analiza. Ya no se deja nada al azar, todo se planifica, todo se sabe. La comida, la hidratación, las horas de sueño. Entrenador, nutricionista y médico, éstas son las tres personas que nos acompañan en todo. El peso es clave, la comida se controla más que nunca. No hay tentaciones, hay un plan mayor. Conocemos cada dolor, sabemos cuándo bajar un poco, sabemos cuándo no hay que preocuparse. Éste es el terreno ideal para los maniáticos obsesivos, pero no sólo para ellos. No importa lo que hagan los demás, el plan es el plan y las marcas que se buscan no dependen de nadie más que de uno. Ésta es sin duda una gran etapa y, al igual que la anterior, no necesariamente la atraviesan todos. En este sector se suelen encontrar los puntos más altos en la vida de un corredor, pero hay excepciones. Los que son atletas de élite —que no son el centro de este libro— pueden retirarse luego de alcanzar su punto más alto, o se dedican a entrenar a otros, o bien cambian radicalmente su relación con el running. Otros, como nosotros los amateurs, pasan a la siguiente etapa. Hemos logrado competir y alcanzado nuestro máximo nivel. ¿Y ahora qué sigue? No voy a mentirles: yo todavía no he entrado, al menos no del todo, en la etapa final, aunque sé que existe y espero llegar a ella en algún momento. Cuando tenemos la sabiduría suficiente, pasamos a la mejor etapa: la etapa en la que somos corredores.

## 6. EL CORREDOR: ESTAR DE VUELTA Y ESTAR FELIZ

Para Jeff Halloway hay una quinta etapa que es la mejor de todas. Dice, y yo comparto, que esta etapa es la combinación de todos los elementos mencionados anteriormente. Llegar a estar de vuelta, realmente. Cuando correr se ha vuelto la cosa más natural del mundo. Cuando correr significa disfrutar, por encima de cualquier otra cosa. Se puede competir, sí, claro que sí, pero desde otro lugar, desde otra mirada. Todos los elementos de nuestra vida han logrado funcionar armónicamente. Familia, trabajo, viajes, todo forma ya parte de nuestra vida, sin mayores fricciones, sin grandes dudas. Cuando al correr un maratón, disfrutamos del maratón, más allá del resultado, disfrutamos del viaje, del entorno, de la experiencia. Cuando al viajar a una carrera somos conscientes de lo privilegiados que somos y lo valoramos. No pudimos bajar nuestro tiempo, nos caímos en el ritmo al final, no es irrelevante, pero tampoco es lo más importante. Hemos visto pasar carreras, corredores, zapatillas, circuitos, de todo. Y acá estamos, sabiendo cuán valioso es todo, sabiendo cuán relativas son las cosas que en ciertos momentos parecían ser fundamentales. Sí, correr es nuestra vida, y también nuestra vida es más que correr. Hemos logrado integrar todo, ya hemos logrado llegar al punto más alto. No hablamos de tiempos o marcas, hablamos de haber llegado al punto más alto como seres humanos corredores.

Quisiera cerrar esta primera parte, la introducción al libro, con algo que viví estando en Brasil, corriendo una ultramaratón. En mi kilómetro 33, de los 50 que estaba corriendo, pasé a un hombre mayor que hacía 21 km (para él, en ese momento, había corrido 4). Al pasarlo, el hombre me felicita. Yo le agradezco y a su vez le contesto: “¡Suerte!”. Él me contesta al instante: “La tenemos”. Se me llenaron los ojos de lágrimas. Me alejé pensando que ese corredor mayor ya lo había entendido todo. Y sabiéndome afortunado, como todos los corredores, terminé esa durísima carrera con una sonrisa de oreja a oreja. *Eso* es ser un corredor. Vivir con sabiduría y plenitud cada día de nuestras vidas, tanto en los entrenamientos como en las carreras. Como corredores y como personas.



## SEGUNDA PARTE

---

## DISFRUTAR Y VALORAR LAS CARRERAS DE 10 KM

---

“Cuando cruces la línea de llegada de una carrera,  
no importa qué tan rápido o qué tan lento  
vayas: tu vida habrá cambiado para siempre.”

DICK BEARDSLEY

## 1. LOS 10 KM NO SON SÓLO EL PRIMER ESCALÓN

Durante el proceso de crecimiento de los corredores, existen tendencias que se repiten una y otra vez. Y aunque cada corredor es un mundo, la mayoría de los amateurs experimentamos conductas parecidas. Cuando empiezan, todos los corredores apuntan a que su primera carrera tenga una extensión entre 5 y 10 kilómetros. Una vez logrado este objetivo, repiten la experiencia con mayor o menor euforia durante los siguientes meses. Es una conducta típica de los corredores, querer correr todos los fines de semana una carrera. A muchos nos ha pasado, a muchos les pasará. Dependiendo de cada caso, esto podrá ser más o menos nocivo para el cuerpo. No está demás repetir que correr menos carreras suele ser la fórmula para mejorar los tiempos en los que se seleccionan para correr. Pero asumiendo que el corredor promedio ha empezado a correr, se puede calcular que durante meses ha hecho una carrera de 10 km al mes, y ha ido, como suele ocurrir, mejorando sus tiempos. Esto es algo muy común cuando recién se empieza a correr y cuando se sostiene el entrenamiento. En ese momento ocurre algo interesante. Nadie, o casi nadie, quiere quedarse corriendo 10 km. Todos empiezan a buscar media maratón, carreras de aventura de 30 km, siguiendo así su camino hacia los 42 km de calle o aventura. Luego el Cruce de Los Andes y las ultramaratones. Algunos lo hacen rápido (yo hice todo eso en un año de haber empezado a correr carreras, y realmente no lo aconsejo); otros se toman su tiempo. Pero lo curioso es que las carreras de 10 km empiezan a ser menospreciadas, dejadas de lado, como si no tuvieran ningún valor. El progreso o el crecimiento de un corredor no se ve en la cantidad de kilómetros que elige para competir. No todos los grandes corredores apuntan a maratones y/o a ultramaratones. Correr 10 km requiere un talento, un entrenamiento y una serie de habilidades que necesitan trabajo. En las charlas entre corredores veo que “sólo 10 km” es una expresión muy común. ¿Pero acaso no sabemos cuán difícil es correr una carrera de 10.000 metros? No hay nada malo en buscar distancias largas, pero no debemos despreciar ni dejar de lado la hermosa experiencia de entrenar bien y de correr al máximo una carrera de 10 km bien elegida. Cada vez veo menos corredores que entrenan para un 10 km al máximo. Si por gusto, por razones monetarias o por tiempo libre, los 10 km son lo que más se ajusta a sus necesidades, entonces no hay motivo para dudarlo o cuestionarlo. Los 10 km es una distancia de fondo que sigue siendo rápida y a la vez requiere de gran resistencia. Prueben volver a los 10 km si es que los han dejado de lado.

Verán que siguen siendo un placer. Disfrútenlos.

## 2. EL DESCANSO ES PARTE DEL ENTRENAMIENTO

Todo corredor sabe que para lograr sus objetivos debe entrenar duro. Que no hay premio sin esfuerzo y que el trabajo a conciencia es la única manera de superarse. Todas las frases motivadoras son para salir a correr, para dar más de uno, para entregarlo todo. Y está bien, porque sin eso no hay manera de que alguien consiga su objetivo. Pero atentos, porque entre los muchos elementos claves en el camino de un corredor, está el descanso. Sí, el descanso. El descanso como una parte del entrenamiento, no como un objetivo ni como centro del mismo. A medida que un corredor avanza, sus objetivos se van volviendo más ambiciosos, pero muchas veces el plan de entrenamiento se complica y muchos creen que no importa lo que pase, hay que seguir como si nada, sumando más y más carga, y más velocidad. Lamentablemente, todo aquello que se puede llegar a sumar por un lado, se pierde por otro si el corredor no realiza los descansos que corresponden. Si por alguna razón yo no pude descansar, muchas veces es mejor bajar la velocidad de un fondo o la carga de una semana para no pasarse y terminar sobreentrenando. El cansancio general nunca es una buena señal. Al cansancio de un entrenamiento le debe seguir un día en el cual uno se sienta mejor, no peor. El corredor lo olvida muchas veces, pero descansar es parte del entrenamiento. Descansar es lo que nos permite capitalizar lo entrenado. De la misma manera que la comida posterior al entrenamiento es clave, el descanso también lo es. Todos hemos caído en formas de sobreentrenamiento. Algunos simplemente se lesionan con una contractura o algo peor, otros entran en una depresión que los puede alejar totalmente del running. Hay que estar atentos a las señales. Si entrenamos mucho pero no dormimos la cantidad de horas suficientes, no va a servir de nada. Para aquellos que entrenan doble turno, una hora en la cama durmiendo o leyendo un libro a mitad del día les proporcionará un descanso fundamental. Si no pueden llevar a cabo ese descanso, piensen dos veces antes de encarar un doble turno. Dormir bien, comer bien, tener un espacio para relajarse y entrenar acorde a esa cantidad de descansos posibles. Sí, muchos de nosotros podríamos duplicar nuestra carga semanal de kilómetros... Pero, ¿hasta qué punto y durante cuánto tiempo? Escuchen las señales del cuerpo. Van a diferenciar claramente el deseo perezoso que habita en uno del agotamiento real. Frente al agotamiento: el descanso. No hay que llegar a eso, hay que ordenarse bien y planificar el descanso tan bien como cada sesión de entrenamiento. La suma del descanso al entrenamiento es la clave del éxito. El descanso no es lo opuesto al entrenamiento, es parte *fundamental* del entrenamiento. Nunca lo olviden.

### 3. ELEGIR NUESTRAS CARRERAS Y NO DESVIARNOS DE NUESTRO OBJETIVO

Es cierto, ya lo hemos dicho varias veces: no somos corredores de élite ni tampoco somos profesionales. Pero asumamos que somos gente apasionada, enamorada del running. Gente que, aún siendo amateur, no flotamos con tibieza por la vida y nos tomamos en serio cada una de las cosas que amamos. Nuestro objetivo es correr mejor, correr lo mejor posible y siempre disfrutar. A medida que crecemos como corredores, el calendario de carreras se amplía y al mismo tiempo, se reduce. Si decidimos apostar en serio a las carreras, no vamos todos los fines de semana a correr. Nuestro impulso desaforado no puede estar por encima de nuestro plan. Y si acaso lo está, es hora de empezar a tomar decisiones en serio. ¿Quiero correr muchas carreras de forma mediocre, o quiero correr pocas pero haciendo las cosas realmente bien? Hay que elegir. Y entonces esos cientos de carreras que se ofrecen (de aventura, de calle, de 5, de 10, de 42, de 100 km) se empiezan a acotar a un número limitado de carreras. Dependiendo de cada cuerpo, cada edad, cada dedicación, cada carrera, el número puede variar. Las excepciones confirmarán la regla, pero al final del camino suele ser el cuerpo el que decide hasta dónde vamos a llegar. El cuerpo primero avisa, siempre avisa, luego pone el alto de forma inequívoca. Ya dijimos que no hay nada de malo en apostar a distancias cortas. Ser un gran corredor de 5 km requiere condiciones físicas, dedicación y gran esfuerzo. En mi experiencia personal, haber empezado a elegir las carreras me permitió mejorar. A la hora de armar nuestro calendario, siempre el consejo de los experimentados, y en particular de nuestros entrenadores, nos será vital. Sí, es verdad: cuando uno elige un maratón para octubre, en los meses de preparación aparecen las más hermosas carreras del mundo. Duele dejar de lado esas carreras, pero es fundamental que aprendamos a hacerlo. Salvo que quieran correr el maratón a media máquina, cosa que a mí no me parece muy lógico ni atractivo. También he conocido ultramaratonistas que participan de maratones como fondos largos para sus carreras. En ese caso es un poco más justificable, ya que conseguir una buena hidratación durante más de 30 kilómetros, no es nada fácil. Si deciden usar alguna carrera como fondo, sí o sí deberán anotarse en la misma; ¡nada de usar los servicios de una carrera sin haber pagado! En cuanto al armado del calendario, cuanto más claro lo tengan, más disfrutarán de la temporada. Elegir una media maratón unas semanas antes de un maratón, suele ser una buena prueba para ir midiendo fuerzas. Ir haciendo carreras de aventuras más pequeñas rumbo a las más grandes, también lo es. Pero no hagan, como he visto, y como lo hice hace mucho tiempo, esto de anotarse en una carrera simpática e irrelevante para ustedes, donde van al máximo por calle en una distancia absurda y arriesgan todo el entrenamiento que van armando para su carrera principal. Agarren el calendario, consulten con su entrenador, armen juntos un plan acorde a los conocimientos que él les pueda dar y a las posibilidades horarias de ustedes. Habrá momentos de cierta amargura por quedarse afuera de algo, pero en promedio será sublime la experiencia de llegar impecables a aquellas carreras que para ustedes sean las más importantes;

aquellas carreras que sin duda atesoraremos por el resto de nuestras vidas.

#### 4. CADA DOMINGO ALGUIEN CORRE SU PRIMERA CARRERA

Domingo por la mañana. Carrera de 10 km. Tal vez de 5 km, tal vez de 8 km. Una carrera de esas que en la Ciudad de Buenos Aires se hacen en Palermo o en Puerto Madero. Pero también puede ser en cualquier lugar de Argentina. Y sospecho que es así en cualquier lugar del mundo. Están los que corrieron muchas carreras, los que tal vez estén rondando las cien carreras, o tal vez la mitad. Están los más o menos novatos y los experimentados. Los que acompañan, los que están volviendo, los que buscan bajar sus marcas una vez más. Cada uno tiene sus deseos y ambiciones. Y están, claro, los que corren por primera vez. ¡Qué momento, por favor! Aún recuerdo mi primera carrera. Ahí estaba yo, perdido en la multitud, pero viviendo mi propia aventura. Con un reloj de aguja, saliendo atrás, sin saber con qué me iba a encontrar. Pasaron los minutos y arrancó aquella inolvidable carrera Nextel 10 K. No era una carrera numerosa, no era una carrera especial, y sin embargo, ese día, esa carrera, cambió mi vida para siempre. Entonces cada vez que voy a una carrera pienso en cuántos de los corredores que están ahí estarán corriendo una carrera por primera vez. Mientras que, como dije, muchos vamos yéndonos de los 10 km poco a poco para buscar otras distancias. Ver la felicidad de esos corredores debutantes es, en sí mismo, un evento. Y también sirve para recuperar un poco la perspectiva. Tal vez el lector de este libro aún no haya vivido esa experiencia o tal vez tenga todavía el recuerdo fresco de la experiencia. Nunca hay que olvidarse de ese momento. Somos cientos de miles en el mundo los que un día corrimos una carrera y nada volvió a ser lo que era antes. Jorge Luis Borges decía que deseaba no haber leído nunca a Jules Verne para poder volver a tener la experiencia de leerlo por primera vez. ¡Qué lindo es correr una primera carrera! ¡Qué bueno sería vivir esa experiencia otra vez! Pero ojo, en muchos aspectos lo hacemos. Cada vez que viajamos a otra ciudad, cada vez que cambiamos un circuito, de alguna forma, estamos corriendo por primera vez. Porque nunca hay dos carreras iguales. Mantener la inocencia y mantener el placer: dos metas a tener siempre en la mira.



## 5. LOS MILAGROS NO EXISTEN

Hay días en los que las cosas salen bien. Corrijo: hay días en los que las cosas salen perfectas. Carreras sublimes, en donde las cien cosas que necesitamos que salgan bien, salen bien. En esos días somos capaces de lograr el máximo posible. Pero, ojo, que los milagros no existen. Quien tenga un récord personal en un maratón y, previo a la siguiente carrera, todo le indique que va a repetir su tiempo, no va a mejorarlo en dos horas. Si corremos un maratón en cuatro horas y no hemos evolucionado, es imposible que corramos en tres horas cuando nos toque correr el siguiente. Ni siquiera en 3 horas, 30 minutos. ¿Por qué? Porque en mi experiencia, y en la experiencia de todo lo que he visto y he conocido, no existen los milagros en el mundo del running. No llega un corredor de 02:50:00 al maratón de Berlín y lo gana. Muchas veces, cuando nos va muy bien en una carrera, también creemos que es un milagro, pero no lo es. Todas las veces que me ha ido bien o mal en una carrera, todo el trayecto hacia la carrera, un trayecto de muchos días antes, dejaba en claro que las posibilidades estaban a favor o en contra. Antes de un maratón, siempre sé si vengo bien o si vengo mal. Luego, pueden pasar o darse cientos de cosas, pero ninguna de ellas es un milagro. Si uno entrenó bien, tiene más posibilidades de que le vaya bien; si no lo hizo, tiene muchas posibilidades de que le vaya peor. Mantener una mirada realista ayuda mucho a tener metas claras y ordenadas. Las fantasías insólitas sólo generarán, a la corta o a la larga, mucha frustración. Para julio de 2014, yo ya habré corrido ocho maratones de calle, carreras de aventuras, cruces de Los Andes y ultramaratones. Y aunque tuve sorpresas, ninguna fue milagrosa. Lo mismo le pasa a los demás corredores. Para lograr un objetivo, lo primero que se debe hacer es erradicar de la cabeza la idea del milagro. Lo segundo, es hacer lo primero entrenando bien, acorde a nuestros objetivos. Lo tercero es, una vez que se ha logrado ese entrenamiento, creer en uno mismo. Luego viene la carrera, donde no habrá milagros pero, si todo sale bien, tendremos la satisfacción de haber logrado nuestro objetivo. No hay nada más lindo que darlo todo en la carrera y llevarse a casa una renovada fe en uno mismo.

## 6. RESPETAR EL RITMO DE LOS FONDOS

“Las caminatas deben hacerse a solas, porque la libertad es esencial, porque es necesario que llevemos nuestro propio paso, no el del vecino ni el del amigo”, escribió Robert Louis Stevenson en su ensayo *Walking Tours*. Stevenson no era maratonista, claro está, pero tenía la lucidez necesaria para entender la esencia de nuestra disciplina. En otras palabras, cada corredor tiene su propio ritmo de fondo. Ese ritmo de fondo está entre un minuto y un minuto y medio más lento que nuestro ritmo de carrera en los 10 km. Ese ritmo no está inventado, no es un absurdo, ese ritmo es el que nos va a permitir entrenar correctamente. Correr con amigos un fondo significa no irse de esa franja. Por lo pronto: en un grupo de varios corredores que hacen un fondo juntos, algunos irán más exigidos y otros más relajados, pero ninguno debería ir tan lento que esté por debajo de los ritmos mencionados, ni tampoco tan rápido que esté por encima de los mismos. Así que entendamos que no podemos correr con cualquiera. Si mi ritmo de fondo es de 4.40, no puedo hacer mi fondo de 20 km con un promedio de 4.15 todo el tiempo. Sí, por supuesto que podría lograrlo, pero sería como correr una carrera y no un fondo. Es el mismo caso si alguien que tiene un fondo de 5.05 como máximo quiere ir a 4.40 durante todo el fondo.

He visto gente que cree que gana algo porque se descontrola en los fondos y se equipara con corredores muy superiores, pero la realidad es que eso no ayuda en la carrera. Al contrario: el sobreentrenarse o hacer un fondo con ritmo de pasada sólo resulta en un entrenamiento perjudicado. A veces nos quedamos atrás en un fondo; eso pasa, pero no es motivo de tristeza ni de frustración. Hay que tener en cuenta no sólo los objetivos de cada uno, sino además el momento del calendario en el que estamos. Sí, podemos subir un poco la apuesta, desde ya que lo haremos, pero con sentido común. El cuerpo suele darnos señales, y es indispensable que las escuchemos. Si estamos haciendo un fondo solos, pensemos también en el objetivo. Confiemos en nuestro Garmin (o el reloj que cada uno use) y pensemos en lo que tenemos que hacer. Si alguien con un ritmo diferente nos pasa, pensemos bien antes de decidir si lo vamos a seguir o no. A veces alguien nos puede motivar, pero a veces nos puede sacar de ritmo. Es fundamental no perder el eje. Y por supuesto, en los fondos se puede charlar. De hecho no hay nada más lindo que charlar en un fondo. Pero como muchos sabrán, en un fondo, hay más palabras a la ida que a la vuelta, en la que frecuentemente estamos un poco más callados. Hacer fondos en grupo es muy bueno, y hacer fondos de a dos también; siempre y cuando respetemos la lógica de nuestras posibilidades. En promedio, hacer un fondo largo, con gente de nuestro ritmo, siempre va a ser más fácil que hacerlo solo. Aprovechemos esto sin dejar de tener en cuenta nuestros objetivos.

## 7. NO SE HABLA EN LAS PASADAS

Yo soy un corredor amateur, como casi todos los lectores de este libro, como lo son casi todos los corredores que pueblan las carreras. No pido que nos creamos profesionales pero, si quieren mejorar, algunas cosas hay que tomárselas en serio. Una de esas cosas es hacer las pasadas sin hablar. Las pasadas no son fondos, las pasadas exigen más de nuestra capacidad pulmonar y hablar es una tarea contraria a correr tan rápido. Si hablan en una pasada, están desperdiciando velocidad. Un consejo de amigo: cállense la boca. No desaprovechen la pasada. Corran como corresponde. No hablen. Usen todo lo que tengan y hagan las pasadas completas, sin robar metros ni al comienzo ni al final. Muchas veces observo cómo llegamos muchos de nosotros al final de una pasada: con el corazón latiendo fuerte, con el cansancio de haber dado todo. Sin embargo, otros llegan lo más panchos, como si no hubiera diferencia entre la recuperación y la pasada. Prueben: (y éste es un consejo para los más vagos, claro está) callarse la boca durante la pasada. Les va a sobrar aire y van a poder ir más rápido todavía. Progresar es una de las mejores formas de motivación que existe. A mi modesto entender, hacer el trabajo a conciencia, también lo es.

## 8. PRIMER INTENTO DE BAJAR LOS 10 KM: CARRERA DEL CONSEJO

Siempre es lindo buscar bajar los tiempos en los 10 km. Entre tanto maratón de calle, se me ocurrió la idea de bajar el mío. Desde 2009 que lo venía haciendo y pensé que 2013 era una buena oportunidad para repetir la costumbre. Claro que desde que me enfoqué en los 42 km, el espacio para mejorar esa marca se me había hecho un tanto escaso. Una carrera que había corrido varias veces era la Carrera del Consejo. Siempre en junio, es la fecha ideal para bajar unos 10 km. Me anoté y se anotó también mi amigo Manuel Moreno. Siendo él un corredor mucho más rápido que yo, Manuel se anotó para hacerme de liebre (o de *pacer* como dicen en inglés). La idea era que me sirviera de liebre para poder bajar la marca de 39 minutos, 25 segundos que tenía yo hasta ese momento. Hacía frío, pero eso no es algo malo. La carrera salía a metros de la esquina de la Avenida Figueroa Alcorta y Monroe, un lugar clásico de carreras; en esa esquina terminaba también. A esta altura, el circuito de Palermo me lo conozco de memoria. Para bajar mis tiempos debía estar en 3.52 de promedio. Arrancamos con Manu. La salida estuvo bien. Durante los primeros kilómetros, me mantuve bien. Pero la idea de un compañero haciendo de liebre abre dos posibilidades: o nuestro compañero corre a nuestro ritmo ideal y no nos espera, o corre junto a nosotros, alentándonos a cada metro. El problema con la segunda posibilidad es que terminamos descubriendo que si uno afloja y él afloja, no hay cómo recuperar lo perdido. Así, se pierde la noción exacta del tiempo. Por otra parte, si él va al ritmo exacto buscado, ni hay que mirar el reloj, ya que el ritmo lo podemos ir viendo.

En el kilómetro 6, comienzo a sentirme agotado. Que se entienda que no hablo de bajar diez segundos el ritmo, sino que fui perdiendo segundos poco a poco. Mi mejor marca era 39.25. Por más esfuerzo que hacía, ya no me recuperaba. Lo daba todo, pero parecía no alcanzar. Al final, cuando alcancé la recta final, el reloj ya había alcanzado los 39 minutos. Fueron en total 39.26, un segundo más lento que mi mejor marca. Mantener es tan importante como bajar los tiempos. Mantener significa que uno está en buen estado y esto es motivo de alegría. La lección que aprendí fue que uno necesita entrenarse de forma más ajustada cuando faltan sólo unos segundos. Y también que una liebre o *pacer* debe mantener su tiempo y no bajar la velocidad si nosotros lo hacemos; siempre que el fin sea bajar la marca por tan poco. Como éramos los dos los que apostábamos a bajar mi tiempo, es natural que nos diera un poco de mal humor. Pero siempre lo repetimos: carreras son carreras, y no hay vuelta que darle.

La sensación de fracaso se vio compensada por el hecho de que había terminado en el puesto 12 de la general, y tercero en mi categoría. ¿Lo ven? Todo es relativo. Pero de todos modos me había quedado disconforme. El calendario volvía a cerrarse, y en julio ya debía empezar a concentrarme en el maratón de Berlín. Busqué en el calendario de carreras para ver si tenía una chance más... Y la encontré.

## 9. SEGUNDO INTENTO: CARRERA DIAGONAL DE 10 KM

Tres semanas después del intento fallido de bajar mi tiempo en los 10 km, y con el cariño y la paciencia de mi amigo Manu Moreno, me dispuse a realizar otro intento de bajar mi marca. Una mañana de frío, claro, ya era junio, en el Rosedal de Palermo, en una carrera sin demasiada gente. La carrera se llamaba Diagonal. Habiendo tenido de guía a un amigo en la experiencia anterior, y habiendo fallado en el intento, la presión era mayor. Es lindo sentir algo de presión, si no, todo da lo mismo y no es tan divertido. Aunque la anécdota puede sonar un tanto brutal, fui al baño muchas veces antes de la carrera, y confieso que me preocupaba tener algo de dolor de estómago en el recorrido. Mi amigo Manu, de excelente humor, me decía: “Es una buena señal, te lo estás tomando en serio”. En la largada —ambos con nuestra remera de CorrerAyuda, nombre de nuestro running team— esperábamos ansiosos el comienzo. “Nos queda una bala en la recámara”, me dijo Manu, haciendo alusión a un imaginario de película Western que nos es tan afín. Así, largamos.

Salimos rápido, con los Garmin marcando un claro sub 4. La idea era conseguir un sub 39 en los 10 km. Al principio uno sale convencido, con energía. Pero para correr 10 km hay que estar siempre haciendo un esfuerzo grande, no hay lugar para la comodidad en los 10 km. Como la idea era bajar mi marca, no quedaba más que esforzarse, y mucho. En el kilómetro 4 yo sentía que iba a estallar. No daba más. No es de sorprender que ahí mismo me asaltaran los clásicos pensamientos runner. Mi cabeza decía: Uy, no lo puedo creer, otra vez lo hice correr a Manu al divino botón, lo hice despertarse tempranísimo, y en invierno, para nada. Luego también pensaba: Ya está, nunca voy a bajar mi última marca, ya fue, listo, 39 no es un mal número. Manu, por otro lado, cambió la estrategia y no se quedó conmigo, sino que hizo de verdadera liebre, para que yo pudiera ver qué tan lejos estaba de la marca necesaria. Su decisión fue clave.

A medida que Manu se alejaba, yo me angustiaba, pero mis pensamientos no me impedían seguir intentándolo. Y entonces ocurrió lo que tenía que ocurrir: en el kilómetro 7 recuperé el aire. Sí, luego de 10 minutos eternos de carrera, comencé a sentirme más fuerte. Y aceleré. En la calle Dorrego —donde las carreras suelen hacer una ida y vuelta que permite a los corredores verse las caras— ya me sentía bien. Faltaban 3 kilómetros y ahí, más cerca que antes, me crucé con Manu. Con mi pulgar arriba le indico que vengo bien y realmente era cierto. Sigo fuerte, me mantengo. Si bajaba los 39 minutos no iba a ser por mucho, así que eso se definiría en la recta final. Manu aceleró un poco, yo aceleraba mientras lo veía a él. A esa altura, casi no había corredores en la carrera. Dando la vuelta alrededor del lago del Rosedal me dispuse a dar la gran curva final que me llevaría a lograrlo. Los números daban, pero si aflojaba un instante, todo se iba al diablo. Según el ritmo que traía, podía incluso ir a 4.05, y sabía que lo lograría. Pero había estado corriendo en un sub 4 toda la carrera y ahora me sentía fuerte, con aire. Seguí apurando para no perder ni un segundo. Y me encontré entonces en la recta final. El reloj aún no marcaba los 39, pero ya estaba entrando en los 38. Entonces lo veo a Manu detrás de la línea de llegada,

esperándome. 38.15, 38.20, el reloj avanzaba, pero ya me daba cuenta que había logrado mi objetivo. Mi alegría era gigantesca. Seguía corriendo esos metros finales. Pasé la meta y me abracé con Manu. Quien haya corrido una carrera al máximo sabe que, al pasar la meta, no queda nada. Nuestro amigo Diego Winitzky estaba sacando fotos —había pasado por ahí para fotografiarnos a nosotros— y en las imágenes luego pude ver la enorme emoción que mostraba mi rostro, y pude ver también cómo el abrazo fue más bien una atajada, porque yo me caía del agotamiento. 38.45 marcó el reloj. Había bajado mi mejor marca por 30 segundos. Sin duda, todo un logro para mí. Se me caían las lágrimas de la emoción. Había sido un gran esfuerzo y había sido muy emocionante que un amigo estuviera ahí conmigo, pendiente de todo. Pasan los días, los meses, y de todas las carreras, son esos momentos de amistad los que más nos conmueven. Esa bajada de tiempo que incluso estaré buscando bajar cuando este libro esté en imprenta, es un logro que me emociona y me hace sentir orgulloso. Y está bien que así sea. Siempre voy por más, siempre busco mejorar más. Sin entrenar específicamente para los 10 km no es tan fácil, pero tal vez lo logre o tal vez entrene unos meses para ese objetivo único. Lo que quiero que el lector entienda, si acaso aún no lo ha notado, es que 38.45 no es un tiempo de otro planeta. En la Carrera Diagonal salí 20 en la general, y segundo en mi categoría. Con ese tiempo es prácticamente imposible ganar una carrera de calle. Ni hablar si la carrera es multitudinaria o si participan corredores de élite o de sub élite. Sí, me siento rápido y soy más rápido que la mayoría. ¿Y? ¿Soy récord de algo? ¿Soy olímpico? ¿Soy élite? Claro que no. Atesoro cada logro que he realizado en mi vida runner, pero es importante entender que soy un corredor amateur; a lo sumo, me pueden decir que soy parte de la élite de los amateurs, pero nada más. Ésta es mi vida runner, ustedes tienen la suya. He visto gente conmovida por bajar cualquier clase de tiempo, porque depende de cada uno el nivel de logro conquistado en cada carrera. Siempre hay corredores más rápidos que nosotros, y siempre hay corredores más lentos. ¡Y también está esa mayoría gigantesca que ni siquiera corre! Tengo mi mejor marca y la guardo como un tesoro. Hagan ustedes lo mismo con las suyas. Se lo han ganado. El 9 de julio de 2014, otra vez junto a Manu Moreno, volví a bajar mi tiempo de los 10 km, ahora mi marca es de 38.26. Siempre se puede más.

## 10. NIKE WE RUN 2013. TODOS VAN “ A L A NIKE”

Para muchos corredores, el calendario de carreras anual cierra con La Nike. Pero para muchos otros, curiosamente, empieza. No es una contradicción. Para nada. Para la fecha de La Nike, muchos corredores ya han hecho sus maratones, medias maratones, ultramaratones, y deciden cerrar su año con una fiesta. Para esta fecha, muchos otros corredores no han corrido ni una sola carrera, en el año o en su vida, y eligen La Nike justamente porque es una fiesta. Es que eso es La Nike: una fiesta runner. Muchos se quejan, muchos protestan, muchos se desesperan, pero los cupos se agotan al instante y nadie quiere quedarse afuera. Y como todos saben: no es obligatorio correrla.

En el año 2013 La Nike cayó el día 30 de noviembre. Como de costumbre, se corre un sábado y, por razones de fuerza mayor, se corre a las 17 horas. Más tarde significa interrumpir el tráfico del centro porteño en un horario complicado. La carrera sale y llega a Puerto Madero pero pasa por el Obelisco. Y no estamos hablando de mil corredores como para trasladar la carrera a otra parte. No, año tras año, La Nike convoca a quince mil corredores. Sí, quince mil personas corriendo los 10 kilómetros más populares de Argentina. Debido al horario y a la altura del año, esta carrera ofrece mucho más calor que el promedio de las carreras porteñas. Esto es complicado. También ofrece viento, porque una parte de su recorrido pasa cerca del río. Y finalmente, ofrece además dos grandes subidas, en la Avenida Belgrano y en la Avenida Madero. Todo esto, sumado a la multitud, le da a La Nike la fama de ser una carrera complicada, ciertamente poco amigable para quien quiera bajar sus tiempos.

Pero hay cosas de esta carrera que nadie dice. La primera: todo lo que sube, tiene que bajar, así que la carrera tiene un par de buenas bajadas. Quien sepa administrar la energía y pueda regularla en las subidas, podrá ponerse a ritmo en las bajadas, incluso ganar algo de tiempo en promedio. Por otro lado, es una carrera que prácticamente no tiene ni una sola curva cerrada, tal vez tenga una, que apenas es cerrada, el resto son largas y felices rectas. Así que si uno se lo propone y arma una estrategia, tal vez se pueda correr igual de rápido, o incluso más, que en otras carreras de calle. Está bien: quien corra en más de 45 minutos tiene más problemas que alguien más rápido, pero eso ocurre en todas las carreras. Para la mayoría, por otro lado, el tiempo no importa. No hay otra carrera en el año en la cual haya más gente que diga cosas como: “Vine a acompañar a mi novia, a mi novio, a mi papá, o corro con mi hija, corro con amigos para divertirme”. Todos ellos, como corresponde, salen al final de la carrera, claro, y viven así la experiencia de otra manera, sin molestar a los rápidos. Recuerden: sin *molestar* a los rápidos.

No es obligatorio ubicarse en las marcas de tiempo que la organización coloca cada año, pero por favor, ¡háganlo! Si alguien que corre los 10 km en 50 minutos se pone adelante, en dos segundos habrá estancado la salida. No lo hagan, en serio se los digo. Sean solidarios, inteligentes, honestos y prudentes. En 2013, más gente que nunca antes entendió esto, y la salida

fue rápida. Esto ayuda a todos los corredores. Basta ver la salida de los grandes maratones del mundo para corroborar esta lógica. La organización de 2013 fue brillante, la mejor hasta la fecha. Lamentablemente, no todos respetan las reglas y hubo gente que quiso colarse. O gente que quería entrar al corral a último momento por donde no debía. Incluso hubo un energúmeno que atacó a las chicas del Club de Corredores. Todos los que fueron descubiertos en actitudes antideportivas fueron descalificados. Cuando a la noche estos caraduras reclamaron a la organización al respecto, se les explicó el motivo y no tuvieron más que aceptarlo. Argentina es un país donde muchos desean saltarse las reglas. Demos el ejemplo uno a uno e intentemos cambiar esto. No participen de carreras donde no se anotaron. Es incorrecto hacerlo.

Este año yo tenía motivación extra. Por primera vez estaba acreditado por prensa (de todos modos, yo entreno en un Run Club Nike; en ambos casos, tengo cupo asegurado) y competía con los colegas por un podio. No el más duro de los podios, pero podio al fin, y siempre hay que estar feliz de los podios que uno haga. Algo aprendí: la motivación es fundamental. Casi 30 grados de temperatura pero sin tanta humedad como el año anterior, el panorama era duro pero no imposible. La carrera arrancó y yo esquivé a los desubicados de siempre. Esta vez me llevó unos trescientos metros hasta llegar a correr tranquilo, y un kilómetro hasta alcanzar más o menos mi promedio. Para ese momento, ya estaba rumbo a la subida de Belgrano. El consejo para subidas es claro: pasos cortos, resignar algo de velocidad, pero evitar producir un desgaste grande. Pasito boliviano, dice mi entrenador, y créanme que funciona. Muchos que venían con la euforia del comienzo, empezaron a pasarme (era el kilómetro 2 como mucho). Pero en mitad de la subida comencé a pasarlos yo a ellos. No me había quemado: había pasado airoso la primera prueba. A la vez, mi mejor marca seguía siendo 38 minutos 45 segundos y la siguiente 39.25. Yo me conformaba con mejorar un poco mi marca Nike de 40.30. Al llegar al Obelisco, me sentía fuerte y entero, aunque sabía que me estaba exigiendo mucho. La bajada de la Avenida Corrientes la hice al máximo y descubrí que mi ritmo hasta el km 5 me permitiría terminar la carrera en 39.20. Pero, claro, la primera mitad no necesariamente se repite en la segunda. Al llegar a Madero el sol era fuerte y en cada puesto de hidratación (muy pero muy bien ubicados, con largas filas de chicos entregando botellas), me daba un baño. Venía hecho sopa. Un aliento de una amiga runner por acá, la aparición de mi amigo fotógrafo Diego Winitzky por allá, y yo le metía para adelante. Dura es la subida de Madero, pero ahí es donde hay que resistir. Y yo resistí. Dado el agotamiento que traigo encima por el calor y las subidas, históricamente, los últimos 3 kilómetros de La Nike son los peores para mí, y ya corrí la carrera 5 veces. Pero esta vez, al llegar a ese punto, me sentía con mucha energía. Quería hacer un sub 40 como fuera. Más aliento de amigos, y ya por Costanera iba dándole todo. Para esa altura de la carrera, corría prácticamente solo. Sí, 15 mil corredores y yo iba corriendo solo. Venían corredores adelante, y sabía que había corredores atrás. Pasé a algunos, y eso siempre suma, siempre ayuda. Doblé la última curva, la única que es medio cerrada, y encaré el largo y terrible kilómetro final. Faltando más de 1000 metros uno puede ver la



llegada, y esa recta parece estar hecha de chicle. Hay que aguantar. Mi pensamiento siempre es: en unos minutos estaré tomando un Gatorade. Corrí, corrí, corrí. La gente alienta, la avenida es ancha, el arco es enorme. Y entonces me di cuenta de que iba a hacer un sub 40 y, es más, iba a hacer mi segunda mejor marca en los 10 km. El mito de La Nike como carrera lenta se deshacía bajo mis pies. Tal vez tuve un buen día, eso seguro, tal vez en otro horario hubiera sido aún mejor. Pero lo que importaba era que yo iba feliz. Mi tiempo oficial fue de 39.18, y llegué feliz. Qué lindo es pasar la meta feliz. Más que feliz. Al pasar la meta me encontré con mi gran amigo y gran corredor: Edu Ruiz, joven y rápido, también había logrado hacer un tiempazo, unos segundos más rápido que mi marca. Luego llegaron otros amigos. Todos contentos. Es una fiesta en serio. Días más tarde, descubrí que había obtenido el primer puesto en el grupo de prensa. Mi puesto en la clasificación general fue 97. Con un puesto 97 no se gana una carrera, obviamente, pero nadie me quita el podio que obtuve en prensa. Con 97 sobre 15.000 uno debe sentirse feliz. ¿Ven? El triunfo es relativo y personal. Corrí bien, me fue bien, esa tarde me tocó estar feliz. Por nada del mundo me pierdo La Nike. Junto con El Cruce, ésta es la carrera que más veces he corrido en mi vida.

## 11. FIESTAS MAYAS 2014: CORRER CON AMIGOS

Las Fiestas Mayas son un clásico en el calendario de carreras de calle de Buenos Aires. Su fecha casi siempre coincide con el feriado del 25 de Mayo, caiga el día que caiga. Esto la convierte en uno de las pocas carreras de calle que no se hace siempre un domingo, por ejemplo. Algunos elementos adicionales, como chocolate con churros para los corredores —ojo con tomar o comer algo así antes de largar—, una bandera argentina que se despliega por encima de los corredores unos minutos antes de largada, y el himno nacional, son comunes en esta carrera de 10 km. Debido a la fecha en que se realiza, desde hace unos años se me hace casi imposible correrla. Aunque en dos ocasiones la he corrido para bajar tiempos, las últimas veces sólo fui a alentar a los amigos. Muchos corredores utilizan esta carrera —conocida como “las Mayas”— para mejorar sus marcas y evaluarse a sí mismos. Junto con la Nike del segundo semestre, son las dos carreras que muchos eligen correr, las únicas dos del año para algunos. Pero el nivel es alto, siempre lo ha sido, y no son pocos los corredores de élite que se prueban a sí mismos.

Una de las cosas que puede hacerse en la vida del corredor, es acompañar a otros corredores o hacer un fondo dentro de una carrera. Cualquiera sea el caso y sin excepción alguna, para hacer estas cosas hay que estar inscriptos en la carrera. No se debe participar jamás de una carrera sin estar inscripto. En esta ocasión yo elegí hacer de liebre (o de *pacer*), es decir, ser quien le marca el ritmo a otra persona. Con mi compañera de Cruce 2014, Roxy Lescano, decidimos acompañar a nuestra gran amiga Claudia Lang. Lang quería mejorar su marca. La marca a bajar era 01:01:00. Yo venía de una ultra, Roxy estaba dentro de otro plan y Claudia quería ayuda para ver si podía hacer por lo menos un segundo por debajo de la hora. Un objetivo que puede sonar sencillo para algunos, pero para muchos otros, no lo es.

Durante días estuvimos bromeando con Claudia, diciéndole que iba a tener que correr con todo. Siempre supimos que la íbamos a cuidar, pero también, que le íbamos a exigir. Esa mañana hacía frío, pero no como para abrigarse, era un día ideal para correr. Los días previos le dimos nuestros consejos. Consejos que ella ya conocía, porque es parte de nuestro running team desde antes que nosotros nos sumáramos. Aun así, le repetimos los consejos y ella, sabiendo que íbamos a correr a su lado, prometió ser estricta. Prometió y cumplió.

Antes de la carrera la sometimos a una inspección. Muchos corredores no tienen idea de qué tan fácil les podría resultar correr más cómodos y con más posibilidades de disfrute. Se ven cosas insólitas en las carreras, muchas de ellas simples productos del no saber. Así que cuando Claudia se nos acercó con un polar puesto (la idea era sacárselo durante la carrera) le dijimos que se lo saque antes, que tener un poco de frío antes de la largada es común, que en la carrera iba a tener calor. Luego, claro, vimos que tenía puesta una riñonera. ¿Qué hay ahí? Preguntamos. El celular, nos dijo. Fuera la riñonera. Un peso menos, una incomodidad menos. Tan simple como eso.

Nos pusimos en el lugar de la largada que nos correspondía, como debe ser. Emocionados los

tres, porque, además, ésta era la primera carrera que corríamos los tres juntos. ¡Cuánta responsabilidad encima para todos! Era un buen día para hacer buenas marcas. Salimos tranquilos, mirando relojes. El de Lang es un cronómetro que habría sido primitivo aun en el antiguo Egipto. Por suerte nosotros estábamos mejor equipados. Para mí, era una rareza estar en ese sector de la carrera, pero mi tensión era importante: no quería fallarles. Lang iba en el medio y nosotros la escoltábamos, como dos guardaespaldas. Como le corresponde a una carrera así, donde uno no participa competitivamente, ninguno de nuestros movimientos perjudicaba a los demás corredores. Lang hacía su carrera y nosotros nos movíamos para dejar pasar a alguien o pasar nosotros sin molestar a los demás.

En el kilómetro dos, una voz nos saluda a los gritos. Es Lady Marian, una gran atleta de nuestro running team. Con un perfil alto, comenzó a correr con nosotros, a charlar y a comentar toda la carrera a los gritos. Empezamos a hacer chistes con respecto a su constante conversación y mientras nos reíamos, los metros, y los kilómetros, iban pasando. Nosotros nos manteníamos atentos y con la mira en el objetivo. Cuando ya íbamos por el kilómetro tres, quedaba claro que íbamos bien. No sólo íbamos a bajar la hora, sino que lo íbamos a hacer con comodidad. El ritmo lo puso Claudia, nosotros estábamos listos para que no fuera más lento que 6 minutos por kilómetro. Como fue más rápido, acompañamos. De tanto en tanto, estábamos atentos a no pasarnos o a ponernos a un ritmo que ella no pudiera sostener.

No éramos los únicos acompañando a un corredor. Es un verdadero placer acompañar a otros. Y en las carreras, es muy común que esto pase. Es una práctica sana que ayuda a todos, tanto al que busca bajar sus tiempos como al que acompaña. Después de todo, son 10 km, corramos como corramos.

Pero como yo además de correr voy registrando el entorno, fue una experiencia doblemente luminosa en lo personal. Pude compartir el momento con mis amigos, pero también observé una carrera que no suelo ver. Ver la carrera desde otro lugar permite observar la lucha, el coraje y las ganas de muchos más corredores. La misma batalla que se ve en otros lugares de la carrera, se ve acá también. Muchos corredores ven con indiferencia a los que corren a 6 el km. No lo hagan. De la misma manera que un corredor olímpico no debe subestimar a los que corren a 4 el kilómetro. Muy pocas personas del total de la humanidad corren 10 kilómetros seguidos. Respeto por todos los corredores. El desafío es el desafío, la búsqueda es la búsqueda.

Cuando llegamos al kilómetro 8, teníamos la carrera completamente bajo control. No se nos podía escapar. Nunca fuimos a 6 el km, siempre estuvimos por debajo. Pero claro, cuando faltaba poco, cuando en la Avenida Alcorta encaramos el final, Claudia comenzó a darse cuenta de la proeza. Cuando uno ya tiene su nueva marca adentro, es difícil sostener el ritmo, seguir dándolo todo. Pero ahí seguíamos, alentando. Empezamos cómodos, pero cuando faltaba poco, aún sin haber sufrido de más, nuestra amiga ya había tomado algo de color. Era el esfuerzo, claro. La meta se acercaba y escuchábamos, como de costumbre, el aliento del running team. ¿Era posible que al

pasar la meta el reloj indicara menos de una hora? ¡Claro que sí! De hecho marcaba 00:55:40. Claudia bajó la marca por unos seis minutos prácticamente. Nos abrazamos, Claudia, Roxy yo, genuinamente emocionados. Una victoria absoluta. El objetivo logrado, pero sobre cualquier otra cosa, la alegría que celebrábamos era la de correr con amigos. Esos 10 kilómetros de las Fiestas Mayas, estarán por siempre entre mis recuerdos favoritos.

## TERCERA PARTE

---

# EL HÉROE DE LAS MIL CARRERAS

---

“Creí que era una aventura y en realidad era la vida.”

JOSEPH CONRAD

## 1. EL MUNDO DEL RUNNING COMO EL MUNDO DE LOS HÉROES

Nada es seguro si se obedece al llamado de la aventura. Nada es excitante si se sabe cuál será el resultado. Desoír el llamado significa estancamiento. Viniendo del cine y habiendo estudiado películas como *La guerra de las galaxias*, tarde o temprano tenía que cruzarme con Joseph Campbell y su famoso libro *El héroe de las mil caras*, publicado en 1949. En este texto, el autor analiza el recorrido de la figura del héroe y los pasos que realiza en los más variados mitos de diferentes épocas y en diferentes lugares. En las más distintas culturas, dice Campbell, el héroe hace un trayecto de doce pasos que se repite siempre. El arte imita estos mitos y leyendas y los reconstruye a lo largo de los siglos. El cine actual, desde hace décadas, toma *El héroe de las mil caras* como base para la construcción de guiones de aventuras y otros géneros, aun cuando previamente ya había tomado historias de los mitos universales. Campbell toma elementos de Carl Jung y del psicoanálisis, en particular la idea de que los mitos universales son una creación de la mente humana para describir, analizar y así resolver algunos de los dilemas humanos. Esa fórmula, por decirlo de alguna manera, ha dejado de ser natural y se arma de forma premeditada para tener éxito en el imaginario popular. Pero ese imaginario habita en nosotros, esas ideas están en nuestra cabeza y nos aferramos a todo aquello que lo despierta. Las grandes historias heroicas se han ido deformando a lo largo de los años para ajustarse al imaginario de la humanidad, que descarta algunas cosas y se aferra a otras hasta que la historia se adecue a nuestra psicología. En el deporte hacemos lo mismo, aunque en los últimos años, debido a la información que se tiene de todas las cosas, es imposible no ser consciente del carácter inequívocamente mitificado de algunas historias. Tal vez deberíamos hacer como el genial cineasta John Ford, que exponía la naturaleza falsa del mito, pero admitía su importancia para lograr cohesión entre las personas y sus sociedades. La mitología deportiva no está exenta de esto y las carreras tampoco. Campbell dividía sus doce pasos en tres grandes bloques, al igual que lo hacen los guiones de cine y las estructuras narrativas clásicas, y una carrera también se puede dividir en tres etapas, y aunque no es necesario establecer una comparación minuciosa, hay varios puntos en común. Desde lo más luminoso a lo más oscuro del trayecto del héroe, es posible encontrarlo en las carreras. Siempre dentro del marco contenido y feliz del running, claro. Es el abandono del mundo cotidiano que todos vivimos al empezar a correr. Por ese motivo, el running nos moviliza tanto y tan

profundamente, porque entre otras cosas también se aferra a nuestro inconsciente. El héroe también duda, el héroe necesita un mentor (léase entrenador en nuestro caso), el héroe enfrenta desafíos, tiene aliados, queda atrapado en el vientre de la ballena (tan parecido a las partes más complicadas de nuestras carreras), consigue creer en sí mismo y lograr el objetivo, para retornar finalmente al mundo cotidiano con el premio obtenido en su aventura. Y éste no es un premio material, sino moral. Es un triunfo sobre nosotros mismos.



## 2. LA REVALORIZACIÓN DEL ESFUERZO FÍSICO

Escribo estas palabras en una computadora. No en una máquina de escribir, sino en una computadora. No necesito hacer esfuerzo alguno, no me canso escribiendo esto. Antes lo hubiera tenido que escribir en una máquina de escribir, un esfuerzo un tanto mayor para los dedos. Y al final de cada carilla, cambiar la hoja. Las notas y borradores los tendría que haber tomado a mano. Aún lo hago, claro, ¿pero cuánto escribimos a mano hoy en día? ¿Podría yo escribir este libro a mano hoy? ¡Ni hablar de una pluma! Le mando este texto a mi editor por correo electrónico. Si quiero comer, voy a la heladera a buscar la comida. Prendo la cocina y cocino. Abro la canilla y tomo agua. O pido algo por teléfono para mi cena o para mi almuerzo, o puedo hacer las compras del supermercado por internet. Puedo comprar libros de la misma manera. Me conecto con el mundo sentado en mi casa. Los ejemplos son miles, pero algo queda bien claro: el esfuerzo físico para obtener cosas es cada vez menor. Hay una película extraordinaria que he visto muchas veces, se llama *El increíble hombre menguante* (*The Incredible Shrinking Man*, 1957) de Jack Arnold. En la primera escena de la película, el protagonista toma sol en un bote con su mujer y no es capaz ni de levantarse para ir a buscar una cerveza. Su comodidad es absoluta y terrible. Es la representación del ser humano moderno. Claro está que en la película hay una vuelta de tuerca y por motivos que no llegan a comprender los personajes, el protagonista comienza a volverse un hombre pequeño. Tan pequeño que el mundo cotidiano se transforma en una aventura fuera de serie. El horror que el personaje siente inicialmente se vuelve euforia cuando redescubre el poder que habita en él de luchar por lograr las cosas. La recuperación del esfuerzo.

Generaciones tras generaciones de seres humanos han permitido que la vida urbana sea cada vez más sencilla. Nuestros esfuerzos no suelen ser físicos. Los mejores corredores de maratones del mundo, como los keniatas y los etíopes, han crecido con el running como medio de transporte hacia su trabajo, hacia sus escuelas. Diez kilómetros para ir a la escuela de ida, y otros diez, de vuelta, varios días a la semana, es un verdadero esfuerzo que convierte a cualquiera en un corredor, y a los más dotados en élite desde pequeños. Claro que son condiciones muy particulares y no necesariamente las mejores para vivir. Sin embargo, volviendo al fenómeno mundial alrededor del running, parece que correr ha recuperado para millones de personas, algo de su naturaleza original. No es que no nos guste la vida confortable del mundo contemporáneo, pero había algo aletargado, algo dormido, que el running parece haber despertado de forma masiva en todo el planeta. Nadie se sentía eufórico antes cuando trotaba un rato por consejo médico o para bajar de peso. Sí, se sentía mejor, pero no había rumbo ni evolución. Ahora cuando vamos a entrenar, volvemos a casa felices. No todos quieren competir, pero cuando pasamos bajo una línea de llegada en una carrera sentimos una gran felicidad. Cuanto mayor haya sido el esfuerzo, más intensa es esa felicidad. Recibimos una medalla de *finisher* que significa un reconocimiento enorme para los corredores. Recibimos un agua, un Gatorade, y sentimos que la

misión está cumplida. Y no es sólo la carrera, claro, es todo el camino que nos llevó hasta llegar allá. En las carreras de calle es esto. En las de aventura, le sumamos la idea de estar conquistando la naturaleza, explorando, dominando el paisaje. No podemos pedir Delivery de línea de llegada. Se corre o no se llega. Se entrena o no se corre. Se sale a la calle o no se entrena. Entonces, a partir de esto, no es raro que lo más profundo de nuestro ser se conecte en forma directa con el mundo del running. Salir de la cueva: es tan simple como eso. Descubrir el mundo y descubrirnos a nosotros mismos. Para la mayoría de nosotros el running es un juego y un deporte, pero también está en lo más profundo de nuestra condición humana. Eso es lo que nos arrastra día tras día a salir a correr. Eso es lo que nos hace sentir que nos hemos encontrado a nosotros mismos. No lo duden: es así.

### 3. EL IMAGINARIO DEL CINE, LA LITERATURA Y LA TELEVISIÓN EN LAS CARRERAS

Recuerdo las películas que veía en mi infancia, también las series de televisión y los libros que leía. Siempre me gustaron los héroes. De chico, disfrutaba de las novelas de Alexandre Dumas, los relatos de Robert Louis Stevenson, las historias escritas por Arthur Conan Doyle. Miraba *La guerra de las galaxias* con fascinación absoluta. Tarzán, El Zorro, Batman, todos personajes que admiraba y en los cuales proyectaba mis ambiciones, mi apetito por la aventura, mi secreto deseo de ser un héroe. Esa pasión me llevó a convertirme en cinéfilo, a comprar cuanto libro de aventuras se me cruzara y volverme casi un experto en mitología artúrica. Nunca fui al cine buscando otra cosa que no fuera ese mundo de héroes, aún lo hago, aunque mi gusto cinematográfico sea mucho más amplio. Me encantan los castillos, los imagino como el espacio ideal para los héroes. Si en una película aparecen arenas movedizas, yo ya me doy por satisfecho. Recuerdo haber saltado de la butaca con películas deportivas como *Rocky IV* o *El Karate Kid*. Detrás de estas historias, muy diferentes entre sí, anidaba siempre la esperanza de que cuando llegara el momento, íbamos a saber de qué estábamos hechos todos. Y que nuestra respuesta iba a estar a la altura de las circunstancias. Nuestras aventuras cotidianas difieren de aquellas que vemos en el cine, en la televisión o de la que leemos en literatura, obviamente, pero algo de aquel esfuerzo representado en estas historias son metáforas de la lucha que enfrentamos a diario en nuestra vida.

La importancia de lo heroico en el running tiene que ver, en algún aspecto, con el acto solitario de correr, pero sobre todo está relacionada a la idea de que uno se supera a sí mismo, que cuando cree que las fuerzas flaquean, sigue avanzando y consigue su objetivo. Como Indiana Jones que finalmente logra encontrar el arca perdida, o Lara Croft al final de cada videojuego de Tomb Raider, cada llegada es para nosotros el final de una aventura. Un logro alcanzado, un desafío que llega a su fin. No importa el tiempo que tardemos, no importa si somos novatos o expertos, si estamos entre los primeros o entre los últimos; lo que importa es lograrlo. Somos Rocky, aunque no tengan que cortarnos el párpado. En un sentido más lírico, somos Ethan Edwards al final de *The Searchers*, llegando al final de nuestra misión, pero destinados a volver al desierto. A lo largo de estos relatos de carreras de aventura verán que este imaginario se instala en mi cabeza cada vez que corro una de estas carreras. También en las carreras de calle, como se verá al final del libro. Pero las montañas, las dunas, los ríos, todo eso no sólo es aventura, también tiene la condición de no ser urbano y por lo tanto, para los que vivimos en ciudades, mucho menos urbano y lejano a nuestra vida cotidiana. Y algo más: cuando uno vive desde adentro la aventura y el desafío deportivo, comprende también el esfuerzo de los deportistas en general. Sin idealizarlos ni idolatrarlos, empezamos a entender lo que significa competir, sacrificarse y enfrentarse al deporte profesional de primer nivel. El heroísmo no es cínico, el deporte tampoco lo es. Cuando corremos, corremos y punto. No hay nada que discutir y bajo ningún concepto podemos

engañarnos a nosotros mismos. Lo heroico no se vive solamente en el esfuerzo que se hace para llegar a la meta, sino también en hacer ese esfuerzo en buena ley. El *fair play* en el running sólo depende de nosotros mismos. Jugar limpio es un motivo extra para sentirnos orgullosos de cada carrera en la que competimos. Tal vez vi demasiadas películas de Hollywood, quizás leí demasiadas novelas del siglo XIX, o es posible que haya repetido muchas series de las de antes. De las tres cosas estoy orgulloso, y enfrento cada carrera con ese imaginario. Lo sepan o no, yo creo que es una suerte que haya tantos corredores que hacen lo mismo que yo.

#### 4. ELIGE TU PROPIA ÉPICA PERO NO TE LA TOMES DEMASIADO EN SERIO

“¡Podio, podio, podio!” —esto mismo y así fue lo que puse en mi Facebook cuando volví de lograr un primer podio en una carrera. Había salido primero en mi categoría. Podio, copa, todo el show. Después de ése, vinieron muchos otros podios. En carreras de 10 km, ultramaratones, Cruce de Los Andes, 21 km de aventura y más. ¡Qué feliz estaba ese día, por favor! Y qué feliz estuve en los otros también. Subimos nuestras fotos a Facebook, las “tweeteamos”, las subimos a Instagram, se lo contamos a todo el mundo. ¿Está mal? No, claro que no. ¿Quién puede ser tan miserable de pensar que está mal estar orgulloso de los propios logros. Pero, ¡atención! Estar contentos, estar felices, no significa que uno se crea realmente extraordinario. Cada vez que bajé mi tiempo en un maratón, me sentí el mejor corredor del mundo. ¿De qué mundo? Del mío, claro está. Me sentí el mejor corredor posible según mis propias posibilidades. Soy ganador de mi propia batalla, número uno de mi campeonato personal por ser mejor corredor. Nada menos, pero tampoco nada más. Todo es relativo, además. Salgo primero en mi categoría en una carrera donde no hago mi mejor tiempo. Es más, hago un mal tiempo pero el azar quiere que yo haga podio por la cantidad y calidad de corredores que participan. Me ha pasado estar enojado por mi tiempo en una carrera y al ver los resultados finales y ver que había hecho podio, haberme alegrado como loco. Claro, porque las carreras incluyen mediciones no siempre iguales, vientos a favor y en contra, temperaturas, y otras variables. Pero muchas veces depende más que nada de los anotados. Otro ejemplo: corremos con un amigo, el amigo sale adelante mío en la general, pero por su edad, sale quinto en su categoría y yo salgo segundo en la mía. Otra mejor: tremendo corredor sale quinto en la general de toda una carrera, y en su categoría sale... ¡quinto también! Y corredores que vienen detrás, muy detrás, hacen podio en su categoría. ¿Está mal alegrarse? No, porque las categorías también indican el promedio que tienen las personas según su género y su edad. Si hay menos corredores en una categoría es porque para los que pertenecen a dicha categoría no les es fácil participar de carreras. Así que, ¡a festejar! ¿Querés subir fotos de tus podios? ¡Subí mil! No dejemos de actuar naturalmente. Simplemente recordemos quiénes somos y por qué hacemos lo que hacemos. Me ha pasado que quizás bajo dos minutos en un maratón pero termino cuatrocientos puestos atrás. ¿Qué es lo que debo evaluar? Claro, la respuesta inicial es: ¡mi mejor marca! Pero si no hubiera bajado mi marca y hubiera quedado mil puestos adelante, no estaría tentado a decir: salí equis puesto en la general.

Siempre buscamos construir nuestra propia épica, elegimos nuestra propia versión de nuestra maravillosa aventura. Mientras no nos tomemos demasiado en serio, está todo bien. Mientras no caigamos en la pavada de creernos lo que no somos, es totalmente inofensivo. Que el ego no nos tienda una trampa... Algunas de las carreras más hermosas que corrí en mi vida no fueron ni mis mejores marcas ni incluyeron ninguna clase de podio. Hay carreras inolvidables, maravillosas, fantásticas por donde se las mire. ¿Acaso no son éstos nuestros verdaderos logros? Piénselo... En

este mundo tan complicado encontramos la chance de vivir una aventura única, ése es un premio que no deberíamos olvidar. Medallas, copas, premios, fotos épicas, historias maravillosas, exageraciones varias, todo vale si uno simplemente quiere expresar que está feliz y orgulloso de sus logros. Yo no soy corredor de élite, nunca lo seré. Jamás competiré por la victoria en una carrera grande. No tengo chances de ganar el maratón de Berlín, ni tampoco el de Buenos Aires. No ganaré nunca las Fiestas Mayas. No voy a salir jamás primero en el Cruce de Los Andes. No pasará. Si me pusiera a competir con la élite, parecería que voy en cámara lenta. Pero eso no me amarga, porque lucho a diario por convertirme en el mejor corredor que yo puedo ser. Ése es mi objetivo, ésa es mi búsqueda: Ser la mejor versión posible de mí mismo. No sólo en las carreras, sino en todo lo que hago. El running nos enseña eso: la búsqueda de la excelencia es posible. Pero cada uno es diferente y tiene su propio camino. Si no perdemos la conciencia de quiénes somos realmente, toda alegría es bienvenida. Es lindo festejarse y recibir mimos de los demás. No somos de élite, pero seguimos siendo corredores y pertenecemos a una minoría a nivel mundial. No dejes de festejar tus logros, no lo hagas. Y al que le aburra, es problema suyo. Pero, ojo: tampoco te tomes demasiado en serio. La vida es demasiado breve como para hacerlo.

## 5. K21 SAN JUAN. TERRENO TÉCNICO Y EVOCACIÓN DEL WESTERN

El circuito K21 es uno de los más importantes del año. En todo el país y también en el extranjero (en Brasil, Costa Rica, Chile y España) el K21 tiene un calendario que cubre prácticamente todo el año y culmina con el legendario K42 de Villa La Angostura. El circuito “K21 Series”, así se llama, tiene muchos grandes eventos, pero el que yo he tenido el placer de conocer fue el de San Juan, que se realiza en julio. San Juan es una bella provincia para correr y el recorrido de este K21 es una gran combinación de diferentes paisajes y dificultades que vale la pena probar.

Mi vínculo con San Juan es a través de la familia Hidalgo. Oriundos de esa provincia, Adriana, Rafael y Alfredo Hidalgo son tres grandes corredores en mi running team. Sí, aun cuando dos de ellos viven en esa provincia, son miembros de mi running team con base en la Ciudad de Buenos Aires. Cuando viajamos a San Juan, los Hidalgo nos dieron hospedaje en una casa de campo ubicada en Zonda, donde pasamos un relajado fin de semana alrededor de la carrera, rodeados de animales y de un paisaje increíble. Ya lo he dicho en otras oportunidades: siempre que se viaja, ya sea al exterior o en el país de uno, hay que aprovechar al máximo el lugar. El clima previo tiene valor y el descanso posterior también.

Yendo a la carrera en sí misma, hay que decir que en julio en San Juan hace frío, es una época fría para correr. Aunque a los pocos metros de arrancar uno entra en calor y se olvida, es muy pero muy importante llevar abrigo para después. Sobre todo si uno se queda esperando a los demás corredores o a la entrega de premios.

La salida y la llegada tienen lugar a 15 kilómetros de la ciudad de San Juan. Los paisajes son realmente impresionantes y, aunque es verdad que toda Argentina es rica en paisajes, éstos tienen particular encanto para correr. La zona desértica y el terreno en general remiten al instante al universo de un western. Aunque uno no corre en botas sino en zapatillas, el sonido de los pies contra ese tipo de terreno nos hace sentir que estamos en el viejo y lejano Oeste. Las imágenes, los colores, las texturas, al menos para un cinéfilo como yo, llevan a pensar en John Ford, en Howard Hawks, en Anthony Mann. Una vez más: correr en terrenos así me lleva a esos lugares que yo visitaba de niño viendo westerns por televisión, los mismos que amé después como crítico de cine y profesor de historia del cine. No voy a decir que a todos les pasará lo mismo... No lo digo, ¡pero sí lo afirmo! ¿Cuántos fanáticos del western puede haber hoy en día? Ojalá queden algunos, porque para mí, esa referencia es lo que le da a la carrera una belleza extra, un sentimiento extra. Pienso que tal vez cuando corremos salimos a buscarnos en cada carrera, en cada paso, en cada kilómetro. Porque la facilidad con la que el running me evoca cosas de mí mismo, de mi propia experiencia, es asombrosa. No puedo evitar emocionarme con ese imaginario del Far West. Yo disfruté muchísimo de esta carrera, aun siendo una sofisticada y muy completa muestra de terrenos diferentes.

El circuito transita bordeando lagos, ríos secos, también se transita un poco de ruta al comienzo que permite calentar motores entre las primeras subidas. Un lugar particularmente bello son los filos. Correr rápido por un filo realmente angosto es muy emocionante y nos demuestra hasta qué punto uno en medio de la carrera es capaz de transformarse en el héroe de la aventura. Y regreso siempre a este punto clave: en las carreras uno deja de ser espectador y se vuelve protagonista. También está el cañón del río San Juan, cuya belleza me deslumbró por completo. Uno corre para llegar rápido, va a todo lo que puede, pero sin embargo hay veces que el menos mi cabeza va pensando: ¡Este paisaje es increíble! ¡Esto es asombroso! Me sentí John Wayne, James Stewart o Clint Eastwood, corriendo entre esas piedras, empapado por esos colores. Hasta el Dique de Ullum, un lugar donde claramente entramos al siglo XX, es un momento memorable y tiene una bajada de piedras maravillosa. Y no voy a contar algunas cosas más porque realmente vale la pena ir y sorprenderse en persona. Lo que sí tiene que quedar claro es que se trata de un 21 km muy técnico. Si el corredor elige ir atrás, sin apuro, va a tardar más que un 21 km sencillo. Pero disfrutarán cada momento, eso se los aseguro. Para quienes busquen ir rápido, la carrera resultará difícil y apasionante. El paisaje desértico es realmente bello. Y sí, es como estar —o más bien correr— en un western.



## 6. TERMA ADVENTURE RACE PINAMAR 2013: AVENTURAS EN LA ARENA

La primera carrera de aventura que corrí fue en 2009, la Merrell Adventure Race de Pinamar. Y aunque suene trillado, debo decir que fue un antes y un después en mi vida, jamás pensé que se podía vivir algo tan increíble como eso. Porque el calendario de corredores siempre se complica, no pude volver a Pinamar a correr esta carrera sino hasta el año 2013. Entre aquel lejano 2009 y esta nueva experiencia había pasado de todo, incluyendo cuatro Cruces de Los Andes, dos ultramaratones y docenas de carreras de calle y de aventura. También había cambiado el sponsor, que ahora era Terma. En suma, yo era ahora otro corredor, vivía el running desde un nuevo lugar, pero no sabía hasta qué punto había cambiado con la experiencia hasta que largué la carrera. La primera diferencia fue sin duda la cantidad de gente que conocía. Cuando corrí aquella vez, tan sólo tenía dos amigas con las que había ido; ahora, formando parte de un running team, conocía a más de treinta corredores, más los conocidos de otros lugares y de otras carreras. Ya el hecho de estar todos juntos alojados en el mismo caserón en Cariló marcaba la diferencia. Las carreras se viven de forma diferente. Incluso SofiCantilo, que tenía que hacer un fondo de más de cuatro horas, vino a Pinamar para compartir el fin de semana con nosotros. El clima era diferente. Además, cuando uno llega a la largada con tantos amigos, la carrera es otra. Pero lo más importante era saber si tendría nuevamente aquella experiencia luminosa que tuve cuando corrí por primera vez. Ahí apareció la segunda novedad: salí pensando en tiempos.

Los primeros kilómetros en la playa fueron pensados en función de un ritmo concreto, no de cualquier manera. Así que aquella imagen inolvidable de los corredores en la playa se repitió, pero yo, esta vez, no tenía tanto tiempo para reflexionar sobre eso. Ya estaba en otra etapa como corredor. Veía adelante a dos equipos de amigos: Manuel Moreno y Pedro Espetxe, por un lado, y Marcelo Perotti con Horacio Cano, por el otro. No podía ir al mismo ritmo que ellos, no al comienzo al menos. Así que se me iban los pensamientos en eso. Cuando entramos a la parte de los médanos, ahí empezó otra historia. Claro, yo había corrido por los médanos sin ambición alguna, sin idea del tiempo. En aquella ocasión yo miraba todo y no me preocupaba por nada. Me imaginaba formando parte de *Lawrence de Arabia* (1962) de David Lean, y me dejaba maravillado. Sí, el paisaje de los médanos seguía siendo increíble y fascinante. Pero la fascinación no me impedía sufrir cuando mi deseo de subir todo corriendo se hacía complicado. Cecilia Urtubey, famosa corredora en el ambiente, me pasó con su impecable atuendo blanco; yo la pasé luego un par de veces, para que ella después me volviera a pasar de una forma que creí no la volvería a alcanzar más. Lo asombroso fue que esta vez, los médanos que antes me habían parecido eternos, ahora me resultaban mucho más breves. Claro, corría más rápido que en 2009 y además me había quedado el recuerdo de aquel tiempo, donde seguro me había demorado por lo menos media hora más en esa parte del recorrido. Venía un poco cabizbajo, dando todo pero con la sensación de que aquel disfrute había cambiado y no se comparaba a este esfuerzo a cara de perro. Entonces tu ve

uno de esos momentos que adoro, esas situaciones en las cuales todo vuelve a encaminarse y todo vuelve a recobrar el sentido. En el punto más alto del médano más alto, cuando ya no había momento más difícil, vi un cuatriciclo con varias personas arriba. Eran Mili, Inés y Pía, tres amigas del running team. Ellas hacían postas así que habían quedado liberadas de sus respectivas responsabilidades y ahí estaban para alentar. En cuanto las vi, empecé a escuchar sus gritos que clamaban, “¡Vamos García!”. Eran sólo tres, pero parecían mil. Una sonrisa de oreja a oreja me iluminó el rostro. Me inundó una sensación de felicidad enorme y, de un solo plumazo, volví a entender todo y a disfrutar de cada minuto. Disfrutar, disfrutar, disfrutar, dice mi entrenador, y eso fue lo que hice. Claro que faltaba todo el bosque y los campos del final y la playa. Pero ya había obtenido lo que buscaba. En el bosque recuperé ritmo y pasé a varios corredores, incluyendo a Urtubey que se había convertido en mi parámetro de velocidad. Ella saldría primera en damas. Cada paso me sentía mejor. Iba subiendo el ritmo, y al final llegué a ver a Perotti y a Cano, pero no les grité porque no sabía si venían peleando un podio o qué. Pero verlos durante los últimos kilómetros fue muy motivador. Nos abrazamos en la llegada y nos ubicamos para recibir a todos los demás. Y ése fue otro cambio con respecto a 2009. Ahora espero y busco a muchos amigos corredores, ya no vivo las carreras sólo por mi experiencia, sino que también las vivo por la experiencia de muchos otros. Volví a Pinamar entonces, y volvió a ser maravilloso. El gran cambio es que en aquel primer momento, recién estaba entrando, y ahora ya me siento, ya soy, parte del mundo del running.

## 7. THE NORTH FACE ENDURANCE CHALLENGE 2013: REGRESO AL ULTRAMARATÓN EN BARILOCHE

En noviembre de 2013, se realizó la tercera edición de The North Face Endurance Challenge Argentina. Las distancias volvieron a ser 10, 21, 50 y 80 km. Yo decidí correr los 50 km. A cinco semanas de haber corrido el maratón de Berlín, y con la aprobación de mi entrenador, ésta fue la distancia elegida. Esta vez la carrera fue en el Cerro Catedral, luego de las ediciones previas en San Martín de Los Andes, 2010 y Salta en 2011. En 2012, la carrera no se realizó. Una vez más, la organización fue brillante y la carrera extraordinaria. A no subestimar los 50 km, que es una distancia de ultramaratón compleja y dura, no apta para principiantes. Yo diría que es mi distancia favorita. Pese a que los días previos fueron muy pero muy malos en cuanto al clima, el día de la carrera fue exactamente lo contrario. Mucho sol, una temperatura aceptable y un recorrido difícil y variado. La carrera arrancaba con subidas y terminaba con subidas, cruces de arroyitos, varios que refrescaban los pies al final de un duro recorrido. Sin duda una prueba final para el carácter de los corredores que solemos sentir que los últimos kilómetros se hacen eternos.

En los 50 km hay tiempo para entrar en calor, calcular la fuerza, disfrutar, y prepararse para los últimos veinte kilómetros que acá eran los más complicados. En un ultra, al menos si uno corre entre los primeros veinticinco corredores, hay mucha soledad y se pasan muchos momentos solitarios o compartiendo la carrera con uno o dos corredores como mucho. El ultra sirve para pensar, sirve para forjar el temple. Pero no hay que acercarse jamás a un ultra si uno no está entrenado adecuadamente. Y lo bueno de The North Face Challenge es que ofrece la distancia de 10 km y 21 km para los novatos o para los que deseen una carrera explosiva. The North Face Endurance Challenge ya es parte del calendario argentino, así que quienes busquen acercarse pueden ir sumando kilómetros en cada edición, eligiendo al final entre 50 km y 80 km, dos distancias que no son nada sencillas y que requieren mucha destreza para que el corredor no sufra más de lo que la salud le permite. Subidas, trepadas, bajadas muy técnicas, calle, idas y vueltas por senderos, arroyitos y terreno variado aseguran la diversión de todo tipo de corredor.

Hay otras carreras con muchas distancias. Están la Patagonia Run, el Amanecer Comechingón y Yaboty, entre otras. No puedo hablar de carreras que no he corrido, pero muchos amigos que las han hecho han quedado muy conformes. Como dato extra de The North Face, hay que decir que todos los años traen a diferentes corredores de su equipo. Siempre es un verdadero placer conocerlos o charlar con ellos. En 2013, el corredor que vino fue Timothy Olson, quien viajó con su familia y mostró una simpleza digna de los grandes. Olson, como muchos otros corredores, encontró en el running una forma de reencauzar su vida. Siempre es un placer correr, y Olson es de los que siempre nos recuerda que debemos disfrutar y tener fe de que las cosas van a estar mejor. Me sentí muy bien corriendo 50 km y, como siempre, lo más importante de todo fue viajar con

amigos.

## 8. LA MENTE SE DIVIDE

A medida que uno adquiere experiencia en el running, el cuerpo se acostumbra a correr. Me ha pasado varias veces salir de casa sin pensar en que estoy saliendo a correr y a los doscientos metros caer en la cuenta de que ya estoy corriendo. La sensación es realmente hermosa y me suele producir una sonrisa. Lo primero que pienso es: ¡Qué natural me resulta correr! Estas sensaciones, más o menos comunes en los corredores, no siempre están acompañadas por la conciencia de este efecto en nuestra mente. Pero mucho más impresionante es lo que me pasa en algunas carreras de aventura.

No puedo decir que en calle tengo la capacidad de abstraerme por completo. Si bien muchos pensamientos acompañan al corredor en cada carrera, en la calle la concentración es diferente. Pero en aventura me ha ocurrido un fenómeno que yo valoro como una de las cosas más bellas que me ha dado este hermoso deporte. Me refiero a ese momento en las carreras de aventuras en el cual nuestra cabeza parece dividirse en dos. Nuestra mente se divide en dos. Por un lado, seguimos corriendo al mismo ritmo y haciendo todo lo que hay que hacer para avanzar, por el otro, nuestra mente viaja muy lejos a pensamientos que no tienen vinculación directa alguna con la carrera. No hablo de pensar en otra cosa, algo que ocurre muy a menudo y en toda carrera. Cuanto más larga es la carrera, cuanto más aire tenemos, más fácil es que nuestros pensamientos vuelen. Y vuelen lejos. En una carrera corta y rápida, pensamos mucho, pero casi todo lo que pensamos está relacionado a la carrera que corremos. Pero cuando de aventura se trata, cuando el ritmo y el reloj no son tan estrictos, queda más espacio para alejarse.

A mí me ha ocurrido, en muchos momentos, que mis pensamientos y mi carrera se separan, pero hubo dos carreras, no casualmente de las últimas, es decir con varios años de experiencia, en las cuales esto fue notable. La primera fue en el tercer día del Cruce de Los Andes. Ese maravilloso último día tenía un gran final donde corríamos por un estrecho sendero maderero. Era una bajada leve, pero bajada al fin. Se podía correr rápido, aunque se necesitaba experiencia para hacerlo. Pasaban kilómetros, era muy divertido correr por ahí. De pronto mis pensamientos se fueron del lugar. Dejé de pensar en lo que estaba haciendo y me fui con mi mente a otra parte. Claro que seguía atento en la carrera, pero no estaba en el frente de mis pensamientos. No es tan fácil saber cuánto tiempo me fui, pero sí que de golpe “recordé” donde estaba y regresé. Cosa que me hizo sonreír. No estaba desconcentrado, para nada, simplemente el cuerpo sabía todo lo que tenía que hacer y no necesitaba pensar más en eso. La mente podía ocuparse de otras cosas.

La misma experiencia la volví a tener en Brasil, corriendo un ultramaratón, donde también los pensamientos me sacaron de la carrera hasta que de pronto regresé a la misma. Disfruté mucho de ese momento, sin duda. No hablo de pensar en otras cosas, repito, sino de olvidarme de la carrera. Lo maravilloso es que cuando algún elemento requería mi atención urgente, yo ya estaba dentro de la carrera de forma absoluta e inmediata. De todos los efectos maravillosos que ha tenido el

running en mi vida, éste ha sido sin duda uno de los más interesantes y reconfortantes.

## 9. CRUCE OSDE TANDILIA 2014

Hay un momento, en mayor o menor medida uno lo llega a descubrir, en el que dejamos de ser corredores novatos. Esto se define por muchos factores que he tratado de explicar a lo largo del libro. Pero hay una condición de corredor con experiencia que es la de haber visto nacer, crecer o morir carreras. Por supuesto que al hablar del Cruce Tandilia me refiero a una carrera que ha crecido mucho y para bien. Están, como ocurre siempre que una carrera crece, los que la corren la primera vez; también están los que la repiten y finalmente los que la han corrido siempre. Sin duda, y por las características de la carrera, siempre dan ganas de darse una vuelta por Tandil, especialmente en enero. Sin ánimo de exagerar, si aman correr y viven en la Argentina, una vez al año deberían darse una vuelta por Tandil. Entre las varias opciones de esta ciudad y su paisaje rocoso, está el Cruce Tandilia. Hay diferentes opciones —en 2014 han agregado todavía más— pero para mí, la que realmente vale la pena son los 42 km divididos en dos días. También hay otras modalidades, como la de 21 km en dos días y la de 10 km en una sola jornada.

En 2012, yo había participado en la categoría mixta, junto a mi amiga inglesa Demelza North, quien sería mi compañera de Cruce de Los Andes en 2012 y 2013. Uno de los dos podios que hice junto a ella fue en el Cruce 2013, pero antes de ése, logramos entrar en el podio de la Tandilia. Este año, y anticipando el Cruce 2014, corrí con Roxy Lescano, gran amiga de años con quien nunca había corrido antes. La amistad siempre es importante para correr en equipo, en particular cuando es una carrera en etapas. Roxy es una gran compañera, con ella uno puede relajarse y dedicarse exclusivamente a correr. El primer día, con un número grande de amigos del running team, salimos a dar lo mejor de nosotros mismos. Empezamos tranquilos y fuimos subiendo el ritmo. La diferencia de ritmo entre ambos la cubríamos con ella tomándose de mi mochila. Fue gracioso escuchar a alguien en los primeros kilómetros decir “Mirá ése, con lo flaquito que es cómo arrastra a la compañera”. En las bajadas íbamos fuerte y parejo, avanzando y sosteniendo bien un ritmo que nos ubicaba en un podio seguro. Uno no vive para hacer podios, pero cuando ve la chance de obtener uno, hace lo posible para que no se le escape. El primer día quedamos segundos en nuestra categoría y cuartos en la general. Teníamos la motivación para el segundo día y un premio por lo que ya habíamos logrado.

El segundo día salimos a correr fuerte. Ya no había que guardarse nada. Habíamos quedado detrás de una pareja que estaba a menos de dos minutos nuestro. En 21 kilómetros, 2 minutos pueden ser muchos, pero en un buen día se pueden recuperar. Y allí fuimos, conociendo a muchos de los corredores del día anterior, nos lanzamos a otra jornada de diversión y carrera. Nuestra categoría era “mixtos + de 80”, así que nos sentíamos algo así como los tíos de los equipos que nos cruzábamos. Cuando era evidente que no competíamos contra ellos (algunos eran realmente muy pero muy jóvenes) les dábamos palabras de aliento y hacíamos aún más agradable el trayecto. A una pareja muy joven, en la que él era muy alto y la llevaba a ella, al pasarlos les dije: “Así

cualquiera, vos viajás en una Toyota Hilux y mi compañera en un Cinquecento” (no me animé a decirles Fitito porque, por su edad, era muy probable que no supieran a qué nos referíamos...). Cinquecento o no, logramos pasarlos. Pero a nosotros nos quedaba una pareja de nuestra categoría. No sabíamos si la habíamos pasado o no, con la misma ropa en todos los casos, es complicado saber quién es quién. Lo cierto es que vimos una pareja que estaba adelante y era de nuestra categoría. Digamos que los perseguimos. Roxy me dijo: “No los pases”. Es un buen consejo, a veces no conviene mostrar el juego rápidamente. Nos pusimos detrás de ellos. Los seguíamos a una distancia prudencial. En una subida los vimos cansados, bajaron el ritmo, y como resultado, terminamos pegados a ellos. Ella se da vuelta y en ese instante nos descubre virtualmente encima. Los pasamos justo antes de un puesto de hidratación. La combinación de todo esto, los paralizó. No los vimos más. Hicimos bien en esperar, aunque tal vez, a la larga, no hiciera la diferencia, el efecto del momento fue fuerte. También tuvimos el placer de correr junto a Nahuel Cuasnicu y junto a Iara Zlotogwiazda, del running team de Daniel Simbrón. Dos corredores muy pero muy jóvenes, adorables y humildes, que avanzaron duro y parejo, ganando ambas etapas. Nos sacaron menos de un minuto el primer día y menos de un minuto el segundo. Merecidísimo primer puesto en su categoría y en la general obtuvieron. Nosotros salimos primeros en nuestra categoría y segundos en la general. Corrimos mejor el segundo día que el primero y subimos posiciones. Eso siempre produce mucho orgullo. El equipo de nuestra categoría que estaba delante nuestro, quedó en el segundo lugar tan sólo por tres segundos. Sí, 42 km en dos días y te separan 3 segundos al final. ¡Nunca se sabe en qué momento una carrera se pierde o se gana! La jornada fue hermosa. Un fin de semana donde absolutamente todo salió bien. El clima ayudó pero, sobre todo, lo que ayudó fue la organización. El recorrido es accesible pero también complejo, ideal como diversión para aquellos que corren desde hace rato y como desafío para los corredores nuevos.



## 10. COLUMBIA CRUCE DE LOS ANDES 2014. COMPAÑEROS DE AVENTURA

El Cruce, El Cruce, El Cruce... La carrera de aventura más importante de Argentina. La que trae mejores recuerdos, la que no se olvida, la que siempre, pero *siempre*, deja una historia para contar. El año 2014 no fue la excepción. Como había ocurrido el año anterior, la carrera salió de Chile para terminar —al menos en teoría— en Argentina. Puerto Varas era la ciudad desde donde partían los micros y se hacía la entrega de kits. Si 2010 fue el año de la lluvia, 2014 también debería figurar en esa lista. Un clima horrible, nublado, con viento y lluvia, acompañó la previa. Siempre es una fiesta ir al Cruce, siempre es lindo palpitar ese momento antes del gran desafío. El viaje nuestro fue en auto. Es duro viajar hasta Chile en auto, pero es divertido. Además, es lindo y memorable compartir momentos con los amigos. Mi compañera del Cruce 2014 fue Roxy Lescano. Una amiga de fierro. Su marido, otro tipo fuera de serie, Horacio Cano, corrió, como en otras ocasiones con mi entrenador Marcelo Perotti. Los cuatro, más la esposa de Perotti y entrenadora, Verónica Pasquette, viajamos juntos hasta Chile. Allí nos encontramos con el running team y compartimos hotel y cabañas antes de la carrera. Si cuento todo esto es porque también forma parte la carrera.

En la charla previa, Sebastián Tagle, organizador de la carrera, y director del Club de Corredores, habló con claridad. Debe notarse que, año tras año, ha mejorado el tema de la charla previa. Pasó video, hizo anuncios y nos preparó para un clima bravo. El año 2013 él dijo: “Si no les gusta sufrir, se equivocaron de carrera”. En 2014 su consejo fue: “No se olviden de disfrutar”. Dijo además que, como corredor, había buscado siempre mejorar sus marcas, ése había sido su objetivo pero se le había escapado el disfrute. Tenía razón. Mi entrenador insiste siempre en lo mismo y yo me sumo: Disfruten, disfruten, disfruten. Aunque fue un consejo simple, cada vez que pude en la carrera, miré alrededor y disfruté del increíble paisaje. Siempre recuerdo que los corredores llegamos a las carreras con nuestros problemas, nuestras angustias, nuestros dolores, y que la carrera es, a pesar de todo, un bálsamo frente al dolor de la vida.

La entrega de kits fue perfecta y la salida de los micros antes de la carrera también. Algunos histéricos nerviosos (yo, sin ir más lejos) estaban volátiles la noche previa a la salida. Las debidas disculpas para los compañeros del running team que tuvieron que tolerarme. Cuando viajábamos para la salida, descubrí que me había olvidado la vaselina. Verónica llevaba con ella una y me dio un poco; ¡qué alivio! Una angustia menos. Pero ahora les digo esto: hay que chequear siempre lo que uno va a llevar a la carrera. Hacía algo de frío pero los ánimos estaban bien altos. Todos amigos, todos conocidos, todos contentos. Muchos de nosotros peleando por un podio, o al menos soñando con uno. Eso cambia la carrera y también la manera en que uno vive la previa. Muchos amigos estaban en esa situación. Muchos de mis mejores amigos estaban corriendo, o en la organización o sacando fotos. El Cruce es un lugar cada día más familiar. Éste era para mí el quinto Cruce consecutivo, así que también comencé a sumar una experiencia importante.

Uno arranca con 100 kilómetros en tres días. Los primeros pasos son eufóricos, y a la vez complicados. Se siente la mochila. El cuerpo tarda un poco en adaptarse, es normal. También se tiende a ir un poco más rápido de lo que uno irá después. El primer día del Cruce fue una sorpresa. Salimos con lluvia bordeando un lago y a poco de salir ya estábamos trepando y la temperatura comenzó a bajar. La lluvia con viento se volvía cada vez más fuerte hasta llegar al punto más alto, donde la mayoría de los corredores tuvo que abrigarse más de lo planeado. Los brazos y la cara comenzaban a doler, la visión se hacía complicada. ¡Era el primer día y uno se preguntaba si iba a poder seguir! Creo que, al ser el primer día, uno tenía un extra de fuerza comparado con el segundo, y eso ayudaba a sobrellevar el mal momento. Algunos corredores sufrieron hipotermia, y entonces hay que recordar siempre por qué llevamos lo que llevamos obligatoriamente en la mochila. Creo que muchos descubrieron que el Cruce no es un chiste, que se necesita estar preparado para afrontar un desafío de esta clase. Pero, curiosamente, ese frío intenso y durísimo aflojó cuando empezamos a bajar. Lo peor ya había pasado, o al menos aquello que nos sacó un poco de nuestro plan. La bajada por lo tanto fue feliz, veloz, eufórica. Mi compañera baja muy bien y en esos kilómetros, pasamos a muchísima gente. Nos cruzamos con muchos equipos con los cuales competíamos y con otros de conocidos a los que fue un placer ver. Una vez terminada esa bajada empezó el barro. Y fue “la parte del barro”. ¿Que cuánto barro había? Mucho barro, pero cuando digo mucho, quiero decir muuuucho barro. Kilómetros de barro. Por momentos divertido, por momentos desafiante, y por momentos interminable. Si sumamos el frío del comienzo, la bajada que le siguió y todo ese barrial, la verdad es que el primer día fue apasionante, realmente lo fue. Con momentos de inquietud, de diversión, con momentos graciosos. Quedará en el recuerdo tener que ayudar a mi compañera Roxy a sacar la pierna del barro que le había llegado hasta la rodilla. Eso, amigos, es a lo que me refiero cuando digo barro. Los últimos kilómetros fueron un poco más sencillos. Nos manteníamos con fuerza y felices. Cerca de la llegada vimos que antes de nosotros habían llegado Perotti y Cano, y Diego Winitzky estaba sacando fotos. Nos abrazamos todos con alegría. Terminar el primer día del Cruce es muy emocionante. Las condiciones climáticas habían sido malas, pero el campamento del primer día era impecable. Tenía espacio, todo funcionaba y la carpa de circo nos permitía comer sin problemas. Hacía frío, eso sí, y había que cambiarse rápido la ropa. Nunca olviden hacer eso, es la clave para sentirse bien.

El campamento del Cruce siempre es fantástico. Además de todos los que uno conoce —de mi running team éramos más o menos ochenta corredores— están los que uno va conociendo, con lo cual, a medida que pasan los años, los cruces, da la impresión de que uno conoce a todo el mundo. Es sólo la impresión, aclaremos. Pero al segundo día uno repite compañeros de ritmo y se va cruzando con los mismos nombres. Al final del primer día verificamos los resultados y nos fuimos a dormir sabiendo que estábamos terceros en nuestra categoría con una diferencia aceptable a favor. Pero esto recién empezaba.

El segundo día no fue un buen día. No fue un buen día para la organización, no fue un buen día para los corredores. Los individuales, que hacían el mismo recorrido que nosotros la primera jornada, vieron todos los paisajes y la belleza que permaneció oculta antes nuestros ojos. A nosotros, en cambio, nos tocó una jornada para el olvido. Yo personalmente creo que hay que lograr un equilibrio entre recorrer nuevos lugares en cada Cruce y que la llegada sea al campamento donde vamos a pasar la noche. El cansancio del segundo día es grande y hay que ser realmente cuidadoso con los corredores. En lo personal, mi equipo no anduvo bien, carreras son carreras y salimos muy abrigados y no pudimos rendir bien. Algo que no me gustó es que debido a los cambios de último momento, se abrió una puerta para que los corredores sin ética cortaran camino y no hubiera manera de chequearlo. Eso es un error grave que imagino no se repetirá jamás. La mayoría, de todas formas, respondió con hidalguía y respetó las reglas. Fuimos y vinimos por el mismo camino en gran parte y el punto más lejano tenía una chance extra de cortar camino. A tomar nota de esto, atención. Terminamos ese segundo día agotados. El clima, soleado todo el tiempo durante toda la carrera, trocó nuevamente en lluvia. La lluvia es hermosa para correr, pero complica todo en los campamentos. Esto, claro, no tiene nada que ver con la organización. Cinco Cruces y dos con mucha lluvia, digamos que ya estamos acostumbrados. Además, la experiencia nos ayuda a saber que debemos tener la ropa de cada día bien guardada en bolsas herméticas, para poder tener ropa seca siempre. Con los Cruces vamos sabiendo qué es lo que uno necesita y qué es lo que en realidad sobra. Pero siempre, siempre, imaginen un Cruce con lluvia, para poder estar bien preparados. E imaginen frío, aunque luego no lo haga. Hemos tenido Cruces en musculosa y pantalón corto. Pero si llueve o si hace frío, es importante estar preparados. Estar mojados o pasar frío, puede arruinarlo todo.

Horas y horas de lluvia acompañaron toda la noche y la mañana antes de la largada. Bah, y la largada también. Empezar el tercer día es saber que hemos llegado al final. En la largada, que salía del campamento, el clima era de fiesta. Eufóricos, riéndonos y cantando todos, salimos para el tercer día. Ya nos habíamos hecho amigos de los otros corredores, entre ellos una pareja holandesa muy simpática. Verlos el tercer día riéndose o haciendo chistes nos recordó que la idea es disfrutar. También estaban otros amigos, que corrían junto a nosotros. El tercer día fue una maravilla, en eso coincidimos todos. Una trepada inicial nos llevó al frío una vez más. Pero esta trepada pasaría más rápido, o al menos no nos agarraría de sorpresa. Una lluvia de agua nieve nos acompañó por un filo y una vez más los paisajes nos fueron escatimados por el clima. No me importó, era hermoso correr por ese filo, luego de haber subido por una pista de esquí hasta llegar ahí. No se veía nada, apenas unos metros alrededor. Confiábamos en que si había marcas, había camino para correr. Era divertido y emocionante. De esas experiencias que no se olvidan jamás. Luego venía una bajada y la emoción se duplicó. Significó bajar corriendo sin ver más que las marcas que iban apareciendo. Muy divertido, sólo unos metros y luego nada. Es justo aclarar que en los lugares más complicados había gente de la organización, incluso en carpa, para cualquier

eventualidad. Terminada esa parte, venía una bajada abrupta y luego un larguísimo y hermoso camino maderero. La pendiente hacia abajo era suave, pero igual se sentía. Correr a toda velocidad por ese camino era fantástico. Muy divertido. Nos cruzamos con muchos equipos conocidos, pero en un momento ya nos dividíamos de a dos o de a tres equipos que llevábamos el mismo ritmo. El camino era veloz, insisto, y a la vez con muchos elementos que requerían de experiencia previa. La meta se acercaba, todas las angustias del segundo día se iban borrando a cada paso. Y entonces, finalmente, llegamos a un camino, y sabíamos que ese camino de tierra era el que nos llevaría hasta el final. Y así era, el final estaba ahí, delante nuestro. Roxy es una gran amiga, muy protectora, muy sencilla y siempre de excelente humor. A medida que se aproximaba la llegada, mi emoción crecía, era un placer haber hecho un Cruce con una amiga como ella. Llegamos y ahí estaban nuestros amigos, nuestros queridos amigos corredores. En los siguientes minutos llegarían todavía más. Los seis o siete equipos más rápidos de nuestro running team estaban ahí. Nos sacamos una foto todos juntos. Esas fotos valen oro, nuestras caras lo dicen todo. El Cruce, con todo, había vuelto a tener un balance positivo. Muchos conocidos y amigos hicieron podio. Nosotros salimos cuartos en la categoría, lo que nos dejó conformes más allá de lo acontecido durante el día dos. Más importante que nada es tener buenos compañeros a la hora del Cruce. Corrí cinco Cruces, tuve tres compañeros diferentes, Fabián, Demelza y Roxy, y la verdad es que no me puedo quejar. Recuerden siempre: hay que elegir muy bien con quién van a correr, porque eso es lo que marcará la diferencia. Y también recuerden lo siguiente, que las historias del Cruce duran para toda la vida.

## 11. THE NORTH FACE 2014: LA EMOCIÓN DE LAS LLEGADAS

Entre las muchas carreras de 21 km de aventura que he corrido, The North Face Endurance Challenge es una de las que siempre guardaré con particular cariño en mi corazón. La ciudad elegida para esta cuarta edición fue San Martín de los Andes. Una bellísima ciudad del sur argentino, pegada a las montañas, con el hermoso Lago Lácar como acompañamiento y con paisajes inolvidables. Ya había participado de una North Face en esa misma ciudad en el año 2010. En aquella ocasión corrí 50 kilómetros, mis primeros 50 kilómetros. Cuatro ediciones ha tenido esta carrera: en los años 2010, 2011, 2013 y 2014. Sin duda, está instalada en el calendario local. Cuatro distancias conviven en The North Face: 10, 21, 50 y 80 km. Desde el debutante en aventura al más experto, todos comparten el mismo día de carrera. A las 6 de la mañana salieron los de 80 km, a las 9, los de 50, a las 10, los de 21, y finalmente a las 11, los de 10 km.

Decidí acercarme a la Plaza principal de San Martín de los Andes a las 8.45 a.m. para poder ver a mis amigos que corrían 50 km en la largada. Más de cuarenta corredores de mi running team participaron de la carrera, muchos de ellos en los 50 km, una distancia que requiere bastante preparación. Luego vino la partida de los 21 km. Ésta fue mi cuarta participación en las North Face, y por primera vez corrí 21 kilómetros en esta carrera. No quería perdérmela por nada, y por mi objetivo de Boston no podía arriesgarme a correr ni 50 ni 80 kilómetros. Todas las largadas son emocionantes. No importa la distancia, siempre son emocionantes. Y la de 21 km no fue la excepción.

Me puse en la primera fila, sabiendo que salgo rápido y que, posición más, posición menos, estaría en el grupo de adelante. La salida fue rápida y feliz, con mucha gente alentando. Un kilómetro más tarde, estábamos empezando la subida. Ahí empecé a sospechar algo que debí haber sabido desde antes: correr con mochila hidratadora había sido un error. Estaba casi vacía, sólo llevaba la hidratación y una botellita con el gel. Pero cuando me di cuenta de que los 21 km podían ser rápidos, supe que debía haber llevado un cinturón con dos botellas, una de agua y la otra con el gel. Cada carrera enseña, y yo no volvería a correr nunca más una distancia tan corta con mochila, lo comprobé con la experiencia, les ahorro a los lectores tener que hacerlo. Aclaro que no fue una diferencia tan grande, pero la carrera resultó rápida y en esos casos lo mejor es ir ligero. Los primeros kilómetros eran de camino, pero siempre o casi siempre subiendo. Iba rápido, al menos para una subida. Subida que si fuera en el kilómetro 60 de un ultra, tal vez hubiera subido mitad al trote, caminando ligero; acá las subidas había que hacerlas corriendo. Se sentían, claro, más porque aún no terminaba de encontrar el aire. Mientras lidiaba con esto, un compañero del running team, Ale Saharrea, empezó a pasarme por el lado. Yo le anticipé que venía bien y la carrera lo confirmó, llegó justo delante de mí en la clasificación final. Me alegró verlo pasar y a la vez me preocupaba si acaso yo también venía bien o no. La subida seguía y en una curva me fijé para ver quién venía ahora atrás, era otro compañero del running team,

Alejandro Hahn. Le dije: “¡Avisame que sos vos!” , pero no me contestó. Luego, un poco más en llano, me diría: “¡No te contesté, porque no podía ni hablar !”.

Acá abro un paréntesis. Cuando yo entré a CorrerAyuda, mi running team, los primeros dos amigos que tuve fueron Diego Winitzky y Alejandro Hahn. Con Alejandro he hecho cientos de pasadas y entrenamientos y ambos buscábamos bajar nuestros tiempos en los 10 km. Pero Alejandro, tenista además de corredor, arrastraba un dolor de espalda cada vez más intenso. Como suele pasar, consultó médicos y más médicos. El diagnóstico final fue grave: tenía una vértebra rota. Luego de varias idas y vueltas, decidió operarse. Buscó la fecha y, con la preocupación propia de una operación de ese tipo, finalmente entró al quirófano. Cuatro tornillos y una lenta recuperación le siguieron a la intervención. Primero caminando, luego trotando y finalmente corriendo. Pasó más de dos años sin asistir a una sola carrera. En diciembre de 2013 Alejandro corrió la carrera San Silvestre y todo salió bien. Luego de atravesar el dolor, es difícil no sólo volver a correr, sino sentirse seguro corriendo. Pero en esta carrera North Face, Alejandro eligió apostar a los 21 km. Y ahí estaba, mi amigo, volviendo a la aventura y corriendo en serio.

Luego de la subida inicial, la carrera mantuvo complejidad, pero lo peor había pasado. Corrimos con Alejandro muchos kilómetros, alcanzamos a varios, pasamos a muchos otros y seguimos corriendo. El circuito era apenas técnico, ideal para un novato, ya que tampoco era del todo fácil. Para corredores con experiencia, era una carrera hermosa. Yo seguía pensando en Boston, pero pasada la mitad de la carrera comencé a acelerar. Seguíamos pasando gente. Pasé a la primera de damas, Mariela Gallini, y me mantuve a ese ritmo. Un poco más adelante, ella me volvió a pasar, junto a otro corredor. En una desviación, ambos se equivocaron de camino. Inmediatamente les grité y, lo que pudo haber sido un minuto perdido para ambos, resultó ser sólo una cuestión de segundos. Queda en la conciencia de cada corredor actuar con nobleza en esos momentos. Gallini no competía conmigo, pero el otro corredor tal vez sí. Igual aproveché esos pocos segundos para acelerar al máximo. Un poco cansado ya, pude ver a lo lejos a Diego Winitzky con su cámara de fotos. Tener un amigo fotógrafo es un regalo extra que me ha dado el running, y debo decir que siempre es una motivación extra. ¿Cuántas veces lo menciono en estos relatos? Alejandro había quedado pocos metros atrás. Los tres amigos nos encontrábamos una vez más. Seguí acelerando por la alegría. Para ese momento ya llegábamos a la bajada abrupta. Alejandro, que había venido conmigo hasta el momento en que aceleré, eligió ser prudente con su espalda. Hizo bien, estaba feliz porque corría, no tenía porque forzarse aún más. La bajada era abrupta, la tierra estaba muy seca y era la única parte técnica de la carrera. Nadie más me volvería a pasar en la carrera, yo tampoco pasé a nadie más, ya había pasado a muchos. Ahora sólo quedaba salir al camino y enfrentar una cómoda bajada hasta la calle. De ahí hasta la llegada, sólo quedaba un kilómetro. Al alcanzar el nivel de la calle empecé a mirar atrás. A lo lejos tenía a mi otro compañero, no lo podía alcanzar, estaba a varias cuerdas. Pero no quería que me

alcanzara alguien a mí tampoco. No tenía la más remota idea de qué puesto tenía en la general, pero quería hacer podio en mi categoría. Igual ya estaba hecho. Se escuchaba a lo lejos la llegada, yo estaba contento. Cualquiera que ha corrido carreras de aventura sabe que esas últimas cuadras en asfalto se hacen eternas. El corredor que venía detrás mío estaba por los menos a cien metros. En menos de un kilómetro esa distancia es casi imposible de alcanzar. Pero cuando el de adelante es uno, no hay mucha seguridad. Aceleré. Aceleré un poco más. Hasta que doblé en una calle y logré ver el arco. Ahí la aceleración fue natural. El clima no podía ser mejor ni más bello, así que había mucha gente alentando. La carrera había sido rápida y cómodamente estaba llegando antes de la hora cincuenta. Aceleré y pasé con la frente en alto y una sonrisa el arco de llegada. El ritmo era de 3.50. Con ese ritmo había corrido esa recta final. 15 en la clasificación general y segundo en mi categoría, pero eso fue lo de menos.

Feliz terminé la carrera. Me reuní con mis amigos que terminaron más o menos cerca mío, incluyendo a Alejandro, quien estaba todavía más contento que yo, no sólo por la carrera, sino también por haber regresado a correr. Ahí, entre tantos corredores de diferentes distancias, estas historias se multiplican. Fue una carrera especial para él y también lo fue para mí. El día estaba ganado. Y quiero que por un momento piensen en esto: ¿alguna vez consideraron que quizás no pudieran volver a correr una carrera, que ya no se abrazarían con un amigo en la llegada? Alejandro lo pensó, pero hizo lo imposible para que las cosas fueran diferentes. Y fueron diferentes. Mi admiración por él.

Agotados —correr 21 kilómetros significa dejarlo todo en la velocidad— cada uno se fue a su hotel. En mi hotel, que quedaba a dos cuadras, me bañé, escribí algunas cosas en las redes sociales y me fui directo a un restaurante a comer un plato de pastas. Terminado esto, fui a la llegada. Con Alejandro descubrimos una mesa libre en un bar que estaba en la calle de la llegada, más exactamente en la última esquina, a menos de 50 metros del arco. Allí nos iríamos reuniendo todos los miembros de CorrerAyuda que iban llegando. Los de 21 km decidieron, como yo, cambiarse en su hotel y volver para alentar a los otros. Sentado ahí, comiendo algo, tomando algo, recuperándome de la carrera, vi llegar a cientos de corredores. En primer lugar vi llegar a los rezagados de los 21 km y los 10 km. Por el horario entienda el lector que yo había terminado de correr, había ido al hotel, había comido y luego había ido a la llegada. Así que los rezagados eran los últimos de los 21 km y lo mismo para los de 10 km. Claro, era la primera vez que yo corría una distancia “corta” en The North Face y por lo tanto veía por primera vez esta situación. Y fue algo revelador. El corredor que se convierte en espectador, entiende las emociones que se pueden sentir en las llegadas. Algunos de los de 21 km llegaban trotando, pero por tratarse de los últimos, el trote con el que llegaban era de un ritmo muy lento. ¿Qué le pasa a ese corredor que llega emocionado a la meta? ¿Qué habrá tenido que hacer para obtener este logro? Un corredor no precisa saber por qué otro corredor se emociona, directamente entiende esa emoción. Algunos corredores no tenían cuerpos de corredor, su esfuerzo había sido terrible. Se empezaban a mezclar

los ganadores de los 80 km y los 50 km con estos otros corredores. El dorsal de cada uno indicaba la distancia, pero la velocidad con la que llegaban también. Una mujer de 21 km se detuvo a 30 metros de la llegada y empezó a vomitar. No una, sino muchas veces. Parecía que no iba a llegar. Al notarla, inmediatamente la organización se acercó hasta ella. Todos quedamos a la expectativa. La corredora se recompuso, se enderezó y comenzó a caminar hacia la meta, tan cercana y tan lejana a la vez. Sin duda, fue un gran momento. Mis ojos se llenaron de lágrimas, los aplausos de la multitud lo decían todo. Esa desconocida había completado su carrera.

Ésta es una historia dentro de muchas. Pasaban y pasaban corredores. Los rostros, las expresiones de cada persona, de cada historia. ¿Lentos? ¿Rápidos? ¡Qué poco importaba al verlos! Con tiempo de sobra, miraba con atención a cada uno. Y me preguntaba por ellos, de verdad, quería averiguar en su rostro el camino que los había llevado a la meta. Soy corredor, vivo rodeado de corredores, sé que el camino a la meta no empieza con la carrera. Los veía llegando mientras estallaban en lágrimas. ¿En quién estarían pensando? ¿Qué persona amada ocupaba ahora su corazón? ¿Había alguien en Buenos Aires que los esperaba? ¿Había alguien esperando en la meta? ¿Acaso ese alguien era una persona a la que ya no podrían abrazar al finalizar una carrera? La condición humana desfilaba en esa llegada. En más de una ocasión, lloré con ellos. Los alenté, les grité, los aplaudí. Mientras tanto, pasaban mis primeros amigos de los 50 km. Y ya, cargado de emoción, mi corazón latía con ellos en cada llegada. La ansiedad era cada vez más fuerte. Aprovechando una merienda que me serví, recuperé algo de fuerza y salí a buscarlos. Me puse más lejos de la llegada. Por esos milagros de la ciencia, San Martín de los Andes tiene una señal de teléfono mejor que la que hay en Buenos Aires. Así que a cada uno que llegaba, lo acompañaba corriendo hasta unos veinte metros antes de la llegada (la llegada es y tiene que ser del corredor), y luego avisaba al running team en Facebook. Así acompañé a muchos, pero no a todos porque confieso que llegaban eufóricos, y al verme aumentaban la velocidad, dejándome exhausto cada vez que finalizaba un acompañamiento. En la tarea me acompañaba otra corredora, Flavia, y hacíamos una cadena para avisarle a todo el running team que esperaba cerca de la llegada. ¡Cada vez éramos más! Ni hablar de cómo estallaba el Facebook con las notificaciones. El broche de oro eran los de 80 km, claro. Pero todos, todos, llegaban enteros, trotando y no caminando. Sentí orgullo por mi running team. A medida que esperaba más, me alejaba más de la llegada. Por los horarios y los tiempos, la última en llegar fue Roxy Lescano. Fue un cierre impecable, no sólo porque desafiaba por primera vez los 80 km, sino porque todos la estábamos esperando y ella es muy querida en el equipo. La felicidad era total. Solidarios, hermanados por el esfuerzo, estábamos todos contentos. Incluso Manuel Moreno, encargado de la durísima tarea de estar en la organización, se tomó al final del día un merecido respiro y vino a la noche a cenar con sus amigos corredores. El clima fue tan pero tan bueno, que no había manera de no terminar feliz.



## 12. WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2014. PINAMAR, ARGENTINA: EL VIAJE INTERIOR

Aunque sea el azar quien coloque las carreras en nuestro calendario, muchas veces he tenido la sensación de que la carrera adecuada siempre llega en el momento adecuado. Aun así, a veces uno se sorprende gratamente frente a ciertas experiencias inesperadas.

Entre las carreras más solidarias y también entre las carreras originales, se encuentra sin duda Wings For Life World Run. El 4 de mayo de 2014 se realizó la primera edición de esta carrera mundial en Pinamar, provincia de Buenos Aires. Participé de Wings For Life World Run porque era una carrera cuyos fondos se donaban por completo a una causa concreta. Más de treinta ciudades en los cinco continentes unidas por ese fin común. Todo el dinero recaudado fue destinado a la fundación Wings For Life, que busca la cura a las lesiones de médula ósea. La movida a nivel mundial fue grande y me sumé. La carrera en Argentina se llevó a cabo en Pinamar. Llegué a la ciudad el día anterior, junto con las chicas de Alquimia Comunicación, Juliana y Silvina, encargadas de la prensa. Como suele ocurrir, si uno se cruza con los compañeros de ruta adecuados, el viaje es un capítulo aparte. La base de operaciones de la carrera era en el Hotel Howard Johnson de Cariló. Llegamos con lluvia y con lluvia nos fuimos. Ya conocía Pinamar por las Adventure Race, así que no me molestó quedarme en el hotel todo el día previo, charlando y compartiendo experiencias con otros corredores.

A las 4.45 de la madrugada del día domingo ya estaba arriba y, desayuno mediante, sin apuro, salimos a Pinamar. A las 6.15 a.m. ya estábamos ahí. Yo sabía que mi objetivo aquí era participar, sumar y divertirme. Mi objetivo era hacer 21 kilómetros, el fondo que me correspondía entre carreras. Dos semanas atrás había estado en Boston dejando todo en la carrera que se dio lugar allí. Me sentía bien pero mi entrenador, que sabe más que yo, me dijo que no hiciera de más. La largada nocturna era bien diferente al del resto de los países, algunos correrían sólo de noche, claro, pero otros saldrían a plena luz del día. A pesar del mal clima y de la hora, había varios cientos de personas alentando en la salida. El lujo que me di en esta largada no tiene nombre, o mejor dicho sí lo tiene: estuve ahí parado, pegado a Leonardo Malgor. Leo, extraordinario atleta y uno de los mejores entrenadores de Argentina, también había ido a participar. Leo se había casado ese mismo fin de semana largo y Lu, su esposa, estaba ahí también en la largada. Se quisieron sumar a la causa y festejaron corriendo. Entre risas y muy buen humor, pasaron esos primeros minutos, donde un puñado buscaba ganar la carrera, pero la mayoría de nosotros simplemente quería vivir una carrera nueva, solidaria y divertida a la vez. Las largadas de todas las diferentes ciudades en el mundo, se llevaron a cabo a la misma hora. Por esa razón, fue una largada realmente emocionante. ¡Estábamos corriendo con todo el planeta! En plena noche salimos y al llegar a la salida de Pinamar un grupo de corredores ya nos encontrábamos despegados. ¿Cuánto había que correr? ¿Por qué es tan original esta carrera?

La Wings For Life World Run tiene un formato único por lo siguiente: la línea final está atrás de los corredores, no delante. A los treinta minutos de haber salido la gente, un “Catcher Car”, en Argentina un Peugeot 3008, sale detrás a 15 kilómetros por hora. Lleva instalado en su techo un sistema de registro de chips que, al pasar por al lado de un corredor, lo registra. En esta carrera, dicho registro significa que ha quedado eliminado, es la prueba de que el auto nos ha pasado. Así que cada corredor podía previamente meterse en la página de la carrera y calcular cuánto podría o querría correr: ¿10 kilómetros, 20, o más de 40?

Luego de completar el primer kilómetro, mi ritmo era de 4.12 el km. Claro, era mi ritmo del maratón de Boston que tardíamente se había instalado. Conociendo mi manera de salir, no me preocupé. En el kilómetro siguiente ya estaba en 4.20, y poco después en 4.25. Mi objetivo era correr entre 4.30 y 4.50, como un fondo de domingo. Todo en orden, todo tranquilo. Pero al llegar al segundo kilómetro y al tomar la ruta, la situación cambió. A los corredores del pelotón delantero, que por suerte se habían alejado, llevándose con ellos algunas ideas locas que yo tenía escondidas en mi fanatismo runner, podía verlos a unos metros, no más de 100. A los de atrás no los escuchaba más, ya no estaban. La niebla era espesa y los corredores de adelante, a medida que la distancia incrementaba, iban desapareciendo casi por completo. Todo esto, en medio de la ruta, y mientras amanecía. Así fue que del kilómetro 2 al 21 corrí completamente solo, a la mañana temprano de un día de llovizna y niebla. Me cruzaba cada cinco kilómetros con los puestos de hidratación que, como arte de magia, aparecían en la niebla; luego, todo volvía al silencio absoluto. Nunca en mi vida había corrido tan solo en una carrera de calle. Nunca. Apenas podía ver algo del campo a mi alrededor. La ruta era absolutamente recta, como si fuera infinita pasaban los kilómetros bajo mis pies. El único sonido que podía oír, además de algunos pájaros lejanos, eran mis propios pies contra el asfalto. En los lugares donde estaba arreglado, el sonido era diferente. ¿Cuándo hubiera adivinado esa sutil diferencia corriendo en ciudad? Ese sonido constante, esa niebla, esa llovizna, esa soledad... No había ido a Pinamar por eso, pero eso era con lo que me había encontrado. El nivel de introspección que alcancé fue increíble. Luego de la euforia y el esfuerzo del maratón de Boston, necesitaba reencontrarme conmigo mismo y la libertad absoluta de correr. Cada paso que di fue un viaje hacia mi propio interior y también confirmar la certeza de que amo correr como nada en este mundo. La carrera que necesitaba en el momento justo. Pensé en todo lo que necesitaba pensar. Por momentos me olvidé del ritmo y del reloj, me olvidé incluso del hecho de que estaba corriendo, mi mente se iba en esos pensamientos y mi cuerpo, acostumbrado a correr, lo hacía con la misma naturalidad con la que respira. Mi felicidad era total, mi paz era completa. Sonreía solo y disfrutaba. Mis pensamientos me llevaron incluso hasta la página de este libro, que pensaba cómo escribir mientras corría. Algo maravilloso, uno de los secretos más profundos que guarda el arte de correr. Lo recuerdo ahora y me emociono.

Con esa misma alegría y tranquilidad llegué al kilómetro 21. Hasta ahí podía llegar, no más. Mi

cuerpo no podía hacer un esfuerzo mayor y en ese momento supe que mi tarea ya había sido realizada con creces. Bajé mi ritmo muchísimo, todo lo que pude, me puse a 6.05, 6.10, me daba vuelta para mirar y descubría con alegría que nadie me seguía. Me guardé el orgullo de haber corrido 21 kilómetros en 1 hora y 33 minutos. Guardé ese tiempo en el Garmin y comencé otro nuevo desde el 21 hasta que llegara el auto. Al llegar al puesto del kilómetro 25 decidí parar porque, aunque era un trote muy suave, casi una caminata, seguía sumando pasos. Luego de un poco de elongación, agua, Gatorade y una banana, empecé a preguntarme cuándo llegaría el auto. Unos minutos más tarde apareció, con ciclistas delante que iban avisando a los corredores que se acercaba el auto. Debo confesar, o más bien declarar, que esperaba que fuera algo divertido, pero no tanto como resultó ser. Salí corriendo suavemente y cuando vi al “Catcher Car” cerca empecé a correr en serio. Me sostuve en un ritmo fuerte (el auto ya no iba a 15 kilómetros por hora, iba más rápido) hasta que luego de darme el gusto bajé un instante el ritmo y dejé que el auto me pasara. Mi carrera había terminado. Como otros corredores, como todos los que vi, recibí ese momento sonriendo y luego riéndome, para terminar aplaudiendo. Detrás de esa mini caravana (había un segundo Catcher Car por si acaso) venían micros para llevarse a los corredores. Todos en el micro venían riéndose, charlando, todos tenían una sonrisa de oreja a oreja. En Argentina los ganadores fueron Ignacio Ilarregui (57.08 km) y Laura Gordiola (36.56 km). El ganador mundial fue Lemawork Ketema (78.57). Los premios para el número 1 femenino y masculino de cada país fue la participación totalmente paga para el siguiente año, en la ciudad del mundo de su elección. Uno de los mejores premios, si no el mejor, que yo he visto dar en una carrera en Argentina. Eso quedará en la historia. Lo que sí sé es que apoyar a esta carrera me dio una experiencia doblemente inesperada. El running te da sorpresas, pero a la vez te da la seguridad de que siempre habrá algo nuevo por descubrir.

### 13. INDOMIT COSTA ESMERALDA: ULTRAMARATÓN EN BRASIL

Llegué a Brasil por primera vez en mi vida un día jueves por la noche. Caí en medio de las manifestaciones previas al mundial de fútbol de 2014. Debido a eso, mi impresión de São Paulo no fue buena, pero en mi viaje la ciudad era sólo una escala. Mi destino final era Florianópolis, puntualmente Porto Belo. A causa de las manifestaciones, llegué muy tarde. Además me sentía mal, agotado, preocupado por la carrera. ¿Cómo iba a correr 50 km si me sentía tan mal? Tenía un día completo para recuperarme, no era poco. No estaba enfermo, sólo me había agotado el doblete de aviones y los problemas en São Paulo. Así como estaba al llegar, me acosté y me fui a dormir. A la mañana me desperté escuchando algo que no había visto al llegar: el mar. La posada donde paraba estaba junto al mar, y no me había dado cuenta. Eso me puso de buen humor. Desayuné temprano y ya me puse a charlar con otros corredores. Desayuno generoso y sano que ya me hizo recuperar fuerzas. Me fui entonces al retiro de kits. Todo ordenado, todo sencillo, todo claro. El kit era también generoso. No me anoté en carreras por el kit, pero no puedo negar que un buen kit me pone de buen humor, me hace querer más a la carrera. Lo importante igual es la carrera en sí, el resto queda atrás. Con el kit listo y todo en orden, verifiqué horarios y salidas y volví al hotel. En la posada almorcé unas pastas, cuya porción era, sin exagerar, para cuatro personas. A la noche volvería a comer pastas en el mismo lugar. Una carga de hidratos contundente. La merienda la hice en mi cuarto, con algunas cosas que había comprado en un supermercado. Cuando uno viaja a un pequeño pueblo, se vuelve complicado asegurarse de que no falte nada de lo necesario. La hidratación de la carrera no era Gatorade y preferí comprarme dos botellas. Una para llevar en la hidratación de la mochila y la otra para tener delante, directamente para tomar de la botella. Para 50 kilómetros con calor, esas dos botellas alcanzaron, además del agua, claro, que daban en los diferentes puestos de hidratación.

Correr en otro país siempre me genera tensiones extras. Es complicado conseguir el último desayuno de forma ordenada por lo cual siempre hay que comprar algo y tenerlo en el hotel. La mañana de la carrera desayuné en la habitación y, cuando faltaba poco para buscarme el taxi que me llevaría a la carrera, abrió el desayuno. Me acerqué para tomarme un café con leche. Noté que había una pareja desayunando. Marcos Paulo y Viviane, simpáticos desde el vamos, me preguntaron qué corría. Él no corría, sólo acompañaba a su esposa, que corría 50 kilómetros, igual que yo. Parecían buenos corredores. Charlamos un rato y me dijeron que iban en su auto a la largada. Les dije que tenía un taxi, que si no venía a tiempo, me iba con ellos. A las 6.05 a.m. consideré que era tarde y me subí a su camioneta. Juntos fuimos charlando relajados hasta donde salía el micro hacia la largada. El lugar del micro era a su vez la llegada de todas las categorías. Pero de ahí nos alejamos 50 km para ir a nuestra largada. Para esa hora ya era de día y el clima era más que benigno. Estábamos en un puesto de abastecimiento grande por donde veíamos pasar a los corredores de 100, 84 y 65 kilómetros. Como imaginarán, la velocidad y el cansancio eran

proporcionales a los kilómetros que ya llevaban acumulados. El clima era verdaderamente tranquilo, relajado. Ese clima en sí lograba calmar mi descontrolada ansiedad y me iba acercando a la llegada. Faltaban diez minutos y no había locura, ni empujones, ni gente desesperada, como suele haber en las carreras de Argentina. Faltaban cinco minutos e increíblemente, continuaba ese clima relajado. A pesar de que el locutor iba anunciando que ya podíamos acercarnos. Faltaban 3 minutos y ahí estábamos, en la largada. Yo no quería ponerme en la primera línea porque me parecía que tal vez no iba a terminar entre los primeros. Mi idea era que iba a salir quizás entre un puesto 15 y 20. Un cálculo absurdo, pero cálculo al fin. Y entonces mientras sonaba el clásico disco de AC/DC que suele acompañar las carreras sobre todo de aventuras, se dio el OK y largamos. La largada era por un camino en bajada, así que a los cien metros, yo ya estaba ubicado entre los primeros. Pero claro, como también había corredores de las otras distancias, se hacía difícil saber exactamente la posición. Luego de la bajada inaugural, los primeros kilómetros eran planos, así que el ritmo inicial fue rápido. Antes de los 5 kilómetros acomodábamos el paso y entrábamos en calor. Los primeros 9 kilómetros fueron así: por caminos de pueblo, algo de tierra, algo de asfalto, poco a poco adentrándonos en la naturaleza; en general, muy razonables. Alguna playa de arena blanda metía algo de presión, pero no había todavía subidas complicadas. En el kilómetro 10 empezaba la parte más complicada. Dos grandes subidas esperaban a los corredores, una cerca del kilómetro 15 y la otra en el 20. Pero lo complicado no eran solamente esas subidas, las bajadas eran además muy técnicas. Los morros que nos tocaba subir, tenían en la bajada la tierra erosionada y apenas si había lugar por dónde pasar corriendo. Cuanto más técnica es una bajada, claro, más divertida es. Sin duda entre esos kilómetros estaba lo más complicado de la carrera. Viviane me dice en un momento: “¡Tengo que aprender a bajar de los argentinos!”. No pensaba que yo bajara bien, pero después de tantos cruces y ultras, supongo que algo debo haber aprendido. O quizás he corrido con muchos corredores buenos que me han obligado a bajar rápido. Me le adelanté a Viviane un poco más antes de terminar esta zona. Quienes habíamos visto la altimetría sabíamos que la peor parte era ésta, al menos con la dificultad más extensa, y sin dudar, había que dar lo mejor de sí. Pero también había que analizar que si las partes más complicadas estaban entre los kilómetros 15 y 20, ahí habría que darle fuerte, porque justamente entre esos kilómetros se podría hacer la diferencia que luego tal vez no podría acortarse más.

Terminada esa parte, empezaban las playas. Florianópolis es una península y esto hace que uno corra por diferentes playas, en diferentes direcciones. La parte de las playas sin duda fue otro momento memorable. La arena aquí estaba dura y se podía correr bien. Las primeras playas con arena blanda no eran nada simpáticas. Pero aunque acá se podía correr, ya no estaba el ritmo sub 5 del comienzo. Por el kilómetro 25, y habiendo subido los morros, las fuerzas eran notablemente diferentes. Y la arena dura de todos modos sigue siendo arena. Las imágenes que se sucedieron en esos kilómetros fueron maravillosas, y nunca había corrido tanto por playa. Al empezar la playa, Viviane venía junto a mí. En el primer puesto que apareció en ese sector de la carrera, yo tardé

más que ella y se adelantó. Desde que apareció en la carrera, para mí ella era una motivación. Corre muy bien, sin duda, y era la candidata a ganar en categoría mujeres, se notaba. La tuve entonces como parámetro en esa parte de la carrera.

El llano es mi fuerte y poco a poco me fui adelantando. Me sentí muy bien, significaba que tenía fuerzas, que me había recuperado después de Boston, aunque todavía no había pasado un mes. Pensé mucho en mi entrenador en esos momentos, en cómo me autorizó a correr estos 50 km y cómo a pesar de las cortas semanas que separaban ambas carreras, me ayudó a llegar bien. Las playas eran preciosas, realmente. Las imágenes bellas se sucedían y lo único que yo tenía que hacer era correr. Las primeras playas estaban casi desiertas, luego aparecieron pescadores con sus cañas. Más adelante también llegaron los botes y los pequeños barcos pesqueros. Una topadora arrastraba un gran barco por una de las playas. Varios hombres tiraban de una soga para llevar otro hasta el mar. Un tractor traía uno de vuelta a tierra. Y así pasaban las imágenes. Por momentos sentía que estaba observando o viviendo en una novela de Robert Louis Stevenson, el autor de *La isla del tesoro*. Los pájaros también se multiplicaban. Más adelante una tortuga gigante, al menos gigante para mí, yacía muerta en la arena. Tenía más o menos 50 centímetros de largo. Sus patas traseras estaban estiradas y varios pájaros ya estaban picoteando el agujero en la parte delantera del caparazón. Huían al verme llegar y me imagino que, tras mis pasos, volvían para continuar con su tarea. En otros momentos vi pescadores cortando pescado sobre una mesa, desarrollando su oficio con maestría y alegría. En una de las últimas playas, grandes aguavivas amenazaban en la cercanía del agua. Y sí, todo esto sin parar de correr, todo esto sin dejar de disfrutar. No por nada en casi todas las fotos que luego vi de la carrera, mi rostro tenía una gran sonrisa. Como no se podía correr por algunos sectores sin playas, debíamos subir a la calle y volver a bajar a la playa más adelante. En esos momentos, corriendo junto a las casas para alcanzar la playa, me acordé de *Punto límite (Point Break, 1991)* de Kathryn Bigelow, película de acción con Keanu Reeves y Patrick Swayze. Claro que no había que saltar por encima de cercas, tan sólo meterse entre casas de madera. Cuando íbamos por el kilómetro 29 aparece un puesto de abastecimiento grande, con música, locutor y mucha gente. Era el lugar desde donde largaban los que corrían 21 kilómetros. Al llegar, anunciaban mi nombre. Tomé agua, comí media banana, me tiré algo más de agua en la cabeza. Ya comenzaba el calor fuerte. Cuando yo salía, llegaba Viviane. Ya no la volvería a ver hasta después de la llegada.

Apenas salgo, veo que los corredores de 21 km habían largado apenas un par de minutos antes. Los últimos estaban a menos de un kilómetro de donde estaba yo. Este gran pelotón de corredores sería una nueva motivación. Por suerte había mucha playa y espacio para todos. Me dediqué a pasar a los rezagados y esto me entretuvo y me motivó durante un par de kilómetros más. Me preocupaba llegar a un punto donde el paso fuera estrecho y yo tuviera esos corredores delante. Luego de pasar de una playa a otra cortando camino por el pueblo —gran imagen por cierto, la de dos playas enfrentadas y un par de cuadras en el medio nada más— ya había dejado atrás a

muchos corredores, pero seguían apareciendo. Imposible saber si pasé a alguno de 50 km, pero igual yo me fijaba en las pulseras con color que todos llevábamos y que nos identificaban. Cuando ya sólo quedaban unos diez kilómetros, aparece un nuevo morro y con él, un nuevo desafío. Durante todo el recorrido fui pasando gente de todas las distancias, pero acá quedaban pocos. La trepada fue la más dura de todas y ahí sí deseé que la aventura terminara pronto. Fue un esfuerzo grande, pero no podía durar mucho más. Fue subir y bajar una vez más. Faltaba menos. El paisaje, de todos modos, nunca dejó de ser muy divertido.

Metiéndonos en el pueblo, las subidas y las bajadas se sucedían y había que mantener la mente concentrada. Igual algunas imágenes seguían sorprendiéndome. Un pequeño cementerio que parecía nuevo, pero que daba a la calle, representó uno de esos momentos insólitos. Había tantas flores en cada una de las tumbas perfectamente cuidadas que más que un cementerio parecía un jardín, bañado en colores. En el kilómetro 44, más o menos, siguiendo por la ciudad, por la calle, con el sol al máximo, descubro a un corredor con la pulsera de los 50 km. No sabía si alegrarme o preocuparme. Faltaba poco para llegar. Salvo con Viviane, y desde los primeros dos kilómetros, no me había cruzado con ningún corredor de 50 km. Nadie me había pasado, y yo no había pasado a nadie. Faltaba poco para llegar y estaba cansado. Ese corredor desconocido me reavivó la emoción y las ganas de acelerar. Si me ponía a la par, él iba a intentar alejarse; si lo pasaba por poco, iba a pasar lo mismo. No quería ser yo su motivación. Entonces, recordando consejos de corredores experimentados, decidí esperar el momento justo para pasarlo bien. Y ese momento llegó. Me había puesto a pocos metros de él y cuando vi una bajada larga con curvas, tomé la decisión. Lo pasé a toda velocidad y lo dejé atrás. No sé si él llegó a ver mi pulsera verde. Yo podía estar cansado, pero si lo había alcanzado antes, había sido porque él iba más despacio que yo. Los kilómetros siguientes, los más largos, fueron tensos. En cuanto pude, traté de verificar si venía, si estaba compitiendo conmigo o si no. Yo tenía la remera oficial, él en cambio, iba con una amarilla. Para mí era fácil identificarlo con un golpe de vista. Pero no, no estaba. Al final, el recorrido se volvía irritante, como suele pasar siempre en los ultramaratones, donde ya no queda más que llegar y generalmente entramos en la ciudad. Bajamos a la playa, volvimos a subir al camino... La llegada no se podía ver, pero se escuchaba. Volvimos a bajar una vez más a la playa y ahí sí, se veía la llegada. La gente, la música, la alegría de la llegada junto al mar. Apenas vi eso, comencé a subir sin pensar en el ritmo. Logré ver a un amigo mío sacando fotos, y me saludó. ¡Qué lindo es estar lejos de casa y ver que un rostro conocido te saluda! La llegada era hermosa. 50 kilómetros espectaculares llegaban a su fin. Había corrido el mejor de mis ultramaratones. Sin planificarlo específicamente, había llegado en buen estado y dispuesto a no hacer locuras. Corrí fuerte, peleé los 50 km, y hasta el final fue emocionante. Pasar la meta, recibir una remera de *finisher*, la hidratación, las frutas y obviamente la hermosa medalla. No sabía en qué puesto había salido, pero estaba seguro de que había quedado entre los primeros diez. Había subido un puesto, así que mi cálculo —totalmente absurdo— era que tal vez había quedado octavo. Aún no era

consciente del carrerón que acababa de meter. Viviane llegó un poco después, ganando los 50 km en categoría Damas. Me junté unos minutos después con Viviane y MP junto con otros grandes corredores locales y tomamos algo en un bar frente a la playa junto a la largada. No tomé cerveza, pero mis amigos me invitaron con una Guaraná y un helado. Una jornada increíble, de ésas que uno aún no puede creer que puedan darse una y otra vez en el mundo del running. Al sol, en Brasil, con nuevos amigos, feliz, cansado pero contento. Haciendo lo que más me gusta hacer en el mundo. Mis amigos me llevaron de regreso a la posada y ahí me enteré de los resultados. Mi tiempo fue de 05:13:04. Había salido sexto en la general de los 50 km, y primero en mi categoría masculino 40-49. La felicidad fue total. Sentía que había corrido mi mejor ultra, pero no sabía que además había tenido semejante premio. Así que no sólo tuve la alegría de la experiencia, sino que además viví la alegría del premio, y del podio. Así fue mi primera carrera en Brasil. Espero que se repita, por el paisaje, por el desafío, por la gente.



## 14. LA VIDA DESPUÉS DE CADA AVENTURA. EL REGRESO AL HOGAR

De los doce pasos del héroe que Joseph Campbell describe en su libro *El héroe de las mil caras*, hay uno de especial interés para la experiencia de los corredores: el retorno con el elíxir. En realidad, forma parte del final de la aventura del héroe, que vuelve a casa con el premio obtenido (el premio puede ser tanto algo físico, como un tesoro material, así como algo más intangible, como el amor encontrado, la sabiduría y la experiencia que le ha dado la aventura), y lo comparte con su comunidad. El héroe ilumina a otros, no se queda el premio para él solo. Pero Campbell hace una descripción más completa de este regreso y todo lo que representa. Lo heroico que, como dijimos, parece aletargado en el mundo actual, encuentra, aunque más no sea en desafíos deportivos, nuevas formas para abrirse camino. El hambre heroico que, como decía John Steinbeck, tal vez aún habite en nosotros, a pesar de todo.

Cuando uno vuelve de una experiencia intensa y grandiosa, como puede ser un maratón de calle en otro país, el Cruce de Los Andes o algún otro ultramaratón, el regreso al hogar tiene características muy particulares. A mí, particularmente, el regreso me resulta muy difícil. Aunque nos esperen, aunque nos extrañen, aunque uno esté volviendo a su propia casa, aunque estemos felices por la experiencia, el volver luego de tales carreras, al menos a mí, me es complicado, agri dulce. Y trataré de explicarles por qué.

Si bien todo el saldo es positivo y más aún con el correr de los días, el llegar nuevamente al orden y a la rutina implica cerrar de forma definitiva algo para lo que hemos trabajado durante meses, incluso años. La directora de cine Kathryn Bigelow que mencioné antes y que admiro profundamente, tiene dos películas que, aunque no tienen nada que ver con el running, describen muy bien los sentimientos que suelen anidar en algunos corredores cuando vuelven de sus más grandes aventuras. En *Vivir al límite* y *La noche más oscura*, la experiencia intensa, obsesiva y apasionante de sus protagonistas, los consume en algo que les gusta hacer y que los lleva más allá del resto. En muchos aspectos, esto es lo que les pasa a los corredores con sus carreras. Pero a diferencia de los personajes de Bigelow, nuestras experiencias no son violentas, ni peligrosas ni encierran el horror de la guerra. Seguro que lo que aquí cuento no es sólo para los corredores, pero éste es un libro sobre running, por eso le dedico espacio a este tema que no debe ser subestimado.

Al final de *La noche más oscura* la protagonista logra su cometido. Su misión está cumplida, a un precio alto y con un esfuerzo y sacrificio enormes. Ya en el avión de la fuerza aérea que la lleva de regreso, sola, se pone a llorar. Muchas interpretaciones se han hecho de esa escena final, pero yo la vi desde el punto de vista de un corredor. Salvando las distancias pero aceptando que el cine metaforiza muchas cosas al mismo tiempo, recordé esa melancolía propia después de un maratón o un ultramaratón. Ese vacío, esa felicidad que a la vez nos llena de angustia. En la otra película de Bigelow, *Vivir al límite*, el personaje no podía reinsertarse en la sociedad y decide

volver a la intensidad peligrosa de su trabajo desactivando bombas. Nosotros ni tenemos la opción de abandonar nuestra vida cotidiana, ni tampoco hemos vivido una experiencia tan terrible que nos deje una huella que atente contra nuestra razón o nuestra vida en sociedad. Como correr una carrera no es, insisto, una situación tan traumática, este vacío que siente el corredor es controlable y hasta necesario para retomar el camino. Un mal humor acompaña esos días, un cansancio que se trasluce también en una apatía para la vida cotidiana, y nuestros pensamientos que repasan cientos de veces la experiencia. Tenemos que explicarle a nuestras personas más cercanas acerca de esto y preparar los días posteriores para evitar que sean demasiado complicados. Pero ése es el lado más complicado del regreso al hogar. Por supuesto que no es tan malo, ni tan grave, y hasta encierra una forma de felicidad a la que queremos volver. La melancolía surge porque extrañamos la carrera. Nos hemos olvidado del dolor que nos provocó y sólo pensamos en la felicidad que nos dio.

Volvimos al hogar, pero no sólo con melancolía. Ese recuerdo permanente remite también al logro enorme que hemos alcanzado. Recordamos cuando no podíamos correr ni siquiera 2 kilómetros y de golpe volvemos de un ultramaratón. Mirábamos los 42 km de calle como una distancia imposible, y sin embargo ya ha quedado atrás. Aprendimos muchas cosas, pero por encima de cualquier otra, aprendimos que es posible. Volvemos como héroes a la vida cotidiana, volvemos fuertes, iluminados, sabios. O al menos volvemos cambiados. Nadie puede, luego de terminar 42 km de calle o 50 km de montaña, decir que es la misma persona que era antes. En ese aspecto, hemos hecho algo heroico, algo diferente al resto, algo que nos probó a nosotros mismos que éramos más fuertes de lo que pensábamos. Esa fuerza encontrada en las carreras no nos abandona después. Lo que aprendimos ahí lo aplicamos a muchos otros aspectos de nuestras vidas. Ése es el elixir que hemos traído, es *nuestro* elixir, el Santo Grial que hemos alcanzado, la revelación que escondía el running. Es el descubrimiento que explica por qué tanta gente quiere correr.

## CUARTA PARTE

---

## CORRER MEJOR, VIVIR MEJOR

---

“El día que el Gran Evaluador vaya a anotar los tantos al lado de tu nombre, no anotará cuánto has ganado o perdido, sino de qué manera has competido.”

GRANTLAND RICE

## 1. EL RUNNING NOS HACE FELICES, POR ESO HAY QUE CUIDARLO

El mundo era sencillo cuando empezamos a correr, ¿verdad? Habíamos encontrado algo nuevo, algo maravilloso, que había llegado a nuestras vidas para quedarse. ¿Qué podía salir mal? Bueno, en realidad nada en particular, pero a la vez, todo. La vida empieza a cambiar con el running. ¡Y qué buenos son esos cambios! Pero en la alegría y en la locura de esos cambios que empiezan a darse, sin querer, no nos damos cuenta de que el mundo a nuestro alrededor no cambia al mismo ritmo que nosotros. Cada uno podrá, con un mínimo esfuerzo, recordar cuán incómodo resultaron esos momentos en los cuales descubrimos que estábamos en un mundo hartos de nuestro propio cambio consecuencia del running. Para nosotros es running 24 horas al día, y los demás —con total lógica— no lo viven ni lo ven así. Esto se da en nuestro trabajo, con nuestra familia, en los más diversos lugares que solíamos transitar, o incluso en aquellos nuevos lugares en los que lo que menos esperan es la palabra evangelizadora de un runner apasionado. Hay que cuidarse y también hay que cuidar a los demás. Hay que pensar siempre más allá y no perder registro del entorno. Además, hay que cuidarse de los excesos con respecto a uno mismo, cuidarse de no perder el rumbo o el eje de nuestra propia vida. Claramente, también tenemos a cargo el cuidado del cuerpo del deportista, no dejarse arrastrar por esa locura inicial y no hacer locuras que excedan nuestras posibilidades. Correr nos hace felices, de eso no hay duda. De hecho, al menos yo siento que no hay nada mejor en el mundo, por eso hay que cuidar el running, nuestro running, como el verdadero tesoro que es.

## 2. EVITAR EL EXCESO DE EUFORIA. MEDIR LA ADICCIÓN

El título delata algo: digo ‘medir’, y no ‘evitar’ la adicción. ¡No me pidan jamás que combata aquello que amo! Tal vez sea cauteloso porque, en realidad, el término adicción a veces no se usa de forma correcta. Empecemos por la euforia. En estos ya muchos años que llevo corriendo, les digo que lo he visto, leído y escuchado cientos de veces: el comienzo de todo runner contiene un exceso de euforia que, o bien puede conducirse sin consecuencias, o bien puede producir un efecto contraproducente. Los que estamos ya hace tiempo en esto, lo sabemos, y es nuestra obligación aconsejar a los demás, en particular a los nuevos. Si quieren correr en serio, deben ir paso por paso, con constancia, de forma progresiva, avanzando y saboreando cada momento, sin tratar de llevarse todo por delante de golpe. Es tan placentero avanzar poco a poco, es tan lindo poder avanzar sin tener que darse la cara contra una pared. Es un placer no padecer el muro en un maratón. Es una conducta repetida en todos: empezamos a correr y queremos correrlo todo. Yo corría hasta tres carreras por mes, incluida una media maratón o un maratón incluso. Mis condiciones naturales me ayudaron pero mi entrenamiento no era el adecuado para eso. Y aún hoy, superado estos primeros años de locura, y con todo el entrenamiento que tengo, no volví jamás a cometer ese delirio de correr de esa manera. Si lo hice fue de forma esporádica y quedando al borde del colapso. La euforia puede ser bien canalizada. Un entrenamiento bien armado, una disciplina que nos permita hacerlo de forma impecable, éstas son formas genuinas mediante las que podemos transformar la euforia en algo productivo. Al final de cada entrenamiento, todos somos capaces de notar si es que acaso nos queda un resto para el entrenamiento de ese día, y si nos es factible exigirnos un poco más. Pero recuerden siempre que el entrenamiento no es una carrera, así que no puede producir el efecto de cansancio que sentimos frente a la entrega total de una competencia. Entrenar bien, cuidarse, estar ordenados y crecer es la forma perfecta para que la energía eufórica pase a ser una mejora en nuestras condiciones físicas y nuestro aprendizaje como corredores.

La adicción es un tema un tanto más polémico si pensamos que se habla de adicción en forma estricta, es decir, la adicción como una compulsión incontrolable que conduce a la destrucción del individuo. Yo, sinceramente, no he conocido casos tan extremos. Aun con las endorfinas, la adicción por el running no es solamente una cuestión química. Es un deporte muy placentero en el cual todos crecemos en muchos niveles. Hay que aprender a respetar los planes de entrenamiento. Hablamos de una gran dosis de placer sin consecuencias negativas si uno aprende a entender que no se puede correr 24 horas al día, todos los días del año, y que descansar es parte de nuestro entrenamiento. Tal vez el término no sea adicción en un sentido estricto, pero igual hay que estar atentos, siempre. Vayamos viendo qué nos pasa, con cada paso que damos.

### 3. LA BALANZA DE LA PASIÓN

Quiero correr, quiero correr, quiero correr. Nuestra cabeza se nos llena de ese imperativo. Todo en nosotros nos pide correr. Pero, como ya dijimos, esta euforia puede ser contraproducente. A lo largo de los años, he visto cómo mucha gente que dice amar correr se excede en el deseo de quitarle la alegría a los nuevos corredores. Yo no quisiera jamás estar asociado con aquella gente que le baja la felicidad a los demás. Jamás. Así que hay que encontrar un balance, un equilibrio que en el fondo nos permita hacer lo que más nos gusta: correr, correr, correr. Entonces aquellos que ya hemos hecho una parte del camino, debemos ser solidarios y generosos con los nuevos o con aquellos a los que vemos un tanto desbalanceados. Asumo que el lector de este libro ha descubierto que el running le puede cambiar la vida, y no está dispuesto a renunciar a eso jamás. Perfecto, estamos de acuerdo, de eso se trata. ¿Te gusta correr? ¡Vamos a correr! Como siempre digo, hacer las cosas con pasión no significa hacerlas bien, pero sí significa hacerlas con felicidad. Entonces no nos dejemos engañar por los voceros de la amargura. Si les apasiona correr, mantengan la pasión, siempre. No todos los corredores tienen la misma personalidad, algunos aman con tranquilidad, algunos disfrutan del running como un pequeño hobby entre varios otros que tienen. Quiero decir que no todos somos unos desaforados. Yo soy un desaforado, lo sé, y no me avergüenzo, al contrario. Pero ser apasionado, volvamos al punto, no significa necesariamente hacer las cosas bien. Apasionado no es ser irracional, no es actuar sin inteligencia. Algunos serán más apasionados, otros menos, pero sí o sí, como dice el libro de Hal Higdon, todos debemos correr con inteligencia. Mantener la pasión, la alegría, las ganas, las fotos en Facebook, el amor incondicional por el running, eso, siempre. Y a la vez ir tomando nota, escuchando al entrenador, a los compañeros, a los que con buenas intenciones nos cuentan sobre su experiencia. Pensar en darle al running el lugar que se merece en nuestras vidas, pero sin arruinar ni nuestras vidas, ni el running. Se puede, claro que se puede. El running ha sido para muchos de nosotros una puerta hacia un mundo nuevo, hacia una comprensión mayor. Es normal que nos apasione, y quien diga lo contrario, no entiende muy bien de qué se trata todo esto...

#### 4. LA LUCHA CONTRA EL EGO

¡Qué enemigo terrible que es el ego! Lo sé porque soy egocéntrico y porque lidio contra eso a diario. El ego para un corredor, o para cualquier persona, es un enemigo silencioso, peligroso y constante. El ego nos hace perder la perspectiva de las cosas. El ego nos lleva a pensar y a actuar contra nosotros mismos. Es verdad que uno no puede carecer de ego. Que uno debe creer en uno mismo y abrirse paso. Pero el ego que nos afecta y nos daña es el que nos hace creer que nosotros somos los mejores corredores o mejores que los que están cerca nuestro, porque si no lo somos, no valemos nada. También competir es sano pero en algún momento se transforma en un motivo de angustia que termina arruinando toda la experiencia. Nada es fácil. Hay corredores que no tienen este inconveniente, claro. Hay otros, por el contrario, que viven obsesionados con esto y son almas en pena porque en lugar de valorar lo que logran, se la pasan mirando lo que otros logran por encima de ellos. ¡Qué triste terminar así! Hay que evitarlo, es fundamental evitarlo. ¿Pero cómo evitarlo? Lo primero es mantener siempre el objetivo principal: Amamos correr y somos felices corriendo, no lo arruinemos. El cerebro tiene muchos mecanismos negativos y positivos para deprimirnos o para motivarnos. Aprovechemos eso. Miremos a los demás. Miremos a aquellos que disfrutan más. Veamos qué es lo que hacen. ¿Queremos ser como ellos? ¿Hay algo en ellos que podamos aprender? Yo he visto corredores que viven el running como una fiesta absoluta. No son rápidos, no sueñan con podios, simplemente disfrutan mucho. Aman correr, entrenan bien, son serios y respetuosos del running, pero a la vez disfrutan siempre. Los entrenadores, que nos saben amateurs, nos repiten siempre que disfrutemos. No sólo el mío, sino muchos otros, la mayoría de los entrenadores diría yo. Conozco corredores que simplemente huyen de compartir carreras para no exponerse a una competencia que los deje mal parados. Personas que, sin ser élite, y antes de anotarse a una carrera, primero se fijan quién compite. Eso ya es locura. Hay otros que buscan carreras desiertas para permitirse el lujo de salir bien posicionados. Ojo, salir bien posicionados está bien y anhelar ese puesto es legítimo y válido, el problema es que hay quienes se anotan en carreras que no disfrutan y renuncian a otras mejores por eso. Huyen de su propio running team para no compararse. Le huyen incluso a las pasadas. Esos están derrotados, porque han dejado de disfrutar. Repito, yo tengo ego, yo soy competitivo, pero intento cada día mantener la perspectiva. Un amigo que corre más rápido sigue siendo un amigo. Cuanto mayor es el nivel de nuestros compañeros, más mejoramos nosotros. ¡Los más rápidos nos motivan, nos tiran hacia adelante! Gran parte de todo lo que he logrado como runner se lo debo a los corredores que han corrido delante de mí y a los que me siguen de cerca. Otro defecto del ego mal llevado: no alegrarse por los demás, vivir pendiente del otro, obsesionado con superarlo aunque no se pueda. Considerar como enemigos a quienes no lo son. Eso es vivir haciéndose mala sangre, desperdiciando la belleza del running. Perdiéndonos la alegría de tener en la vida algo tan hermoso como poder correr con amigos. Les aconsejo lo mismo que me



aconsejo a mí mismo: desconfíen del ego. Luchen por mejorar, no sólo como corredores sino, y principalmente, como personas.

## 5. LIDIAR CON LA FRUSTRACIÓN

A veces las cosas simplemente no salen. Soñábamos con un objetivo, luchábamos por alcanzar un tiempo. Pero no lo pudimos lograr. Algo en el camino se interpuso, algo quedó fuera de nuestro control. A veces aspiramos a algo que estaba más lejos de lo que habíamos imaginado. Fracasamos. El plan no funcionó. A todos nos ha pasado, a todos. No conozco ni a un solo corredor, de élite o amateur, novato o veterano, que no haya tenido que encontrarse con un fracaso. Es la vida, amigos, ni más ni menos. Pero no podemos permitir que esos fracasos sean considerados como algo definitivo. El running da revancha. El running incluye, y por eso lo amamos, muchas más cosas que el resultado puntual de una carrera. Viajamos con amigos a una carrera, los tiempos finales no son los que esperábamos. ¿Se arruinó la carrera? ¿Ya no disfrutamos del viaje con amigos? No podemos dejar que eso nos pase. Claro, es verdad que uno puede no reírse en el momento, que uno puede ponerse un poco triste, lamentarse y pensar que salió mal, pero no debemos dejar que eso se extienda o nos opaque las otras cosas buenas que nos rodean. Cuando empezamos a correr, todos son progresos. Y si no nos excedemos, cada nueva carrera es un triunfo. Por puro sentido común está claro que esto se va volviendo más complicado. Nuestras primeras carreras de 10 km pueden mostrar una mejora en los tiempos, mejoras muy estimulantes. Pero eventualmente, a medida que vamos acercándonos a nuestro límite, esto puede complicarse. El progreso no es siempre una línea recta, cada tropezón es parte del camino y nos enseña algo. Se puede llegar a dar el caso de que varias veces corramos los 10 km y en ninguno de los casos, mejoremos los tiempos. Ni hablar de carreras más largas. Pero hay que recordar que, salvo que uno corra en pista, un 10 km presenta condiciones muy distintas entre una carrera y otra. Si hacemos un tiempo más o menos parecido al anterior, aunque no bajemos el tiempo estaremos confirmando que nos mantenemos. No subestimemos, mantener nuestros tiempos es un gran mérito. Busquemos ser mejores, busquemos darlo todo, pero nunca nos angustiemos de más. Todos tenemos malos días, pero veamos bien cuál es nuestro objetivo. El gran desafío es no bajar los brazos. En 2012 fui al Cruce de Los Andes con mi compañera Demelza y juntos teníamos posibilidades, pero no nos fue bien, yo terminé mal el tercer día. Fue tristísimo, pero hay que seguir. En 2013 volvimos e hicimos podio. Lo mismo con las carreras de calle. Pasé años sin poder volver a mejorar mi marca en la media maratón. Pero siempre estuve cerca, hasta que lo volví a bajar. Lo mismo para compañeros míos, que durante un año o dos se alejaron mucho de las mejores marcas de maratón, pero luego se recuperaron y volvieron a su esplendor. Y más allá de todo eso, recuerden que cada carrera es diferente y que nosotros mismos cambiamos y que vamos pasando de categoría. Éste es mi consejo: no se desanimen nunca. Disfruten de cada carrera, incluso de aquellas en las cuales las cosas no salen bien. Y piensen cuán privilegiados son de poder hacer lo que más les gusta.

## 6. PURO TEATRO: LAS EXCUSAS NO SE CRONOMETRAN

En el cine hay una frase que dice: “Las excusas no se filman”. En el running se podría decir algo parecido. Una carrera no expone las mil cosas que pueden salir mal, ni tampoco expone aquello que puede jugarnos en contra... Pero lo que importa al fin de cuentas es el resultado, todo lo demás es una anécdota. ¡Y qué anécdota! La lista de excusas que usamos para explicar en las más amables palabras que fracasamos en lo que nos habíamos propuesto, es enorme. Todos las usamos. No está mal, al menos hasta que uno empieza a tomárselas en serio. Nuestro cerebro busca equilibrarse, necesitamos racionalizar, conservar la calma. Somos corredores amateurs y, en serio, no es el fin del mundo que las cosas de vez en cuando salgan mal. Repitamos el mantra que nos da fuerzas para seguir: carreras son carreras. Pero si nos pasamos con las excusas vamos a arruinar la gran oportunidad que tenemos después de una carrera; la oportunidad de aprender. Cada carrera nos enseña algo. Una cosa es tratar de no perder el ánimo, otra muy distinta es negarlo todo. ¿No entrenaste? Eso hay que cambiarlo ya. ¿Saliste demasiado rápido? Eso hay que cambiarlo la próxima vez. Si cada carrera nos enseña algo, vamos a poder mejorar muchísimo para la siguiente carrera que se nos presente. Un corredor amateur que se toma sus carreras de forma seria, no puede correr veinte carreras al año, así que deberá sacar provecho de todas y cada una de ellas. Qué lindo es aprender y darse cuenta de que uno lo ha hecho.

### Listado de las excusas más comunes

Termina una carrera. Las cosas no salieron bien. Algo falló. Teníamos un plan. Y ese plan no se cumplió. ¿Y entonces? Nuestro cerebro busca desesperadamente excusas. No tiene que buscar demasiado, porque las excusas aparecen en bandada, ¡se los aseguro! Acá va el listado que más veces hemos usado los corredores:

- Hacía mucho calor
- Hacía mucho frío
- Había viento en contra
- El circuito estaba mal medido
- Había mucha cuesta
- Las curvas eran muy cerradas
- Había demasiada gente, no se podía correr
- Salí muy atrás
- Tuve una semana muy complicada
- Se me murió el reloj
- Me cayó mal el gel
- Faltó hidratación

La organización fue un caos  
Se me cruzó uno  
Salí demasiado rápido  
No pude ir al baño  
Sentí un dolor raro  
No dormí nada  
Me guardé porque tengo otro objetivo  
Las zapatillas me lastimaban  
No me puse vaselina  
La remera oficial era muy pesada  
Estoy incubando una gripe  
Estoy con gripe  
Recién salgo de una gripe  
Un primo lejano mío tenía gripe y me hice la cabeza...

No hay que sentirse mal si en algún momento u otro usamos estas excusas, sólo hay que saber que son exactamente eso: excusas. Y ojo, algunas de estas cosas son ciertas y afectan nuestra carrera de verdad. Pero también hay una realidad. No vi jamás a nadie que estuviera contento con su tiempo, que hubiera hecho una marca personal y se preocupara por todas, o algunas, de estas excusas. Nos podemos reír de esto, claro, pero les paso una frase brillante de Steve Prefontaine que lo dice todo: “Una persona puede fallar muchas veces, pero no ha fracasado hasta que comienza a culpar a alguien más”. ¿Alguna vez te descubriste usando alguna de estas excusas? Entonces, ¡bienvenido al mundo de los corredores! En la siguiente carrera nos tomaremos revancha.

## 7. LA FAMILIA Y EL RUNNING

El corredor está situado en una de dos clases de situaciones de familia: la familia creada antes de empezar a correr y la familia creada después de empezar a correr. Esto, claro, está vinculado también con la edad de los corredores. Muchos corredores amateurs comienzan a correr después de los 35 años. A esa edad, en general, sus hijos ya no son bebés y el matrimonio ya lleva varios años. Algunos empiezan a correr incluso después. Una tercera categoría son los que viven con su familia siendo todavía estudiantes de secundario o universitarios, solteros. La primera categoría, el integrante de la familia —padre o madre— con familia formada que empieza a correr. Al comienzo todo está bien, todo está en orden. El running es la versión siglo XXI de hacer algo de ejercicio. Todos contentos. Una vez por semana salgo a correr y parece algo muy bueno y que todos me apoyan. Hay que cuidar el cuerpo, hay que estar en forma. Casi diría que es un estímulo para el matrimonio que los integrantes estén bien físicamente. Mejor sería que estuvieran bien mentalmente también, por supuesto. Luego, son dos veces por semana las que salimos a correr. Y aunque todo sigue estando bien, empieza a aparecer un tironeo complicado vinculado con un conflicto de doble entrada. Por un lado, el corredor que usa de excusa a su familia para no ir a entrenar y, por el otro, la familia que le pide al corredor que no vaya a entrenar. La pregunta que bordea la crisis es: “¿Siempre tenés que ir a entrenar?”. O peor aún: “Pero cómo, ¿otra vez tenés que ir a correr?”. Hay que tener paciencia y comprender al otro. Porque esto es lo que permite que el otro tenga paciencia y nos comprenda a nosotros. La familia incluye un gran número de compromisos y estos compromisos varían según sea el corredor hombre o mujer, pero igual siguen existiendo. Si toda la familia entiende y valora el deporte, será más fácil, claro. Si la experiencia runner se comparte y se festeja, siempre va a ser mejor.

Los conflictos principales no sólo tienen que ver con la agenda sino también con la dieta. En una familia conservar la dieta es un conflicto. Las necesidades alimenticias varían y no es fácil conciliar todo. Una dieta sana igual es aconsejable para cualquier persona, sea o no corredora. Pero aparecen los Delivery, las fiestas, los cumpleaños, las tortas, las gaseosas... Una familia es una tentación para quien corre, al menos a nivel alimenticio. Hay que disciplinarse. Lo primero que me preguntó mi nutricionista era si vivía solo, en pareja o en familia. Todo cambia en una familia. No hay que decirles a los demás que sean como nosotros y dejen de comer tal o cual cosa, lo que hay que lograr es el autocontrol y una disciplina férrea.

En los casos en los cuales la familia está en formación, es más complicado todavía. He visto no a uno, sino a muchos corredores jóvenes con grandes capacidades para correr, dejarlo todo para construir una familia. Ya sé que no suena disparatado, pero éste es un libro de running, no de familia, y por lo tanto lo que evalúo acá es todo lo que esté relacionado al acto de correr. La llegada de un primer hijo obviamente complicará todo, esta complicación llegará también de un segundo a otro. Todo esto entendido desde el proceso de construir una familia. Aun en estos casos,

cada corredor y cada corredora deberá encontrar un espacio para no abandonar el running, incluso cuando, durante un tiempo, tal vez éste tenga que ocupar un espacio secundario. Es posible que en estos casos el running se vuelva secundario, pero si se trata sólo de una etapa, entonces se podrá volver nuevamente y con fuerzas renovadas.

Finalmente quedan en el entorno familiar los jóvenes que viven con sus padres. Generalmente a esa edad —entre los dieciocho y veintidós años— se trabaja y/o se estudia. Estos compromisos ya no son familiares y en el caso del trabajo no difiere tanto de lo que ocurre con todos los que trabajan. Lo que sí se complica en los jóvenes es la agenda social. A cierta edad, resistirse a las trasnoches y a la fiesta se complica. El cuerpo les da para ambas cosas —la vida nocturna y el running no profesional— y si correr es sólo una parte de sus vidas, no tienen por qué resignar el resto. Aun así, mucho corredor amateur, incluso con vida nocturna activa, cuida la dieta y el consumo de alcohol. Pero en la familia, volviendo al tema, si un joven no se mantiene a sí mismo, siempre va a tener limitaciones para entrenar todos los días y más aún para los viajes. Justamente, el promedio de edad de los corredores viajeros es mucho mayor que el de los corredores de calle locales. Aun así, en las personas más grande que han formado su propia familia, igualmente sus viajes se verán limitados debido tanto a la economía familiar, que no se centra exclusivamente en las carreras, y a la genuina necesidad de estar más tiempo juntos. Muchas personas viajan con su familia a algunas carreras dentro del propio país o colocan vacaciones justo después de una carrera, como muchos eligen hacer con el Cruce de Los Andes, para unir todo. La misión más compleja de un corredor consiste en que su familia no sienta —ni tampoco él mismo— que correr y tener una familia son dos universos totalmente separados e irreconciliables. Se puede ser parte de los dos mundos; la mayoría de los corredores amateurs lo demuestran.

## 8. LOS HIJOS Y EL RUNNING

Nada de lo que hagamos o dejemos de hacer es culpa de nuestros hijos. Les ruego, por favor, que no digan que han dejado de correr por ellos. Si quieren dejar de correr, no busquen la falta afuera sino en ustedes mismos, parafraseando a Shakespeare. Los hijos son una responsabilidad diferente a cualquier otra en nuestra vida, eso está clarísimo. No se puede bajar a un hijo que nos necesita del puesto número uno de la lista de prioridades. Un corredor amateur sabe que un hijo es lo más importante, y está contento de que sea así. Pero que sea lo más importante no significa que correr y tener hijos sean cosas incompatibles. Es más, es aconsejable para quienes tienen hijos, tener actividades que permitan seguir desarrollándose como persona. Que tener un hijo suela ser lo más importante, no significa que sea lo único a lo que deban dedicarse las personas que los tienen. Como siempre, lo más importante es tener una planificación. Como corredor, he visto todos los métodos posibles, todas las situaciones posibles. Hay que organizarse. Los chicos pueden ir al colegio o hacer diferentes actividades, éstos son los horarios en los que podemos encontrar el espacio para correr. Los hijos pueden quedar al cuidado de otras personas mientras corremos y si tanto padre como madre son corredores, se pueden alternar en el cuidado para que ambos puedan entrenar. No es fácil, me dirán algunos, y es claro que eso es verdad. ¿Pero acaso la gente con hijos suspende su vida por completo? Siempre hay una posibilidad, siempre hay un espacio para correr. Los casos extremos, sin chances, son eso, casos extremos. No digo que no existan, pero hasta llegar a encontrarse en una situación así, hay muchas posibilidades antes. Solteros, sin hijos, sin pareja, sin problemas económicos, sin ocupaciones laborales, jóvenes, con todo dado para poder dedicarnos de lleno al running, podrá ser el escenario ideal, pero dejemos que la complejidad de una vida no dedicada exclusivamente al running nos presente desafíos extra.

Los hijos son, además, un motivador fuerte. Para empezar, los niños pequeños creen que cada medalla de *finisher* que sus padres ganan son medallas de campeón mundial de running. No es necesario aclararles nada, porque por un lado ellos están equivocados, pero por el otro, la verdad es que no lo están tanto. Son muy pocos los seres humanos que, en el total de la humanidad, completan carreras de 10 km. Ni hablar de distancias mayores, llegando al glorioso maratón. En el maratón, no son pocos los niños que alientan a sus padres con carteles que arrancan lágrimas tanto de sus progenitores como de los demás corredores que pasan. Muchos corredores llevan fotos de sus hijos a las carreras o simplemente son esa presencia en sus pensamientos que los ayuda a no bajar los brazos. En los ultramaratones es muy común que los niños esperen en la llegada y acompañen los últimos metros a sus padres. Al ser llegadas más lentas y donde el cronómetro importa menos, es una llegada emocionante para todos. Los corredores que llegan con sus hijos se llevan todos los aplausos y las fotos. Si el lector cree que esto es poco serio, no lo juzgo, los niños pueden alentar desde afuera y luego fundirse en un pudoroso abrazo con sus padres a un costado de la llegada. Para muchos, además, hay un premio extra: correr con los hijos una carrera

entera. Una vez le pregunté al ultramaratonista Dean Karnazes cuál de las muchas proezas que había realizado en su vida era su favorita. Él me sorprendió contestándome: “Una carrera de 10 km que corrí con mi hija”. Sin duda, una respuesta sincera y emocionante. De eso se trata correr.



## 9. LA PAREJA Y EL RUNNING

La pareja y el running son un tema más delicado todavía que el de la familia y el running. La familia se ha formado y tiene una dinámica que, si bien incluye a la pareja, es diferente. Dentro de las familias es posible que haya parejas, y las parejas son todo un asunto aparte. Las parejas van de matrimonios a noviazgos y entre estos dos tipos de unión, todas las variables posibles. Como siempre, el tema es si ambos integrantes de la pareja corren o si uno solo de los dos lo hace. Si se conocieron así, o si la condición runner apareció después. Como sea, el vínculo existe y hay que resolver cómo actuar de la mejor forma posible. En su libro *I Run, Therefore I Am –STILL Nuts!* (“Corro, luego existo – e ¡igual de loco!”), Bob Schwartz ensaya una comparación entre el running y el matrimonio que, aunque adolece de los límites de esta clase de comparaciones, apunta a detalles bastante interesantes. No ayuda a entender el matrimonio, pero sí el running. La verdad es que ambas cosas coinciden, como casi todo en esta vida, en que uno puede amar y desear algo o a alguien, pero sin un trabajo constante a largo plazo, ninguna de las dos cosas puede durar.

En la pareja el vínculo es muy íntimo, como también es el misterio que se asoma entre esas dos personas que están tan juntas. El director de cine Alfred Hitchcock solía contar en sus películas dos clases de historias, las de las parejas que se conocían en plena aventura y la de aquellas que estaban ya formadas. En las primeras, aún en circunstancias adversas, primaba la confianza y la osadía, en las otras, aun conociéndose y compartiendo techo, se imponía la desconfianza y la sensación de que el otro ocultaba algo. Hitchcock tuvo una sola esposa con la que compartió prácticamente toda su vida adulta, pero el tema le obsesionaba y se puede entender por qué.

La pareja es una construcción entre dos personas. Y estas dos personas no tienen por qué compartirlo absolutamente todo. Cada ser humano tiene un universo interior que puede permanecer como un absoluto misterio incluso para la persona más cercana. Por esa grieta, por ese punto ciego de las relaciones, es que muchas veces dejamos crecer fantasmas y angustias. Cuando una persona empieza a correr, llega a su vida algo completamente nuevo. Entonces la construcción que tiene junto a esa otra persona, su pareja, inevitablemente se altera. En el caso de que esa otra persona no corra, ésta verá el running primero como algo positivo, pero en muchos casos, y con el correr de los meses, puede que lo vea como una amenaza. Y los conflictos empiezan, y no son conflictos para tomarse a la ligera.

Dejando de lado los celos patológicos, que suelen ver en el running, los running teams y los viajes como una amenaza total absoluta, suelen surgir muchas situaciones de tensión. Inseguridades varias, sensación de quedar desplazado por este deporte que tanto amamos. Hay varias formas de solucionar esto, pero hay dos herramientas fundamentales para que la pareja no se rompa por culpa del running. Lo primero que tiene que hacerse con respecto al running, en caso de que uno solo de los dos sea o se haya vuelto corredor, es compartir la pasión por el running. Cuando digo compartir no me refiero a gritar, saltar y mostrarle medallas al otro, sino más bien a

intentar hacerle entender la verdad que hay detrás de nuestro amor por correr, qué efecto produce en nosotros y, sobre cualquier otra cosa, cuán importante es el running en nuestra vida. Si la pareja es nueva y ya corríamos antes de conocerla, esto debe ser explicado y contado desde el primer instante. Cualquier ambigüedad con respecto a lo que sentimos por el running se convertirá, más tarde o más temprano, en un conflicto. Seamos claros, digamos lo que sentimos y lo que nos pasa, en serio. Si la pareja es nuestra pareja de años y de golpe descubrimos el running, entonces la necesidad de explicar todo debería ser aún más eficaz. Esa otra persona nos conoce, sólo resta que conozca el running. Seamos claros, seamos sinceros. Si la otra persona no lo entiende y nos pide que dejemos de correr, simplemente volvamos a explicárselo. Si el discurso se transforma en: “El running o yo”, entonces yo aconsejaría revisar seriamente el futuro de esa pareja. Si hemos sido claros, no pueden ponernos entre la espada y la pared. Jamás. Si lo hacen, esas personas que nos aman están actuando mal, y no tenemos por qué negociar con ellos. Esto no se aplica sólo al running, es para todas las cosas que nos hacen felices de forma genuina y sin hacerle daño a nadie.

Es cierto que lo que digo puede parecer un poco tajante, pero ésa ha sido mi experiencia y la de los que me rodean. Si aman correr, no permitan que nadie se los quite, ni siquiera la persona que tenemos al lado, pero sean claros con respecto a cuánto les importa correr. Nuestro deber como corredores no es sólo hablar claro, sino también ser coherentes con la libertad que exigimos. Si un corredor pide comprensión para los entrenamientos, las carreras, los viajes y demás actividades vinculadas con el running, entonces debemos ser justos, y ceder en otros aspectos. No hay que ser egoístas, hay que saber que si la vida nos ha dejado encontrar el running, no debemos ser desagradecidos. Pensemos en el espacio y en la vida del otro. Los corredores, si queremos conservar todo el espacio del running, debemos entender que hay que ceder en todos los demás aspectos. Es lo justo. Una pareja es amor, es deseo, pero también es mucho trabajo y un proyecto en común. Que nada del mundo del running sea hecho a espaldas de nuestra pareja, que la puerta del running esté abierta e integre a nuestra pareja. No hace falta pretender que nuestra pareja tenga que pertenecer al running si no corre, pero sí a la vida social que ronda al running. Hay que negociar, pero no es una cuestión política, es un acto de amor. Una pareja formada por dos personas felices es, en todos los aspectos y sin duda, una mejor pareja.

## 10. DIFERENCIAR LO QUE QUIERO AHORA DE LO QUE MÁS QUIERO

Es realmente importante mantener el equilibrio emocional en todos los aspectos del running. El motivo es que este equilibrio nos va a permitir disfrutar más. Una enseñanza que excede por mucho al running pero lo incluye por completo es aquella que puse como título: Diferenciar lo que quiero ahora de lo que más quiero. Esa idea es clave para poder desarrollarnos como personas y también como corredores. El objetivo no debe perderse de vista. La ansiedad por un placer instantáneo no debe alejarnos de aquello que nos produce un placer más profundo y trascendente. Todos tenemos deseos que queremos satisfacer de forma instantánea, regirnos por un principio de placer que muchas veces nos termina jugando en contra. Por eso, frente a cualquier situación del running que yo he tenido que enfrentar, mi pensamiento se dirige a la siguiente pregunta: ¿quiero correr sólo ahora, o quiero correr para siempre? Cuando tengan dudas, cuando no sepan qué camino tomar, pregúntense eso mismo, y repitan la pregunta de verdad. Y la respuesta es simple y concreta: todos queremos correr para siempre. Aún no han pasado tantos años desde que el running se volvió un fenómeno tan gigantesco, y no podemos saber cómo será en unos años la generación de corredores que nace hoy. Pero la mayoría de nosotros desea seguir corriendo. El lector de este libro posiblemente quiera seguir leyendo. Entonces todas nuestras acciones, desde la dieta y el sueño, hasta el entrenamiento y el calendario de carreras, debe estar bajo el mandato de esa pregunta: ¿quiero correr sólo ahora o quiero correr para siempre? Yo quiero correr para siempre, ¿y ustedes?

## QUINTA PARTE

---

## NUNCA CORRERÁS SOLO

---

“Correr me ha dado el coraje para empezar,  
la determinación para seguir, y el espíritu infantil  
de divertirme todo el camino. Corre mucho y corre  
largo, pero nunca corras lejos de la alegría de correr.”

JULIE ISPHORDING

## 1. LOS AMIGOS CORREDORES

A esta altura del libro creo que queda claro que los amigos son una parte fundamental de nuestra experiencia como corredores. Este libro está dedicado, en gran parte, a esa experiencia. No hay nadie que no recomiende correr con amigos. La ya citada Paula Radcliffe en su libro *How To Run* (que sería en castellano, *Cómo correr*) recomienda sumarse a un running team para mejorar el nivel y progresar en nuestro entrenamiento, reconociendo que el sumarse a un grupo “nos introduce a nuevo mundo de amigos y nos abre otra ventana en la vida social”. Los ejemplos citados sobran en este libro y si alguien que ha alcanzado el récord mundial de maratón lo afirma, lo podríamos tomar como una prueba más. Nadie se olvidará jamás de la primera vez que llegó a un running team. Cuando yo llegué a CorrerAyuda en marzo de 2010, lo hice con una timidez absoluta. Mi fobia social es legendaria. No sabrá jamás el lector lo que significó para mí caminar hasta El Rosedal y acercarme a ese grupo. Me acerqué a Diego Winitzky y le pregunté si ése era el grupo de Marcelo Perotti. Me dijo que sí, que me avisaba cuando Perotti mismo llegara. Ahora, cuando recuerdo ese momento, sonrío. Como dice Paula Radcliffe, un nuevo mundo de amigos estaba llegando a mi vida. Amigos increíbles, personas extraordinarias de las que a diario aprendo algo nuevo. Muchos son amigos de running y otros son amigos de la vida a los que conocí con el running. Muchos, como yo, con tendencia al aislamiento y la introspección, han encontrado un lugar en el mundo gracias a correr. Quisiera que el lector diera el salto y buscara también esos espacios, porque la recompensa es muy satisfactoria. A partir de cierta edad, armar un círculo de amigos no es tan fácil. Digamos que una vez que se termina la universidad, no quedan tantos espacios para generar nuevos amigos, amigos a los cuales uno está fuertemente conectado por una actividad placentera en común. Convengamos que la vida social moderna es complicada. El running ofrece, entre muchas otras cosas, una gran opción para conocer nuevos amigos.

## 2. LOS AMIGOS EN LAS CARRERAS

Cuando se arman las grandes carreras, es lindo ver los *gazebos* de los diferentes grupos de corredores. Incluso aquellos que no pertenecen a ningún running team, suelen ir todos juntos a correr. Los amigos en las carreras se distribuyen por todo el espectro de lo que representa una carrera. Desde los días previos se va palpitando el momento y, cuando llega el día, todos se juntan para compartir esos tensos instantes previos. Se lleva todo lo necesario y si a uno le falta algo, seguro alguien tiene de más para prestarle. A mí, aun con más de cien carreras corridas, me ha pasado quedarme sin geles antes de una carrera. Bastó con preguntar en el grupo para tener más de lo necesario al otro día; y cuando digo al otro día, digo domingo, a las 6 de la mañana, cuando nos reuníamos para correr. Los amigos alientan, dan fuerza, acompañan. Los diferentes running teams tienen sus códigos, sus costumbres. Es muy lindo pasar por cada grupo y saludar, cruzarse con la querida gente del running team ACCYONA, por ejemplo. Un grupo que disfruta tanto de entrenar y correr en serio como de hacer un buen picnic posterior a la carrera; así es mi grupo. Los grupos son muchos y uno conoce a la gente de cada uno. La lista de grupos de corredores es enorme, recomiendo siempre formar parte de alguno de ellos. Los amigos se abrazan, se desean suerte y según sus ritmos se aproximan a la salida juntos. Qué lindo es ver muchas caras conocidas en la largada. Algunas más cerca, otras más atrás, algunas nos cruzaremos directamente en el camino. Siempre está buenísimo ver un amigo alentando, y enfatizo el siempre. Qué hermoso quedarse después, charlando y charlando, esperando a gente, compartiendo experiencias, sacándose fotos y disfrutando al aire libre y entre amigos. Cada carrera más que carrera puede ser una fiesta si vamos con amigos. Las carreras pasan, los amigos quedan. De eso nunca se olviden.

### 3. LA SOLIDARIDAD ENTRE CORREDORES

Para un corredor no hay nada mejor que otro corredor. Podemos disimular y mentirle al mundo diciéndole que no es así, pero la verdad es que sí lo es. Cuando estamos en la calle y vemos pasar a otro corredor, nos sentimos hermanos. Si nos enteramos que tal o cual persona es corredora, se prende una luz en nosotros que nos indica que esa persona merece en nosotros un espacio de respeto. Por suerte esto tiene límites, pero en promedio, nos sentimos todos muy unidos. Si un corredor cae, nos acercamos. Si alguien parece tener un problema, estamos cerca. Si alguien requiere algún tipo de ayuda, se la damos. Esto se extiende a las carreras, por supuesto, pero sobre todo a las carreras de aventura. En una carrera de calle el máximo de solidaridad que puede haber es el de compartir un agua con corredores que se han salteado el puesto de hidratación, o alentar a diferentes corredores que pasamos o nos pasan en la carrera. Cuanto más exigidos venimos, menos hablamos, cuando más corta es la carrera, hablar es directamente algo que no ocurre. En una carrera de calle nadie está solo. El público rodea el circuito, hay mucha gente de la organización y la ayuda de cualquier clase puede llegar en minutos. Pero en la aventura es todo más complicado. Hay puntos de difícil acceso, pocos recursos a mano y prácticamente nada de lo que ofrece una ciudad. Entonces ahí los corredores suelen ayudarse. Compartir hidratación, comida, botiquín, lo que sea. También pasa a veces que a algún corredor puede faltarle algo en la previa, o quizás precise hidratación extra o algún alimento después de la carrera. Estemos atentos. El camino en común en una carrera de aventura es permanente y de alguna manera el destino en común también. Muchas veces en un ultramaratón corremos con alguien un rato y luego con otro, nos ayudamos anunciando pozos, ramas y piedras movedizas. Algunos correrán a cara de perro, claro, pero en general todos intentamos ser amables y solidarios con los demás. Cuando alguien quiere pasarnos, nos corremos a la derecha para que nos pasen por la izquierda, siempre. Si queremos pasar, pedimos la izquierda. Un consejo: si pueden, aprendan a decir la palabra 'izquierda' en el idioma del país a donde vayan a correr. Cuando nos piden paso, lo damos. Cuando lo pedimos, esperamos a que sea un lugar razonable para que nos lo den. Muchas veces un corredor pide paso y lidera un pequeño pelotón, luego lo pasan y el líder pasa a ser otro. Y así durante gran parte de la carrera. Hagan lo imposible por tener una carrera solidaria con los otros. Sean amables y respeten todas las reglas. En más de una ocasión, algunos corredores incluso aceptan pasar juntos la meta. Cuando uno no busca una victoria, esto es muy lindo de hacer y genera mucho placer. Tengan siempre la mejor de las predisposiciones con los demás, incluso cuando estén compitiendo. Para llegar antes, es necesario correr más rápido que el otro, no ser una mala persona. Aprovechemos que no competimos por un campeonato mundial y seamos deportistas limpios y leales. Amistades nacidas en las carreras, duran para siempre. Se los digo desde ya.



#### 4. LA IMPORTANCIA DE ENTRENAR EN GRUPO

El corredor amateur tiene distintos objetivos que los que tiene el corredor profesional. Más allá de los grandes esfuerzos y la dedicación que se le dé al correr, el objetivo final sigue siendo el recreativo. Al mismo tiempo, la agenda de los corredores amateurs incluye nuestros otros trabajos, aquellos que suelen permitirnos costear los gastos de nuestra vida de corredor. Esto es para recordar que el entrenamiento amateur, incluso el más exigente, no podrá ser nunca como el del profesional, aun en los casos en los cuales las diferencias se reducen a muy poco. Correr es, para la mayoría, un hobby. El corredor amateur necesita entrenar en grupo. Salvo contadas excepciones que no subestimo, entrenar en grupo es fundamental para todos nosotros. Claro, si uno entrena más de cinco veces por semana, lo más probable es que muchas veces uno termine corriendo solo. Pero en líneas generales, el corredor necesita de su grupo. Muchos opinan que un running team numeroso no suma; yo creo que los méritos de un running team no dependen de la cantidad de corredores, sino del talento del entrenador. Un mal entrenador es malo con cinco alumnos, y uno muy bueno lo es con un grupo de más de cincuenta. Llegar a un lugar donde somos muchos, nos hace sentir fuertemente unidos al grupo, y nos motiva.

Y de eso se trata todo: de la motivación. La motivación que cobra forma de placer, de superación, de constancia y de progreso. Si nos levantamos a la mañana y sabemos que un grupo de locos está reuniéndose, llueva o truene, en el lugar de siempre, listos para entrenar, nuestras posibilidades de ir aumentan muchísimo. Yo soy de los que se motivan naturalmente. Una vez que estoy corriendo, ya está todo hecho. Pero no es sólo salir a correr, en un entrenamiento hay mucho más para hacer. Nuestros compañeros de running team son nuestros espejos, la zanahoria que nos motiva a ir hacia adelante. Hay que conocer el ritmo de cada uno para saber quiénes nos pueden acompañar o a quiénes debemos acompañar en las pasadas.

La mayoría de los corredores tenemos un reloj Garmin —o un reloj de otra marca— que nos indica la distancia y el ritmo, o incluso corremos por espacios marcados. Pero conseguir dar lo que corresponde en cada pasada, en cada fondo, no depende sólo del reloj, sino de nuestra fuerza para lograr el objetivo. ¿Se puede lograr el mismo resultado haciendo pasadas de 400 metros solo o con varios compañeros? Claro que se puede, pero con compañeros uno puede dar ese extra que al finalizar el entrenamiento nos hace sentir tan bien. Alguien que va adelante o atrás en una pasada de 1000 o de 2000 metros, nos ayuda a sostener el ritmo, y a cumplir con lo que queremos hacer o incluso, a mejorarlo. Sí, el reloj nos dice el ritmo, pero el no aflojar no depende de eso. En los fondos lo mismo. Esos fondos largos con amigos son muy placenteros, no hay que mirar el reloj; si uno conoce a las personas con las que corre, es mejor dejar que el cuerpo nos diga cómo vamos, cómo estamos ese día. Finalmente, están las cuestas. Ahí es donde el equipo se hace sentir. Hacer un circuito de cuestas en solitario al mismo nivel que uno lo hace con los demás, es una tarea complicada. No es imposible, desde ya, pero sí es más complicada. Ahora bien, a

continuación dos consejos que no contradicen lo dicho hasta acá, pero que de ninguna manera deben ser subestimados.

## 5. NO HAY AMIGOS EN LAS PASADAS

Cuando uno tiene que hacer pasadas, el ritmo que debe llevar depende de muchos factores. La extensión de dicha pasada, la cantidad, el día, qué fue lo último que corrimos y qué es lo próximo que correremos. Como ya dije, está bueno acompañarse de otros corredores para motivarse a uno mismo además de motivar al otro. Pero esos corredores que elegimos acompañar deben ser de nuestro mismo ritmo o razonablemente cercano. Si hacemos la pasada al ritmo de alguien para no ir al máximo, o si vamos a una velocidad y a una frecuencia cardíaca que supera ampliamente nuestras posibilidades, esto puede jugarlos en contra. Una vez más: si estamos volviendo de un maratón, podemos ir más lento, si estamos a punto de correr un ultramaratón, la carga semanal nos hará sí o sí más lentos. Pero no corramos junto a alguien una pasada sólo por el hecho de que es nuestro amigo. Me asombra cuando veo que personas que tienen mucha diferencia de ritmo corren juntas las pasadas y lo hacen por amistad. Hablo de pasadas que duran poco y nada... También está la pasada de la persona que busca correr junto a alguien que, digamos, le resulta interesante... Pero ésa es otra historia. Al entrenamiento no le hace bien, pero la vida de cada uno, es la vida de cada uno. Igual, para los que hacen pasadas con alguien “interesante”, yo apuntaría a una charla post entrenamiento y no tanto a querer estar de levante en 400 metros. Así que cuando veo a cinco o seis de mi running team que tienen una gran diferencia entre sí corriendo juntos, les pregunto si todos corren los 10 km a la misma velocidad. Recuerden: no vayan más despacio para ir con amigos ni tampoco vayan demasiado rápido por la misma razón. También es motivador tener a alguien 100 metros adelante en una pasada, también sirve sacar cuentas mentales con gente que corre más rápido. He visto a gente intentar hacer pasadas con corredores que están 30 o 40 minutos adelante en los tiempos de maratón. Eso no sirve, porque generalmente terminan haciendo una pasada menos o cayéndose al final. Otro elemento clave es que las pasadas deben ser parejas. Siempre. Para eso no hay que descuidar los propios tiempos ni mucho menos las necesidades de cada corredor. Hay amigos antes y después del entrenamiento, pero no durante. Evalúen seriamente a la hora de hacer pasadas, y hagan las pasadas bien, como corresponde, entregando todo lo que cada pasada requiera de nosotros. Luego, todos podemos charlar al final del entrenamiento. Charlar, incluso, sobre las pasadas.

## 6. CADA UNO A SU PROPIO RITMO EN LAS CARRERAS

Lo que dijimos de las pasadas obviamente es más estricto en las carreras. En las carreras cada uno de nosotros está apostando algo más definitivo que en un entrenamiento. Además de la importancia que éstas tienen, los factores que entran en juego son muchos más que los que vemos en nuestro entrenamiento cotidiano y, por lo tanto, deben ser tomadas aún más en serio. Como ya he dejado en claro a lo largo de los diferentes capítulos, yo pertenezco a CorrerAyuda, un running team tan numeroso que no es difícil encontrarse con diez integrantes en cualquier largada de una carrera masiva, no importa cuán rápido corramos. Pero cada uno tiene un plan y también tiene un ritmo. Todos somos amigos y podemos confiarnos un mismo plan. No necesitamos esconder nuestro juego entre amigos. Sabemos qué ritmo vamos a tener al comienzo, cuándo queremos cambiar y cuál es nuestro plan final. Pero no se trata de correr juntos. Una carrera es algo demasiado personal y delicado como para afectarlo de esa manera. Cada uno debe correr su propia carrera. Si por amistad quieren correr juntos, esto deberá darse de dos formas diferentes: un plan para hacer exactamente el mismo tiempo, o que uno sea liebre del otro, resignando su propia marca. Esto no debería improvisarse, debería pactarse de antemano. Yo he corrido junto a algunos corredores, pero no una carrera entera. Más tarde o más temprano, los corredores se separan aunque sea por unos segundos y hasta los motiva competir por esos segundos. Hablen con sus amigos, pregunten, evalúen, pero no se les ocurra perder la oportunidad de que uno de los dos haga una buena carrera por esperar al otro. Salvo, insisto, que uno sea liebre de otro. Los corredores nuevos muchas veces no tienen idea de ritmo y deciden ir en pareja o en grupo. Pueden hacerlo si les da mucho miedo una carrera y no tienen ni la más remota idea de cuál es el ritmo que tienen que llevar, pero aun así, corran con gente que corre como ustedes en los entrenamientos. Este consejo de compartir el ritmo de carrera es sólo para los que recién empiezan, obviamente, jamás hagan eso si ya tienen experiencia, no sirve y no suma. Mi consejo será siempre: aprendan a correr solos, sobre todo para conocerse a ustedes mismos como corredores. Depender demasiado de otros les puede quitar confianza y seguridad. Es muy importante aprender qué clase de corredores somos y cómo nos gusta correr en cada momento de la carrera.

## 7. CARRERAS EN POSTA Y CARRERAS EN GRUPO

Una variable muy interesante para los corredores son las carreras en posta. Pueden ser una excelente opción para correr una carrera diferente o para acercarse por primera vez a ciertas carreras demasiado exigentes y lograr hacerlas completas. Las Terma Adventure Race, por ejemplo, que suele ser de alrededor de 28 km, tiene la opción de correrse en postas. Las postas no tienen cada una la misma dificultad porque al ser de aventuras el terreno cambia, pero al correr 7 kilómetros cada corredor, un corredor novato en aventura puede tener su primera experiencia sin enfrentarse al agotamiento. Por otro lado, si cuatro corredores fuertes desean hacer postas para ganar la categoría, también pueden hacerlo. Lo más lindo de correr en postas es pasarse el chip. El chip, el adminículo que registra nuestro paso por la largada y la llegada, en el caso de estas carreras pasa de un compañero a otro. Un corredor está dándolo todo y al ver a su compañero da sus últimos pasos. El otro, eufórico, se pone el chip y sale con todo. Porque lo que tiene de atractivo correr en postas es que uno no sólo corre por uno, sino también por sus compañeros. Hay una responsabilidad conjunta. En calle, esas postas suelen ser aún más intensas. Durante varios años Banco Galicia organizó una carrera con postas de 4 x 5 km. Cada paso de chip era impresionante. Una carrera realmente intensa, ideal para correr con amigos del mismo nivel.

Después han surgido otras carreras interesantes donde los integrantes del equipo corren en calle en el mismo circuito y al mismo tiempo, cada uno a su ritmo. En esa variable están las Dow Team Race y la Dole Team Race. Entre las muchas variables de la Dow Team Race, la más divertida es la de cuatro integrantes para los 10.5 km del recorrido, sumando 42 km entre los cuatro. Por otro lado, la Dole Team Race es con ocho integrantes en un recorrido de 8 km. Yo corrí “La Dole” las dos veces que se realizó, fui el capitán de dos equipos que armé yo mismo y, en ambos casos, salimos primeros en la categoría de mixtos B, es decir, categoría un poco veteranos, ¡ja! En caso de correr se en mixtos, se entiende que la mitad de los integrantes deben ser mujeres, y la otra mitad, hombres. Es una carrera que se realiza en diciembre, excusa ideal para compartir con amigos una última experiencia para cerrar el año. Sin lastimarse, son formas de bajar un poco la tensión de todo un año de carreras. Sugiero correr este tipo de carreras para divertirse, más que para hacer marcas. Eso es lo bueno de correr en equipos, por otro lado. Una responsabilidad repartida con un logro en común.

## 8. CARRERAS EN PAREJA

Correr en pareja es un mundo completamente distinto al de correr solo. Correr en pareja significa compartir la experiencia y también entender que dos personas diferentes deben arribar juntos a un punto de llegada luego de haber recorrido juntos todo el trayecto. No todos los corredores son idénticos, muchas veces hay que esperar o regular el ritmo, esforzarse un poco más, exigir que nos esperen. Saber cuándo el de al lado está un poco o muy cansado, cuándo lo ha dado ya todo o cuándo puede dar más. Las carreras en pareja suelen ser de aventuras. Muchas veces los equipos son bastante parejos, pero muchas otras veces hay pequeñas diferencias que llegan a notarse. También puede pasar que en la trepada alguien sea superior a otro pero que luego eso cambie en la bajada o en el llano. Aunque si la diferencia entre corredores, cuando es grande, no sufre alteraciones según el terreno, muchas veces una pareja debe ser liderada por uno y luego por el otro. Hay corredores que son buenos arrastrando y otros mejores dejándose arrastrar. Liderar la pareja no es tan fácil, pero ser el que va un paso atrás requiere también mucha fuerza mental. En las carreras más exigentes, como el Cruce de Los Andes, las peleas son cosa común. No es que la mayoría se termine peleando, ojo, pero sí un número grande. Hay que saber elegir con quién se puede correr en parejas. Las parejas de la vida real, por ejemplo, suelen producir resultados complicados, porque su acostumbamiento a la discusión hace de su carrera una pérdida de energía notable. Pero un buen matrimonio suele hacer también una buena pareja de running, siempre y cuando ambos tengan un ritmo parecido, claro. En cualquiera de los casos, lo más importante es recordar que estamos en una carrera para divertirnos y que es un privilegio participar. Lo competitivo no queda de lado, pero no se puede llevar la carrera al nivel de una discusión personal. Un día, uno está bien, otro día, el que está bien es el otro. Confiar en que el otro lo está dando todo, siempre. Alentarse mutuamente, escucharse, bancarse en todo momento. Si uno no estuvo bien, a los dos les fue mal. No se culpan mutuamente de los resultados. Una pareja es una pareja, un equipo es un equipo. Pero cuando se corre de a dos, el destino es común. La alegría o la decepción se divide por partes iguales.

¿Cómo elegir una pareja para correr? Obviamente pensando en el nivel de los dos. Nuestra pareja de carreras, debe correr más o menos como nosotros. Ésa es la base. Luego se elige la personalidad, las ideas que el otro tiene sobre el running, lo cercano y confiable que es esa persona para nosotros. Imaginarnos con esa persona en todas las situaciones posibles de una carrera e imaginar cómo reaccionaría en cada uno de los diferentes escenarios. Es un ejercicio gratuito y fácil de hacer, sólo requiere imaginación. Muchos eligen correr con personas que casi no conocen, y sin duda, es un riesgo. Pero correr con alguien conocido y querido, generoso, comprensivo y dispuesto a dar lo mejor en la carrera, es un placer absoluto. Toda la gracia de correr en pareja es justamente el poder correr con otra persona. Es algo maravilloso y deberían probarlo, porque es una forma totalmente diferente de correr.

## 9. MARATÓN DE BUENOS AIRES 2013 COMO ACOMPAÑANTE

Al maratón de Buenos Aires 2013 la viví como espectador. Bueno, como algo más que un espectador, porque fui de un lado para el otro y, entre una cosa u otra, completé 25 km. El maratón de Buenos Aires es muy diferente a las grandes “Majors” internacionales. Para bien y para mal, hay que decirlo. Pero ahora quiero dedicarme a analizar lo que el maratón significa cuando uno puede verlo tan de cerca. Se puede ser, como dije, un simple espectador, o se puede ser, claro, un corredor. Sobre cómo es ser un corredor ya lo describí en primera persona y lo seguiré haciendo en otros relatos, así que no se necesita aclararlo. Ser espectador es raro, porque si uno está quieto, ve pasar a otros corredores, pero sus historias, sus objetivos y sus ambiciones, apenas si pasan como un flash por delante nuestro. Es como asomarse un instante a un mundo que se aleja en un momento dejándonos frente otro universo y así multiplicado por miles. Pero si uno forma parte de un running team puede ver las cosas de forma diferente. Porque, primero, uno conoce los objetivos que muchos de los corredores tienen previo a la carrera; uno los ha visto entrenar, sabe de dónde vienen y qué han hecho en su vida runner. Segundo, uno los verá después de la carrera y en esos relatos post maratón, uno se entera de todo lo que ha pasado. En tercer lugar, las cosas se ven de otra manera porque uno puede ir a buscarlos en diferentes lugares del recorrido y compartir con ellos algunos kilómetros, o simplemente verlos pasar en más de un punto.

Aclaración fundamental: para acompañar a alguien dentro del maratón, es obligatorio estar anotado. Uno puede, o al menos eso es lo que creo, no hacer el recorrido completo y no llevar el chip encima, pero sí o sí hay que estar anotado. Las carreras tienen un cálculo determinado de gente, y “colarse” no sólo está mal, sino que además perjudica el funcionamiento de la prueba. Ir en bicicleta por la carrera acompañando es, en consecuencia, inaceptable. Sé que todos quieren ayudar, acompañar, alentar y demás. Pero no se puede. Si bien hay espacios enormes por su ancho y su ausencia de público y no hay mayores inconvenientes, más tarde o más temprano se produce un incidente o se perjudica a un corredor. Sí, un ciclista puede ir fuera de la calle y hay espacio de sobra para acompañar por afuera, tanto para las bicicletas como para los corredores no anotados.

Habiendo espacio de sobra, estando anotado y estando muy atento a todo es, al menos por ahora, posible acompañar en el Maratón de Buenos Aires. Si la carrera se vuelve más profesional y se organiza mejor, ya no será posible. Al acompañar, se ve desde un lugar de privilegio la carrera. Con menos estrés y agotamiento que los corredores y, a la vez, desde su mismo punto de vista privilegiado. Siendo corredores, siempre es mejor acompañar a aquellos que son un poco más lentos que nosotros. De todos modos, siempre es raro estar en un maratón en el que uno no corre. Se debe pedir permiso al corredor que uno quiere acompañar y se lo debe alentar según las necesidades de éste. Nada de molestarlo ni inquietarlo con los comentarios.

Si como testigos sumamos la previa, la carrera y el post maratón, simplemente se ve todo. Todo lo que es humano, todo lo que alguien puede sentir, todo resumido en esas carreras gigantescas.

Quienes amamos el maratón de calle más que cualquier otra carrera, sabemos que en muchos aspectos esta carrera ha encontrado el formato exacto capaz de resumir toda la grandeza de la condición humana. Para otros, esto se verá en otras carreras, para mí y para muchos está en los 42 km y 195 metros. Alentar en un maratón es una gran experiencia. A mí, en lo personal, no me gusta que me acompañen corriendo más que unos pocos metros, pero sí me resulta extraordinario y valioso el aliento constante que viene de los costados. El aliento de los desconocidos, de la multitud y, en particular, de los amigos. No hay maratón con mayor cantidad de amigos y de conocidos que el maratón de la ciudad donde uno vive. Por eso, aunque no corran el maratón de Buenos Aires, vale la pena palpitarlo, vivirlo, observarlo, compartirlo. Abrazar a los amigos luego de la carrera, gritar sus nombres cuando pasan, alegrarse por sus logros y bancarlos si las cosas no salieron bien. La vida del corredor no puede ser exclusivamente la de sus propias carreras. Cuanto más rápido lo entienda uno, más feliz será como persona.



## 10. SIGUIENDO LA CARRERA DE LOS AMIGOS

No sólo nuestras carreras son importantes para nosotros. Cuando nuestros amigos se enfrentan a grandes desafíos, siempre estamos con ellos. Muchas veces, correr es un acto individual, la inmensa mayoría de las carreras son individuales y a su vez cada corredor tiene su propio objetivo. Pero tenemos amigos, tenemos compañeros del running team y los sueños de mejorar nos hermanan. Cuanto más breve es la carrera, más fácil es saber cómo le fue a alguien. Si es en calle y es cerca, uno puede encontrarse con ellos antes, durante y después. Si es en otra ciudad u otro país, sólo se pueden esperar noticias telefónicas, por las redes sociales o por la página oficial de la carrera. Cuando la carrera es larga, las noticias se hacen desear. Seguir la carrera de otros corredores es una actividad que hace bien. Desearle el bien a otras personas, hacer fuerza por ellos, nos hace entender mejor quiénes somos. Alegrarse por el triunfo ajeno, es parte de la salud mental de un corredor. Claro, si compiten de forma directa contra nosotros, las cosas son diferentes, pero yo estoy hablando de personas que están en otros objetivos, que han entrenado duro y parejo para alcanzar un resultado que nadie les va a regalar. Los corredores tenemos muchas historias relacionadas a esas esperas. Algunas suceden en la meta, como se cuenta en otra parte de este libro. Otras, siguiendo todo por internet, recibiendo llamados de gente que ha viajado, buscando desesperadamente alguna información, algún dato.

Los espacios más críticos son los ultramaratones de montaña y también los triatlones. En ambos casos suele haber, al menos fuera de Argentina, información oficial en la web. Información que es oficial pero que a veces se atrasa un poco y de vez en cuando da una información equívoca. Pero es lo mejor que tenemos y la tecnología ha permitido que así sea. Somos los reyes del F5 en nuestras computadoras, nos aferramos a nuestros smartphones como si fuera la última luz del universo. Y esperamos.

Recuerdo la primera vez que viví una de estas experiencias intensas, fue el primer triatlón que realizó mi amigo José Luis, alias Yiya. Él es un gran atleta pero también es un hedonista. Recuerdo tener un poco de temor al ver que se enfrentaría a semejante desafío. Llegué a preguntarle a nuestro entrenador: “¿Cómo lo ves a Yiya?”. Cuando él me contestó: “Bien”, yo respiré aliviado. Uno desea lo mejor para los amigos y a veces se preocupa mucho. Ahí estábamos entonces el día del triatlón. Había gente allá, había gente acá, estaba internet como puente. Fue muy larga la espera pero José Luis lo logró y la alegría fue gigantesca. Una foto sublime de su llegada apareció en Facebook y se transformó en el resumen mismo de su gran logro. La emoción fue enorme.

En el año 2013, el 30 de agosto para ser exactos, los amigos del running team vivimos la más extenuante de las experiencias como amigos y espectadores, como una hinchada a distancia. Sofi Cantilo corrió los 168 km del Ultra Trail Mont Blanc (conocida por las siglas UTMB). Una de las carreras más legendarias del mundo, posiblemente la más difícil en muchos aspectos. Su

altimetría es atemorizante, su distancia también. No es un trekking largo, es simplemente una carrera fuera de serie. De la carrera en sí, dejaremos que alguna vez la cuente su protagonista que, sin duda, lo podrá hacer mucho mejor que yo. Sólo diré que todos los amigos hicimos lo imposible para seguir su carrera minuto a minuto. Y claro, fueron nada menos que ¡40 horas! Nos íbamos a dormir, nos levantábamos, nos íbamos a dormir de nuevo... una locura.

En el UTMB hay cámaras en los puestos donde los atletas pueden comer y cambiarse la ropa que previamente han dejado ahí. Nos aferrábamos todos a esas cámaras y creíamos ver a Sofien todo momento. A su vez, teníamos el mapa de la carrera online, donde si uno ponía el nombre un corredor, podía ver cómo llegaba a los distintos puntos. Jamás me voy a olvidar del muñequito que representaba al corredor en el dibujo de la montaña, creo que ninguno de nosotros lo hará. Con un F5 que amenazaba con dejarnos sin huellas dactilares, esperábamos que llegara al siguiente puesto con marca. La carrera arrancaba y todos estábamos viendo la largada, pero luego había que tener una paciencia gigante. Imaginemos que no estamos corriendo. La del esfuerzo sobrehumano era ella. Con nuestro entrenador, nos mandábamos mensajes vía Whatsapp y chateábamos a través de medios varios según la tecnología de cada uno. Cuando empezó la carrera, yo estaba en Buenos Aires, y cuando terminó estaba en Montevideo, porque ese domingo tenía que correr la media maratón en dicha ciudad.

La paciencia no se pierde al comienzo, sabemos que va a llevar tiempo. Pero de repente ocurre lo inesperado: no aparece en el siguiente puesto. Otras que iban detrás aparecen, pero ella no. El F5 (el botón para actualizar la página) no puede más. Los mensajes con mi entrenador se multiplican. ¡La angustia que aumenta! ¿Hay que ser optimistas o pesimistas? Minutos que son horas. Hasta que finalmente aparece y volvemos a respirar. Sólo vemos un número en la pantalla, pero para nosotros ese punto significa que ella sigue en la carrera. Todavía no era ni la mitad de la carrera. Las horas pasaban, yo corría a la mañana, todos entrenaban. Se hacía de noche, y media docena de nosotros todavía seguíamos de pie escribiéndonos y alentando. Explotaban las redes sociales con cada nueva noticia que anunciábamos. A su vez, cada cual debía seguir con su vida, almuerzo, merienda, cena, familia, pareja... pero el evento lograba tener cada vez más importancia para nosotros. No podíamos dejarla sola a Sofien la montaña. Simplemente no podíamos.

Pasó la medianoche, el mapita nos mostraba cómo ella pasaba de un puesto a otro. Estamos hablando de más de treinta horas de carrera, de competencia. Ya había pasado la cena, y ya estábamos todos yéndonos a dormir. Pero era imposible dormirse. Yo seguía con el teléfono en la mano, y nos comunicábamos entre todos. Faltaban horas para mi carrera, y yo me dormía y me volvía a despertar mientras iban apareciendo las noticias. Lo mismo era para los demás. Faltaba muy poco, pero ese “poco” era proporcional; ella seguía en la montaña, en una carrera feroz. Y entonces, finalmente, ocurrió. Luego de un esfuerzo increíble, Sofí por fin llegó a la meta. Por cada puesto que había pasado, yo le había escrito un mensaje. Lo mismo hicieron los demás. Para su

llegada, mis mensajes eran de una felicidad total. Mandé varios y me dormí con la felicidad de saber que mi gran amiga lo había logrado. Entonces empecé a escuchar sonidos de mensajes. Era ella que desde Mont Blanc, luego de casi dos días de carrera, me contestaba. Los mensajes los había recibido, los míos y los de su entrenador. No sé cómo era capaz de ponerse a escribir por teléfono. Pero si pudo hacer semejante carrera... Si seguirla fue agotador, imagine el lector lo que habrá sido correr semejante carrera. La alegría era enorme, verdaderamente grande. Ella solita participó de la carrera esa vez, pero para todos esa carrera está dentro de *nuestra* historia. Quien se alegre por los logros de los demás, no sólo correrá sus propias carreras, sino que correrá muchas más. Esa lección la aprendimos aquella vez junto a Sofi. Cada vez que corremos sabiendo que alguien nos espera, que le importamos a alguien, nuestra cabeza nos ayuda a lograr el objetivo. El solitario corredor está mucho menos solo cuando tiene amigos y/o familia que lo apoyan.

## 11. LOS AMIGOS NO CORREDORES: ¿QUÉ HACER CON ELLOS?

Sí, la familia, la pareja y los hijos son un tema a no descuidar; ahora, los amigos no corredores son un problema extra. Y cuando digo 'problema', me refiero a que muchas veces los corredores los terminamos despreciando o dejando de lado sin darnos cuenta. Claro, nuestra agenda se ha complicado mucho con las carreras, con los entrenamientos, con los viajes. A esto hay que sumarle el hecho de que nuestros hábitos alimenticios así como nuestros horarios de sueño han ido cambiando. Si este cambio es violento, es decir que si pasamos del exceso de comida y alcohol a la dieta sana y a la reducción drástica de la bebida alcohólica, la adaptación va a ser difícil. Ni hablar si alguien que formaba parte de un grupo de fumadores deja de fumar al entrar al mundo del running. No es que se vuelva todo incompatible, claro que no, pero sí hay que ser conscientes de que va a requerir un trabajo. Mi consejo es: no pretendan, queridos corredores, que todos a su alrededor se vuelvan runners. Yo lo intento, claro, cada vez que puedo, pero no exageren. No todo el mundo quiere correr. A la vez, llamen a sus amigos no corredores y léanles esto: los corredores amamos correr, nos hace felices correr, no nos traten de alejar del running. El corredor necesitará disciplina si sale con amigos no corredores. Si un corredor come de más para no arruinar una cena con amigos y después siente culpa, no sirve. Como dijimos, con la familia y la pareja: el esfuerzo extra lo tiene que hacer el corredor. Que entiendan, que comprendan, pero nosotros debemos ser los disciplinados, los comprensivos, los que busquemos siempre un plan B. No son pocas las amistades que se alejan por culpa del running, pero esto ocurre con muchas otras cosas en la vida, así que tampoco es que sólo con el running pasa esto. Además, ya lo sabemos: con el running llegan muchas amistades nuevas y esto produce a su vez una nueva red de vínculos sociales en los que no sólo hay temas en común muy fuertes, sino que también hay encuentros en entrenamientos, carreras, largos viajes, y demás. Bajar la euforia al hablar de running, escuchar las cosas que nuestros amigos tengan para decir sobre el resto de los temas de la historia de la humanidad, son pasos para lograr mantener la amistad. También lo es lograr un equilibrio de horarios y dietas a la hora de los encuentros sociales. Para un corredor no es imposible estar frente a una mesa de dulces sin tocar nada, que cada uno viva y coma lo que quiera, pero recordemos que los demás no piensan siempre igual que nosotros.

## 12. LA LECCIÓN DE EDUARDO RUIZ

Edu Ruiz es un extraordinario corredor. No, ya sé, no es un corredor famoso, es simplemente un excelente corredor, muy joven por cierto, que en 2013 se sumó a mi running team. Pero titulo el capítulo con su nombre y apellido para agradecerle por su generoso afecto hacia mí y hacia mi trabajo.

Eduardo corre desde chico —desde más chico— y en un momento de su vida, y por motivos que no vienen al caso, comenzó a sufrir ataques de pánico. En uno de esos ataques, Edu se bajó del colectivo, se metió en una librería y terminó frente a mi primer libro, *Correr para vivir, vivir para correr*. El libro lo motivó y le alivió la angustia. No fue sólo el libro, claro, pero con orgullo digo que lo ayudó. Edu buscó el running team donde yo entreno y se sumó. Rápidamente todos lo incluyeron como a uno más del grupo, y a su vez él sumó un montón de corredores jóvenes que nos hicieron crecer como running team. Edu es una gran persona y un gran corredor. Como muchos de nosotros, luchó contra sus propios fantasmas y angustias, encontrando en el running un hogar que lo cuida y lo contiene. Desde que nos conocimos, nos hemos vuelto amigos y hemos compartido muchos fondos juntos. Sus tiempos en los 10 km son increíbles y siendo tan joven tiene mucho por mejorar. El 8 de junio de 2014 se realizó, como cuento en otro lugar de este libro, la primera edición de la We Run Bue 21 km de Nike. Como yo venía de correr el maratón de Boston en abril y el ultramaratón Indomit Costa Esmeralda UT en mayo, en ambos casos dando todo lo que tenía, me acerqué a la Nike con una idea un poco más relajada. El nivel de mi running team ha mejorado muchísimo y hay muchos corredores rápidos, entre los cuales está Edu, quien en la Nike estaba corriendo su segunda media maratón. Con el honor que significaba para mí proponerle correr juntos, le pregunté a qué ritmo iba a salir. Me dijo que iba a buscar 4:05 hasta el km 11 y luego iba a acelerar para buscar un promedio de 4:00 al final. Aunque mi entrenador Marcelo Perotti me ha enseñado que así es como se debe correr —o al menos como suele funcionar mejor— a mí siempre me ha costado y busco salir a promedio, o incluso más rápido. Al salir más rápido en la primera mitad, el problema es que uno se puede bajonear al sentir que la velocidad merma, aunque a la vez puede mantener el ánimo si se observa que sobra tiempo para una nueva marca. Eso depende de cada caso, pero yo venía cansado y decidí salir a 4:05 con la esperanza de mantener eso hasta el final o de mejorar a partir del kilómetro 11. En mi cabeza, y por el cansancio previo acumulado, pensaba que con hacer un tiempo final de 01:25:59, yo estaría conforme. Mi mejor marca, lograda en un lejano 2011, era de 01:24:23. Nada del otro mundo, pero más que meritoria para mí, tan meritoria que ni en 2012 ni en 2013 había logrado mejorarla ni igualarla.

No sólo Edu, sino muchos otros corredores de mi running team, incluyendo a mi entrenador, salían en el corral inmediatamente posterior a la élite. Cada uno tenía un plan pero sabíamos que muchos nos veríamos durante el recorrido. Es muy motivador eso, sin duda. Salimos a los

pactados 4:05 y me prometí a mí mismo respetarlos, aun cuando la ansiedad me hiciera querer ir más rápido. Pero confiaba en mi compañero y respeté los 4:05. Tal cual mi entrenador me dijo mil veces, eso me permitió ir bien los primeros 11 kilómetros. Aunque no era fácil, tampoco era extremo. Podía respirar y me sentía un poco cómodo. En el kilómetro 11 yo sabía que Edu iba a acelerar y le seguí el paso un poco más, acelerando junto a él, pero un segundo atrás. El circuito estaba muy bien y la subida del puente Labruna, que me preocupaba un poco, no es tan extrema así que llegamos al km 12 todavía juntos. Luego sí, Edu se fue alejando y yo, que me sentía bien, también subí la velocidad. Me sentía fuerte y seguro y, aunque seguía conformándome con un sub 01:26:00, mis deseos empezaron a acentuarse. Me empecé a exigir cada vez más. Iba a un promedio de 3.55 pero no sabía si iba a aguantar. Edu seguía siendo mi guía, lo veía delante mío. En el km 18 yo ya estaba dándolo todo, y tenía asegurado mi objetivo. Pero claro, empecé a pensar que además podía quedar muy cerca de mi mejor marca y mantuve el ritmo, aceleré un poco más. Se hicieron largos esos kilómetros finales. Sin embargo, a pesar de todo, disfrutaba.

Las últimas palabras de aliento de amigos y conocidos que me cruzaba, me permitieron mantenerme hasta la curva final donde el arco y el reloj estaban a la vista. Entonces me di cuenta de que no sólo podía mantener mi tiempo, sino que, si corría 200 metros como un desaforado, tal vez podía mejorar mi marca. Y eso hice: corrí como un desaforado. Si hubieran sido 300 metros no llegaba, lo juro. Pasé la meta gritando, había mejorado mi marca. 01:24:22 era mi nueva marca. Un segundo, un segundo más rápido, pero un segundo que no había podido bajar en los últimos dos años. El plan de salir un poco más tranquilo había funcionado. Con Edu, lo había logrado, siguiendo los consejos de mi entrenador. Para mí, esta media maratón está llena de recuerdos increíbles, pero lo más importante de todo es que corrí con un amigo al que conocí gracias al running, que se conectó conmigo por mi primer libro, donde yo, humildemente, intenté reflejar los motivos por los cuales amo y amamos correr.

Es así como mi nueva marca personal en los 21 km se la debo a Edu, pero en realidad le debo mucho más que eso. A Edu le agradezco por haberme enseñado tanto sobre la vida...

## SEXTA PARTE

---

## TRES MEDIAS MARATONES, TRES CIUDADES DISTINTAS

---

“Después de correr tengo una percepción tan marcada de que las cosas se equilibran que me temo que soy una desequilibrada en general.”

HELENA ROVNER



## 1. MEDIA MARATÓN DE MONTEVIDEO

La media maratón de Montevideo aún busca su lugar en el calendario rioplatense. Sí, porque para un corredor de Argentina, en particular de Buenos Aires, Montevideo, y Uruguay en general, son opciones para que un corredor cambie de aire sin tener que hacer un esfuerzo de logística demasiado complejo. No es la única media, pero estamos hablando de la que se corre al final del invierno en esa ciudad. Salvando algunas distancias, se la puede comparar con la media de Mar del Plata, por sus bajadas y subidas un tanto intensas. No es una carrera plana, eso seguro, pero sí es una carrera que vale la pena. Se corre prácticamente por completo en la rambla. Arrancando desde, y llegando al, Parque Rodó.

La idea de participar de esta carrera me surgió por tres motivos diferentes. El primero, está relacionado con mi amigo Manu, que en aquella época estaba viviendo unos meses en Montevideo y quería correr esta carrera. El otro motivo era que yo tenía ganas de correr en otra ciudad y en otro país. Y finalmente, porque el 29 de septiembre de 2013 yo corría Berlín, y esta media me quedaba más ajustada a ese maratón que la media de Buenos Aires. A juzgar por los resultados, valió la pena, porque fue una gran experiencia. El número de corredores no era muy alto — también se corrían 10 km—, los premios eran realmente buenos, aunque yo no iba con esperanza alguna de obtener nada, y hasta hubo unos interesantes sorteos con grandes regalos. El día empezó un poco frío pero rápidamente la temperatura subió hasta hacer calor, verdadero calor. Algunos detalles menores delataban algo de inexperiencia en la organización de carreras, o al menos la imposibilidad de resolver algunos detalles. Pero esas son las cosas que más rápido pueden evolucionar en una carrera.

Debido a las subidas y las bajadas, durante la carrera el ritmo era un tanto desparejo. Por momentos se hacía más fácil, por momentos era durísimo. No haber calculado eso de antemano lo considero un error de mi parte. No buscaba bajar tiempos, pero igual hubiera podido saber, y hubiera sido útil saber, qué esperar y cómo debía distribuir la energía. En muy pocos kilómetros, me sentía ya algo cansado, demasiado tal vez, y la verdad, es que me sentía un poco vencido también. Debido a esto entregué demasiado rápido mi chance de hacer una nueva marca y aunque de todas maneras es seguro que no lo hubiera logrado en ese circuito, al menos podría haberlo descubierto después. Pero lo divertido fue que hacia el final de la carrera, me empecé a sentir muy

bien y las bajadas las exprimí al máximo.

Terminé muy lejos de mi marca, hice 01:26:12, y aunque insisto que no podría haber llegado a mucho menos, sí hubiera sido más reconfortante hacer 01:25:59. Un clásico pensamiento runner, ¿verdad? Mi marca seguía intacta en 01:24:23, pero mi gran carrera igual estaba a un mes y era de 42 km. Mi amigo Manu hizo menos de 01:20:00 y quedó conforme más allá también de algún segundo que hubiera querido bajar. El circuito era complicado y el día muy pesado, así que, en realidad, no nos podíamos quejar. De hecho, estábamos felices. Él estaba con su esposa y para mejor, también estaba Diego Winitzky, con lo cual además de pasarla bien, nos trajimos nuestra fotito.

Como leerán una y otra vez en este libro y en todo lo que cuento siempre, las carreras tienen muchas historias, pero lo mejor sigue siendo —con el paso del tiempo uno lo descubre y lo reafirma— pasarla bien, estar con amigos y disfrutar. Revisen el calendario de Uruguay, porque hay toda clase de carreras y vale la pena hacerse una escapada. Es un buen cambio de aire y a la vez una ciudad realmente muy linda.

## 2. MEDIA MARATÓN DE MAR DEL PLATA

8 de diciembre fue la fecha para el maratón de Mar del Plata de 2013, y también para la media y los 10 km. Cada uno con su remera de color diferente, todos salían al mismo tiempo. Mar del Plata es una ciudad de grandes corredores. El Nike + Run Club que dirige Leonardo Malgor incluye a algunos de los mejores atletas nacionales. Así que correr en Mar del Plata significa mucho para quien ame correr. Eso sí, el 8 de diciembre puede hacer verdaderamente mucho calor. Y esta vez lo hizo. No tuvimos la suerte de una jornada fresca y nos tuvimos que enfrentar a una temperatura alta y agobiante. No todos los corredores, pero sí una mayoría puede rendir más con frío que con calor. El frío se sufre antes de la carrera, el calor se padece permanentemente y hasta el final. En mi objetivo de buscar nuevas medias maratones, ésta me parecía una gran opción, pero hay que decir que fue una carrera realmente dura. Al calor hay que sumarle la altimetría. Mientras que por momentos unas bajadas nos prometían alegría; en otros, unas cuestas brutales se llevaban nuestro corazón a cada paso.

La largada fue frente a la Plaza Colón. Con un arco ancho, fue una largada rápida y ordenada. Con una inocencia asombrosa, salimos los de Capital Federal a mantener nuestro ritmo. Yo ya había descubierto en Montevideo que con cierto número de cuestas, mantener un 21 km era casi imposible, salvo que uno tuviera mucho margen para hacerlo. Pero yo, ese 8 de diciembre no tenía ese margen: venía de correr los 10 km de Nike y de hacer una gran marca ahí. La primera cosa hermosa que pasó en esa carrera fue que casi al comienzo, y entre la mucha gente que alentaba, apareció nada menos que Gabriela Sabatini. En la multitud de corredores, nadie la reconocía, no al menos cuando yo la pasé. Carrera o no carrera, yo le grité para saludarla, no iba a dejar pasar la oportunidad de decirle algo, ella es una grande del deporte. La Gaby es un modelo para muchos que amamos el deporte y gracias a ella, muchas mujeres se acercaron a la práctica deportiva. Un “Grande La Gaby” no será un gran discurso, pero fue mi sincera declaración de admiración que aquí repito una vez más.

Pasados los primeros 5 kilómetros yo me mantenía en ritmo y mis amigos iban más o menos al suyo. Nos veíamos y seguíamos adelante. Pero no todo iba a continuar así. Una media maratón no son 5 kilómetros, y faltaba lo peor. Al llegar a la Escollera Norte quedaba claro que no iba a ser fácil, pero el momento problemático fue al llegar de regreso al Torreón del Monje. Ya habíamos subido y bajado varias veces, pero esa trepada se quedó con la esperanza de una nueva marca personal. Y no sólo la mía, sino la de la mayoría. Insisto: yo no buscaba un tiempo extraordinario, pero ahí sí que empecé a sufrir. Hasta el kilómetro 15, el ánimo iba en caída, y la sensación de ir demasiado lento no era agradable. Pero cuando ya faltaba menos, el ánimo se fue recuperando, junto con el aire. Los últimos 5 kilómetros fueron con un buen paso y a un gran ritmo, incluso cuando lo más importante ya se había perdido. Pero cuando los objetivos no son tan grandes, y el cuerpo se siente bien al final, al menos algo se ha logrado.

La hidratación, con tanto calor, fue un problema serio, pero sólo para los que iban atrás, no para los de adelante; de todos modos, hay que estar atentos. Cuando hace mucho calor, las carreras deben redoblar sus esfuerzos para cuidar a la gente. Los dos kilómetros finales fueron bien rápidos y la llegada emocionante, como siempre. La carrera terminaba en la Plazoleta Almirante Brown, junto al monumento, frente al mar. El viaje fue divertido y los amigos siempre hacen la diferencia. Además, una escapada a Mar del Plata nunca viene mal. Lo que sí les aconsejo es que si viajan a esa ciudad y no lo hacen para participar en una carrera, al menos aprovechen y salgan a correr. Esas subidas y bajadas vuelven fuerte a cualquier corredor. Eso sí: por ahora, en Mar del Plata, no me animo al maratón...

### 3. WE RUN BUE 2014: LOS 21 KM DE NIKE

Con alegría hay que decir que se han sumado varias medias maratones al calendario de la Ciudad de Buenos Aires. A la tradicional media maratón de Buenos Aires, que se corre un mes antes del maratón, se le han sumado carreras en abril, mayo y noviembre. Gran noticia, pensando en el hecho que la media maratón es una de las distancias más bellas que existen. Un desafío que como describimos muchas veces, combina todavía velocidad con una buena dosis de resistencia.

Así que a principios de 2014, Nike anunció la realización de sus 21 km. La emoción embargó a muchos corredores, ya que los famosos 10 km de Nike de fin de año en Buenos Aires, ya son un clásico obligatorio para la mayoría de los corredores. Pero la marca no se quedó sólo en la organización de la carrera y apostó a ir un poco más allá. Organizaron varios eventos alrededor de la carrera y trajeron a la medallista olímpica Sanya Richards Ross. Ella obtuvo medalla de Oro en 4 x 400 en los Juegos Olímpicos de Atenas, Beijing y Londres y en este último juego también medalla dorada en los 400 metros. En Beijing, también sumó una medalla de bronce en los 400 metros. A esto hay que sumarle medallas de oro, plata y bronce en diferentes campeonatos mundiales. Para muchos de nosotros fue la oportunidad de conocer a una atleta que forma parte de la historia grande del deporte mundial.

Tres días antes de la carrera, Nike organizó en un teatro de la ciudad, las Running Talks, donde diferentes oradores dan charlas sobre running. Esta vez hablaron Sanya, las atletas de élite argentinas, Marita Peralta y Sofia Luna, y también el periodista y corredor Daniel Arcucci. Estas charlas motivadoras fueron la entrada a una serie de jornadas que fueron poco a poco levantando el ánimo de todos los corredores. La expo también fue particularmente buena. Estaba bien presentada, y el lugar era en general muy motivador. Con cosas para hacer, venta de zapatillas, presentaciones, modelos de calzado, galería de fotos, nutricionistas, juegos y la posibilidad de sacarse un retrato para subir a las redes sociales. Para algunos periodistas y algunos atletas también estuvo la posibilidad de hacer un entrenamiento junto a Sanya Richards Ross y luego almorzar con ella. Estuvieron en el entrenamiento también Sofia Luna y Florencia Borelli, dos atletas de élite nacionales. Recibir consejos directamente de una atleta olímpica y poder charlar con ella sobre diferentes temas, significó para todos nosotros algo memorable.

Como siempre, y como corresponde, la remera era de excelente calidad. Nike entiende —como lo han hecho otras marcas— que una buena remera de la carrera es una publicidad que dura años. Increíble que algunas carreras ahorren en eso porque esas remeras pueblan las calles del país durante los años que siguen.

Con el horario de 7.30 a.m., en junio, la carrera arrancó con frío, pero con un pronóstico de buen tiempo que se cumplió. Con el mismo despliegue de los 10 km, Nike se lució con un circuito espectacular, una largada y una llegada excelentes, escenario enorme, carpas para los VIP, para la prensa y para los running teams. Otros detalles fueron la gran hidratación, agua y Gatorade bien

distribuidos, y también frutas.

En lo personal fue para mí una carrera particularmente importante. Corrí con un querido amigo que me permitió aprovechar al máximo la distancia. Disfruté de correr esos kilómetros con tantos otros amigos, cruzarme con gente de otros running teams, compartir con colegas periodistas, entrenadores y corredores de élite toda la experiencia. Nike logró que un 21 km se transformara en un evento y si se tiene en cuenta que ya se trata de una distancia que requiere un entrenamiento más complicado y exigente, está bien que así lo sea. Mi medalla de *finisher* tuvo un valor extra porque logré mi mejor marca y llegué bien a la meta. El recuerdo imborrable fue que Sanya Richards me reconoció en la llegada y corrió a buscarme para abrazarme y saludarme. Cuando una persona como ella, que forma parte de la historia grande del atletismo mundial, se acerca para ser la primera persona en felicitarnos por nuestra carrera, no hay más nada que decir. Cada carrera parece tener su momento especial, su detalle que hace la diferencia. La We Run Bue de Nike en su primera edición para mí tuvo ese detalle. Y ya está entre mis carreras favoritas.

## SÉPTIMA PARTE

---

## TRES MARATONES INOLVIDABLES

---

“He aprendido que terminar un maratón no es sólo un logro deportivo. Es un estado mental. Un estado mental que dice: todo es posible.”

JOHN HANC



## 1. EL SUEÑO ETERNO DEL MARATÓN

La palabra maratonista se utiliza hoy de forma arbitraria y generalizada para definir a todos los que corren. Pero una vez que alguien comienza a correr, sabe que la palabra maratonista sólo le corresponde a aquellos que corren los 42 km, 195 metros. De calle, claro. Ser maratonista es correr esa distancia, y en la calle. En mi libro anterior analicé bastante esta disciplina. Pero desde mi último libro hasta ahora, he sumado otros tres grandes maratones: Londres, Berlín y Boston. Tres maratones que merecen un relato porque son de los mejores del mundo. Con cada maratón que uno corre, se aprende algo. De eso, no hay duda. No es una carrera fácil pero sí es una carrera precisa. Así que uno entrena durante meses para poder aplicar todo lo entrenado en hacer la prueba. Nadie que haya entrenado menos de un año debería correr un maratón. Seguro hay excepciones, pero para los que empiezan de cero, esperar por lo menos un año es razonable. No hay que faltarle el respeto al maratón. Para correr un maratón, se necesita humildad y compromiso. El maratón nos pide mucho y si no estamos dispuestos a dárselo, mejor no nos acerquemos a esa distancia. Por lo menos un año de entrenamiento y algo de experiencia en carreras de calle es necesario para recién empezar a pensar en los 42 km. Una vez alcanzado este estatus de corredor ya entrenado y con experiencia, para llegar al primer maratón se requieren como mínimo tres meses de entrenamiento serio. Todo esto es imprescindible aclararlo, porque el maratón es un Santo Grial al que todos, más tarde o más temprano, parecen aspirar. No hay que subestimar su dificultad, jamás. Dicho todo esto, y sabiendo que cada corredor es diferente, debo decir que no hay nada más hermoso que correr un maratón. No hay experiencia más perfecta, exacta y sublime que esos 42 km y 195 metros. Amo correr, pero más que cualquier otra cosa, amo correr el maratón. Comprendo que no a todos les pase lo mismo, pero igual, al menos una vez, intenten llegar a cumplir este desafío.

Un maratón es un mundo.

## 2. VIAJE CON MI PADRE: MARATÓN DE LONDRES 2013

Con mi objetivo de completar las World Marathon Majors apresuré mi participación en el maratón de Londres 2013. Amo esta ciudad más que cualquier otra ciudad del mundo, aunque mi primera visita no ocurriera sino recién en el año 2010. A partir de ese momento intenté viajar todas las veces que pude: el maratón era la excusa perfecta para ir una vez más. Se me ocurrió que era una buena idea viajar con mi papá. No sabía si él iba a poder viajar, más aún porque había que arreglar todo con mucha antelación. Viajar con un pariente tiene un valor enorme, hacerlo con mi papá para mí era particularmente importante. Al momento de correr el maratón, yo tenía 42 años. ¡Por supuesto que desde hace muchos años no vivo con mi papá...! Tenía yo dieciocho años cuando mis padres se separaron. Lo resumo así: no fue el más delicado e indoloro de los divorcios. En ese momento los padres separados eran todavía un estigma, culturalmente no era como ahora. Yo era adolescente y particularmente inocente. No entendía nada de la vida y ése fue definitivamente mi primer golpe duro. En aquellos años me alejé de mi padre. No sé durante cuánto tiempo, porque hubo idas y venidas, pero me temo que transcurrió cerca de una década hasta recuperar del todo la relación. Cuando uno es adolescente todo es dramático, todo es definitivo, posiblemente porque no hay noción del tiempo ni de finitud de la vida. La mente del adolescente no termina de registrar que el tiempo pasa y no vuelve más. Pero ése es el pasado, por suerte. Mi padre, debo decir, siempre hizo lo mejor que pudo y no creo que la vida me hubiera podido dar un padre mejor que él. Soy afortunado. Durante los años noventa él tuvo un congreso en el Reino Unido y me preguntó si yo quería ir con él. Estábamos distanciados y le dije que no, que tenía otras prioridades. Sin comentarios. Para mí, el maratón de Londres era saldar esa deuda, cerrar una historia. Él no tuvo durante todos estos años el recuerdo de aquella invitación rechazada, yo sí. Cuando aceptó y comenzamos a armar el viaje, mi felicidad iba en aumento. Yo ya había ido a Londres varias veces, así que armé el viaje para poder visitar los lugares que estimaba más le podrían gustar a él. Cada museo, cada paseo, hecho a su gusto y medida. Ocho días de viaje fueron un espacio ideal para compartir con mi papá, para ver hasta qué punto su formación influyó sobre mi formación y a la vez recordar juntos el cariño por Londres que sentía mi abuelo, quien nunca tuvo la oportunidad de visitarla. El recuerdo de mi abuelo anglófilo, el papá de mi papá, surgió durante todo el viaje. En esos días conocí mejor a mi papá, me conocí mejor a mí mismo y a mi familia.

Mi padre, como buen acompañante, entendió que el propósito principal del viaje era el maratón y se adaptó a horarios y necesidades, aun cuando yo casi no le pedí ni exigí nada. Una vez allá, nos encontramos con amigos míos, Gaby, GP y Magalí y por supuesto la idea era encontrarnos con mi amiga inglesa Demelza, Demi, que ya estaba de vuelta viviendo en Londres, luego de sus dos años en Argentina en los que fuimos compañeros de running. Mi papá me acompañó a la expo maratón, compartió mis alegrías y mis angustias previas a la carrera. Él nunca había vivido junto a

mí toda esta experiencia. Hicimos pocas compras, pero muy concretas, como buen dúo de maniáticos. Cada día del viaje fue memorable. Visitamos museos que yo ya conocía, pero que sabía que a él le encantarían. Él disfrutaba y yo lo observaba disfrutar. El sábado hicimos un programa liviano, para no cansarme.

Y llegó, claro, el domingo. Viajé en micro —proporcionado por la empresa de turismo con la que había viajado— a Greenwich, donde era la largada. La única persona conocida que corría el maratón era Gabriela Massa, una apasionada de las maratones internacionales. Ella es parte de mi running team y coincidimos en fechas en Nueva York 2011, aquí y luego lo haríamos en Berlín el mismo año. La organización para la largada era espectacular. Incluía, como debe ser, bebidas para aquellos que tenían sed, y muchos baños químicos. A pesar de ser la previa de una de las maratones más grandes del mundo, el ambiente era más bien callado. De hecho, el maratón de Londres 2013 estuvo marcado por varios elementos inusuales. Seis días antes Boston había sufrido un atentado que costó la vida de tres personas y dejó cientos de heridos. Todos recordábamos eso. Corrimos con una cinta negra en nuestras remeras que se nos dio en la expo maratón. No hubo corredor que no la llevara. El minuto de silencio previo a la largada fue un momento particularmente movilizador. Al estar en las afueras de la ciudad, el silencio fue absoluto. Todos unidos. La largada fue ordenada, aunque no tanto como en otras carreras, sin embargo se respetó mucho el tiempo de cada uno en la salida, como debe ser. La carrera arrancó con una buena temperatura pero el clima estaba algo pesado para correr, algo que sin duda afecta a muchos corredores. El circuito tiene muchas curvas, subidas y bajadas suaves y al comienzo siempre es más complicado abrirse paso por esos pasos angostos. En mi experiencia, cuanto más se corren maratones y más desea uno mejorar los tiempos, más difícil es observar alrededor. Aun así, hay grandes momentos imposibles de no ver. El público, eso sí, fue de los más cálidos y generosos que me ha tocado conocer en carreras. Apasionados, amables, alegres: un público ideal, algo que alguna vez espero podamos tener en Argentina.

En los primeros kilómetros yo iba demasiado rápido. Demasiadas cosas convivían en mis pensamientos, la alegría era incontenible. En Londres hay muchos que corren disfrazados, pero lo curioso es que corren rápido. Con ese clima algo sofocante, uno corría disfrazado de gorila, con cabeza y todo. Un delirio. El recorrido es por momentos angosto, la hidratación no es con Gatorade, sino con Lucozade, la primera de las bebidas isotónicas, desconocida en Argentina. Imposible saber si eso nos afecta o no. No había puestos de los dos lados, como ocurre en Nueva York y en Chicago, así que había que estar atento, muy atento. Los corredores, solidarios, no tiraban su botella sin antes asegurarse que alguien la necesitara. Así es que pasé y me pasaron bebida en el tumulto de los puestos. En general, al ritmo que corro, no suele haber problemas, pero los primeros kilómetros de Londres fueron complicados. El maratón se desarrollaba con su natural intensidad, reconocía algunos paisajes que veía de reojo y otros me resultaban nuevos. Iba un poco rápido, lo sabía. Los primeros kilómetros pasaron sin sobresaltos. Y entonces apareció el

Tower Bridge... sin duda el momento más impresionante de la carrera. Ese símbolo de Londres y uno de los puentes más bellos del mundo. Es impactante cuando uno lo cruza en cualquier circunstancia. Ahora bien, cuando uno está en medio de un maratón la experiencia no puede ser descripta con justicia a través de las palabras. El puente, insisto, es bellísimo y durante el maratón está lleno de espectadores que alientan. Por el medio del puente pasamos corriendo los maratonistas y el aliento es conmovedor. Los ojos se me llenaron de lágrimas. Todos tenemos lugares que amamos, a los que soñamos llegar algún día. Yo soñé toda mi vida con Londres y en esos sueños estaba siempre el Tower Bridge. Y ahí pasaba yo, corriendo, alentado por un público apasionado. Alguien gritó mi nombre con un clarísimo acento británico. No lo olviden ni lo subestimen, llevar el nombre en la remera ayuda a que te alienten. Estaba feliz, más que feliz. No todos tenemos los mismos sueños, así que le pido al lector que imagine su sueño más grande, e imagine el momento en el cual ese sueño se hace realidad. Eso sentía yo mientras cruzaba el Tower Bridge. Lo pasé a una velocidad ridícula, llorando y sonriendo a la vez.

Pero la carrera no terminaba ahí. Luego vendrían otros grandes momentos. En principio el maratón de Londres tiene algo maravilloso que usualmente los corredores no disfrutamos mucho: en un punto de la carrera se regresa por la misma calle que se va. En general eso suele ser un poco descorazonador, pero en este caso significó que pude ver a los primeros tres corredores, pude ver el podio del maratón. Aun con cansancio y concentración, alenté —como hicieron muchos— a esos atletas de élite. A esos verdaderos atletas de élite, esos gigantes del running. Como decimos siempre: en el fútbol, un amateur jamás tendría la chance de compartir una cancha con Messi, pero los maratonistas sí podemos ver a los más grandes. Tsegaye Kebede y Emmanuel Mutai, primero y segundo respectivamente, y otros extraordinarios corredores pasaron frente a mí y aunque haya sido sólo un instante, fue un lujo deportivo para atesorar.

A diferencia de otras ciudades donde he corrido, Londres es una ciudad que conozco bien. Y aunque no voy mirando tanto el paisaje, sí iba reconociendo distintos espacios a medida que avanzaba la carrera. El circuito no es tan cómodo como otras “Majors”, y cuanto más término medio sea un corredor, más complicado será pasar por ciertos lugares. Hay subidas y bajadas leves, pero hay muchas. No es un circuito lento, pero tampoco es de los más rápidos. Aun así, sin ser de los más rápidos, el récord mundial femenino en maratón lo sostiene la británica Paula Radcliffe (desde 2003 y hasta julio de 2014, por lo menos) en esta ciudad. Jugar de local parece que sigue teniendo un poco de valor, y el 02:15:25 de Londres 2003 estará por siempre en la historia. Pero en 2013 no hubo espacio para mejorar marcas, ni femeninas ni masculinas, no fue uno de esos días que acompañaron, por decirlo así...

A medida que pasaban los kilómetros, mis arrebatos iniciales comenzaron a sentirse. Mi plan de sub 3 estaba un poco al límite. Tal vez no lograría bajar las tres horas. Llegando al kilómetro 32 de la carrera me di cuenta de que detrás mío venía el *pacer* de las tres horas (la liebre). Al pasarme junto con el grupo que lo acompañaba yo venía un poco golpeado. Empezaba la carrera

en serio y yo sabía que no estaba en mi mejor momento. Seguí al grupo todo lo que pude, pero no pude hacerlo por mucho tiempo. Intenté al menos no perderlo de vista y sostuve el ritmo con toda la fuerza que tenía. Era inútil: en ese momento supe que el sub 3 se me complicaba. Ya estaba llegando al kilómetro 34 y, como siempre en el maratón, llegaba el momento de la verdad. Ya metidos en Londres puramente dicho, yo seguía aguantando y resistiendo. Lo del *pacer* fue duro para mí. De haberlo sabido, hubiera ido con él desde el comienzo y eso me hubiera hecho llegar más tranquilo. Pero cada uno tiene que hacer su propia carrera. Pasando el kilómetro 35 vi a Demi, mi gran amiga inglesa, compañera de equipo en dos Cruces de Los Andes, el segundo con podio. Ella vive en Londres y yo no la veía desde febrero, luego del Cruce, dos meses y medio antes. No ver a una amiga runner durante meses y volver a verla alentando en el maratón de Londres es la clase de cosas que a uno le recuerdan para qué corremos. Ella estaba con su novio —a quien yo no conocía personalmente— y aunque venía cansado, tuve fuerzas para hacer un chiste al saludar por su nombre a él y no a ella. Fue una alegría enorme verlos. Me emocioné otra vez. Mejoré la velocidad y recuperé el aliento. Ya estaba llegando al clímax de la carrera. En esos últimos kilómetros, el río Thames (o Támesis) queda a nuestra izquierda y esas calles que muchas veces usé para correr fondos, ahora eran parte del maratón. El aliento, claro, aumentaba a medida que pasaban los kilómetros. Podía ver el South Bank, el London Eye, el Waterloo Bridge. Estaba cansado. El plan de sub 3 ya no existía y sólo restaba valorar el lugar y el momento. Ya llegaba al Parlamento y en la curva frente al Westminster Bridge los maratonistas nos damos el lujo de pasar frente al Big Ben. No hay tiempo para valorarlo, ya resta poco y nada. Sólo quedaba ir hacia el Palacio de Buckingham. Lo escribo y parece un sueño, nunca imaginé llegar a vivir ese momento. Una leve subida me hacía el final aún más duro.

Cuando uno pierde la motivación de bajar la marca, las cosas se complican. El cuerpo pide una tregua y hay que mantener el temple. La anteúltima recta se alarga, con aliento del público y todo. Pero se acerca el Monumento a la Reina Victoria, uno de los espacios más famosos de Londres, justo frente al Palacio. Ahí está la última curva. El aliento entonces se vuelve más intenso, llega a su punto máximo de intensidad. Ahí, en teoría, tenía que estar mi papá esperándome. Reivindiquemos a los que alientan en el maratón, conocidos y desconocidos. La tensión de estar esperando a alguien en particular, la energía para alentar a miles. Tomé la curva y todo era glorioso. Al final de la curva está The Mall, la avenida con los últimos metros. Por razones de seguridad no había público en esos metros, pero los gritos y la euforia se sentían. La meta estaba ahí. Soñé con Londres muchas veces, soñé con este maratón también. Había que llegar. Y llegué. Pasé la meta y me sentía feliz. Las metas al final de un maratón no se parecen a nada. Ni siquiera una ultra tiene ese sabor, porque uno no viene tan rápido durante horas. El maratón de calle es muy intenso, muy veloz. Luego de correr y correr, la meta pasa bajo nuestros pies y todo estalla. Las piernas laten, la tarea está cumplida. El reloj marcó 03:03:16. Muchas veces volvió ese número a mi cabeza y pensé: tendría que haberme apurado y haber hecho, aunque sea, 17 segundos menos.

Me río ahora que por primera vez lo confieso. Yo estaba feliz. Medalla, saludo, bolsa con regalos. A recuperarse. Volver al hotel para encontrarme con mis amigos y, claro, con mi papá. Charlar con corredores y espectadores. Camino al hotel descubro un hombre con una remera que decía: BOSTON STAYS AS ONE. Le pedí sacarme una foto junto a él. No me había olvidado de Boston, la tristeza del atentado sobrevoló gran parte de esta carrera. Londres fue la prueba de que los maratonistas no nos habíamos dejado amedrentar.

Al llegar al hotel subí al cuarto y ahí ya estaba mi papá. Nos abrazamos. No hubo un solo momento del viaje en el cual no estuviera agradecido a la vida por poder estar ahí con él. ¿Saben lo que significa para un padre ver llegar a su hijo en un maratón? ¡Y en Londres frente al Palacio de Buckingham! Estaba orgulloso de mí y yo feliz porque lo notaba. Me bañé, tomé un café y, mientras esperaba a mis amigos, me puse a mirar fotos en mi cámara, la misma cámara que mi papá había usado para fotografiarme. Pasé las fotos a la computadora y entonces fue muy divertido descubrir las tres fotos que él me había sacado. Yo no lo vi cuando pasé, pero él sí me vio a mí. Estaba posicionado en la curva, y sacó tres fotos. Mi papá no suele sacar buenas fotos, hay que decirlo. Todo el viaje estuve volviéndolo loco para que cuando mientras paseábamos, me sacara buenas fotos. Pero hay momentos, instantes en esta vida... cómo explicarlo. Las fotos que me sacó eran sublimes. Las mejores fotos del maratón que tuve y que jamás tendré. Por él y por mí, me emocioné mucho al verlas. Ahí estaba yo, corriendo, con el Palacio de Buckingham detrás, inmortalizado por fotos que sacó mi papá. Todo dicho. Bajé a comer con mis amigos. Ahí estaba Gaby Massa, con su medalla colgada al cuello, GP, Magalí y Demi, con su novio.

Luego de las pastas de rigor para recuperarme volví, ya cansado y feliz, al hotel. Mi papá, agotado por su espera bajo el sol, estaba recostado en su cama leyendo. Fui al baño antes de ir a dormir una siesta y al entrar vi, colgada, la remera del maratón, el pantalón y las medias. Mi papá las había lavado. Llegué a cerrar delicadamente la puerta antes de que las lágrimas cayeran por mis mejillas. Toda la emoción del maratón estalló en ese momento. Esa imagen de absoluto amor y orgullo paterno me había conmovido. Apoyé las manos en el lavabo y me miré al espejo. Vi ese rostro cansado de la carrera, con lágrimas en los ojos y una sonrisa de oreja a oreja. Recordar y comprender una vez más que correr no es sólo correr, correr está dentro de nuestra vida. Correr *es* nuestra vida.

### 3. EL TEST DE 2 X 6000

Una pregunta que surge muy a menudo es cuál es el ritmo óptimo que debemos adoptar al correr un maratón. Si hemos entrenado bien, hay un test muy bueno que a mí me ha dado resultado siempre. Pero, ¿y si acaso no hemos entrenado bien? En ese caso: ¡no corran la carrera! Para poder ir a un maratón sabiendo cuál es el ritmo más adecuado para nuestras posibilidades, desde el año 2010, yo siempre hago el llamado “Test de 2 x 6000”. Es un test creado por el atleta de élite español, Antonio Serrano. Es cierto que hemos entrenado durante meses y más o menos sabemos cómo venimos. Sin embargo, este test nos ayudará mucho a ver cuáles son nuestras posibilidades reales. He leído diferentes opiniones acerca de cuándo realizar una media maratón previa a un maratón. He visto que algunos dicen tres semanas; mi entrenador se inclina más por las cuatro semanas e incluso cinco. Yo he comprobado que la inclinación de mi entrenador, funciona. De todos modos, también es cierto que a veces somos mejores corredores de maratón que de media, o viceversa. Por lo tanto, lo que conseguimos como resultado de esta carrera es, más que nada, una estimación. Y la verdad es que una estimación no es nada poco. Para decirlo de forma exagerada, quien hace una media en dos horas, no pretenderá salir a buscar tres horas en el maratón.

El test de 2 x 6000 se debe realizar entre 10 y 12 días previos al maratón y significará, sin duda, el último gran esfuerzo de cara a esa carrera. Luego quedan días más livianos, como cualquier plan de entrenamiento muestra, se haga el test o no. El test es muy simple y paso a explicárselos. Luego de una entrada en calor común, una suave elongación y cinco estiradas de 50 metros para aflojar, se arranca con la primera de las pasadas. Esa pasada debe realizarse al ritmo que se pretende correr el maratón. Una vez terminada esa pasada —conviene tener alguna guía para correrla de forma bien pareja— se descansa dos minutos y se arranca con la segunda pasada de 6000 metros. Esa segunda pasada debe ser al máximo posible. De la diferencia entre ambas se establece una franja de ritmos para hacer el maratón. Por ejemplo, si el corredor busca hacer un sub 3 horas, los números serían los siguientes: para los primeros 6000 metros, 25:00 y para los siguientes 6000, 22:24. De esta diferencia entre ambas pasadas, se obtiene un ritmo posible y un ritmo probable. Finalmente, entonces, obtenemos un tiempo posible y un tiempo probable. En el caso citado habría 26 segundos de diferencia entre el ritmo de ambas pasadas, lo que da como resultado un ritmo posible de 4.10, y un ritmo probable de 4.15, con un tiempo final posible de 02:55:49, y un tiempo final probable de 02:59:00. En internet es fácil conseguir la tabla para poder obtener estos cálculos, pero yo insisto en tener siempre cerca al entrenador. Cuanto más entrenado y experimentado esté uno, más fácil será aprovechar el test.

Yo, desde que estoy en un running team, siempre hago ese test. Es decir que desde mi segundo maratón, y salvo en una única ocasión, he hecho este test siempre. Los resultados son interesantes. Seis veces hice el test y en todos los casos el resultado estuvo dentro de ese margen de más o

menos cinco minutos. Sólo una vez no me dio dentro de los cinco minutos y fue en Chicago 2012, donde mejoré tanto que me salí de esa franja pero a favor por un minuto. Este test funciona y ayuda mucho ir al maratón sintiéndose seguro. También ayuda a dar una noción realista de los objetivos y, para el más osado, el test ayuda también a tener una idea de cuán osado se está siendo. Antes de Londres 2013, no hice el test, pero ahora sé que debería haberlo hecho, porque me hubiera advertido que tenía que ser un poco más cauto o, al menos, repito, me hubiera dado una indicación de cuán arriesgado estaba siendo tratando de bajar mi marca.

En el test uno puede apostar a un ritmo más rápido y será el test el que nos diga si esto es factible o no. Tanto a mí como a muchos otros corredores, de hecho para la mayoría de los corredores que conozco, este test brinda una gran seguridad y logra que uno vaya cómodo a las carreras. Yo, en lo personal, suelo elegir un ritmo que está justo en el medio entre el posible y el probable, y una vez en la carrera evalúo si tengo margen, o no, para apostar a más. Así corrí Buenos Aires, Nueva York, Rosario, Chicago, Berlín y Boston. Y aunque las condiciones climáticas y los detalles de la altimetría no deben ser subestimados, en todos los casos la realidad es que el test funcionó. Pruébenlo si aún no lo han hecho.



#### 4. CORRER Y VIAJAR CON AMIGOS: MARATÓN DE BERLÍN 2013

El maratón de Berlín tiene fama de ser el maratón más rápido. Un leve desnivel que no impide que se homologuen los tiempos que allí se realizan, y un recorrido que por lo tanto resulta casi plano para los corredores, todo eso hace que ésta sea una carrera muy codiciada por los buenos corredores. Mientras que Nueva York y París son las favoritas de los viajeros, Berlín y Boston son las preferidas de los corredores que buscan hacer tiempos. El viaje a Berlín fue un viaje en grupo, lo que siempre significa mucha más diversión y experiencias extras. No me extenderé mucho sobre este punto, pero aconsejo algunas cosas. En primer lugar, y siendo para muchos de nosotros la primera visita a Berlín, una visita guiada a pie en castellano resultó ser algo extraordinario. Berlín es historia, es la historia del siglo XX en estado puro. No se pierdan la chance de visitarla con alguien que los guíe. Luego, claro, varios museos que son memorables, sin duda. Y en particular, en mi condición de cinéfilo, el Museo del Cine que queda en el Sony Center es absolutamente obligatorio. Como el maratón era un día 29, yo estaba particularmente preocupado por el consumo de ñoquis. Había que comer ñoquis sí o sí, o al menos mi fanatismo en la materia me hacía creer que debíamos hacerlo. Pero, ¿qué tan fácil es comer ñoquis en Berlín? Desde ya les digo que no es lo más fácil del mundo...

En Berlín la mayoría de las personas hablan inglés y, como suele ocurrir en gran parte de Europa, conseguir un buen plato de pastas no es problema. La comida es lo único que debe preocupar al corredor, sin duda. La expo maratón, ubicada en un viejo aeropuerto de la ciudad, fue impresionante. Tal vez no la más bella, pero el edificio en la que se dio lugar era increíble. Locación de infinidad de películas, el lugar es maravilloso. Nosotros parábamos en un hermoso hotel frente a la estación Alexanderplatz, lo que para los que amamos el cine será siempre el recuerdo de Rainer W. Fassbinder y su memorable serie *Berlin Alexanderplatz*. La ciudad es muy estimulante para los amantes del arte, no sólo del arte clásico sino del moderno, y también ofrece una arquitectura llena de edificaciones modernas así como también edificios clásicos restaurados o vueltos a hacer debido a los vaivenes políticos de la ciudad. El muro es un espectáculo aparte, obviamente, y cuando uno piensa en el Muro de Berlín y cómo, durante estos días, uno lo puede atravesar caminando y hasta corriendo, es realmente muy movilizador.

Hicimos un fondito el jueves por la noche y palpítamos todos juntos los días previos. Le sumamos la mencionada visita guiada que nos gustó tanto que el lunes después del maratón, le agregamos una más. Había muchos argentinos en Berlín, aunque lamentablemente no pudimos ver a todos los conocidos. La banda CorrerAyuda estuvo siempre unida, integrante más, integrante menos. El día previo yo hice una solitaria visita al Museo del Cine y cada uno hizo su jornada, eligiendo la cena como el momento para estar todos juntos.

La largada de la carrera era cerca de nuestro hotel, cerca en términos de maratonistas, es decir a veinte cuadras para entrar en la zona, más la caminata hasta llegar a la largada. Estar con amigos

en esos momentos no es imprescindible, pero da mucha felicidad. Hacia el momento de la largada nos habíamos quedado solos Marcelo Perotti, Verónica Pasquette y yo. Luego nos alejamos para ir cada uno a su corral de largada. Marcelo tenía uno adelante del mío así que llegamos hasta el mismo lugar, donde también estaba Oscar Ojeda, entrenador y amigo. Las largadas con corral bien ordenado son maravillosas. Salen miles y miles de corredores y en seguida uno está corriendo tranquilo. Hacía un poco de frío pero no para correr, para correr la temperatura era ideal. Es maravilloso cómo una carrera bien organizada puede desplazar una ciudad entera sin problemas, a la vez que una mal organizada puede producir un caos sólo con cien corredores. Cuando faltaban pocos minutos para largar, el locutor fue presentando a los corredores de élite. La emoción era enorme. Ahí estaban ellos, buscando el récord mundial, yendo a escribir la historia, y a pocos metros, estaba yo, sí yo, buscando mejorar mi marca. Obviamente nunca volvería a estar más cerca de ellos de lo que estaba en ese momento.

La carrera largó y ahí salíamos todos con nuestros sueños, nuestras expectativas, nuestra ilusión. La primera sorpresa me la llevé a los pocos metros de la largada. En medio de la emoción y al aliento de la multitud, giro mi cabeza y veo, alentando a todo pulmón, a Vince Vaughn, el protagonista de *Los rompebodas* y *Dodgeball*. Estar en el momento de la largada, tan cargado de emoción y ver una estrella de cine es, por lo menos y definitivamente, insólito. Luego me enteré de que estaba filmando la película *Business or Pleasure* (2015) que, al momento de escribir esta crónica, no he visto pero que tendré en mi haber en cuanto salga, ya que es posible que aparezca el maratón en el que estuve. Un souvenir inesperado pero muy divertido.

El aliento inicial de la multitud siguió mientras pasábamos por el costado de la Columna de la Victoria, inmortalizada en el cine en la película *Las alas del deseo* de Wim Wenders. Pasado el comienzo eufórico se aplacó bastante el aliento que, comparativamente a las otras World Marathon Majors, resultó ser bastante tibio. La ciudad de Berlín, permanentemente en obra, no ofrecía un paisaje hermoso que digamos, pero por otro lado tampoco puedo decir que yo estuviera muy atento a lo que había alrededor en cada kilómetro. La hidratación, al igual que en Londres, no estaba siempre de los dos lados, por lo cual había que estar muy atentos a la llegada de cada puesto de hidratación. Mi objetivo era hacer un tiempo de 02:58:39, es decir bajar un minuto y cinco segundos mi mejor marca. Era un proyecto ambicioso y en Londres no lo había logrado. Estaba bien entrenado y muy motivado, pero ya sabemos, carreras son carreras. El clima estaba bien, me preocupaba la hidratación un poco, pero me fui adaptando. El aliento aparecía y desaparecía pero igual había gente. Lo que también había era un número absurdo de daneses. La presencia extranjera más notable provenía de Dinamarca, y no sólo por los corredores sino también por los espectadores. No me pregunten por qué.

A medida que pasaban los kilómetros, el afuera me fue resultando cada vez más indiferente. Arranqué, como siempre, demasiado rápido, pero luego me establecí e hice veinte kilómetros al promedio exacto que quería llevar, nunca había logrado ir tan parejo. Los números daban y me

sentía cómodo, pasaban los kilómetros, me iba acercando a lograr el objetivo. Cuando ya faltaba menos, cuando el kilómetro 30 ya había quedado atrás, pensaba y sonreía ante el Muro de Berlín y ante el Muro del maratón. Si uno está bien entrenado y administró bien la energía, el muro no debe aparecer ni dañar nuestra carrera. Mi entrenador dice que la carrera real empieza en el kilómetro 36. Cuando llegó ese momento, yo ya había empezado a acelerar, mi ritmo era bueno y ahora sí, el aliento de la gente era enorme. Berlín no sólo brilla por su recorrido plano, sino por tener uno de los mejores finales de maratón del mundo. La Puerta de Brandemburgo, lugar histórico del siglo XX si lo hay, es el verdadero arco de llegada para los corredores. El último kilómetro se corre con todo y los últimos 500 metros son una locura. Uno cruza por ese monumento enorme, gigantesco, emocionante, corriendo a toda velocidad. Atravesar esa puerta es una sensación enorme para cualquier persona, hacerlo al final de un maratón, directamente no tiene palabras. Crucé feliz la meta. Mi tiempo oficial fue 02:58:38, es decir un segundo más rápido que el tiempo que, junto a mi entrenador, había planeado hacer. Sí, un segundo entero más rápido a la marca buscada. O sea que no sólo bajé en más de un minuto mi mejor marca personal, sino que además lo hice según lo planeado. Al apagar el Garmin di unos pasos e inmediatamente vi a Marcelo Perotti, la persona con la que yo había hecho ese plan que salió a la perfección. No pude evitar llorar al abrazarlo. También ya había llegado Oscar Ojeda, con quien también nos abrazamos. Luego de recuperar el aliento además de nuestras cosas, Marcelo y yo nos fuimos a esperar a los demás integrantes del running team que aún no habían llegado. La misión estaba cumplida, la felicidad era absoluta. El maratón de calle es, definitivamente, mi tipo de carrera favorita.

La historia dirá que el 29 de septiembre de 2013 el keniano Wilson Kipsang Kiprotich estableció, en Berlín, un nuevo récord mundial de maratón con un tiempo de 2 horas, 3 minutos y 23 segundos. Muchos estuvimos ahí también, con nuestras nuevas mejores marcas, formando parte de la experiencia. Una jornada inolvidable que nos recuerda que una de las bellas cosas del running es que los récords mundiales y los amateurs compartimos el mismo recorrido y la misma carrera. Algo que ningún otro deporte tiene. En cuanto a los ñoquis, sí, cerca de Alexanderplatz conseguí un lindo restaurante, y con mis compañeros de running cumplimos con la tradición argentina de los ñoquis del 29.

## 5. LO BUENO Y LO MALO DE CORRER DE LOCAL Y DE VIAJAR AL EXTRANJERO

Faltaban pocos días para Boston. Faltaba muy poco para un maratón nuevo. Correr maratones internacionales es algo increíble, pero también hay que reconocer que es más complicado que correr un maratón en el propio país. La balanza es delicada. Cuando uno piensa en que faltan ocho días para una carrera, y uno está en la otra punta del planeta, siempre hay una tensión extra. Todo lo entrenado pende de muchos factores, muy lejanos a la carrera en sí. Nada es más placentero que ver esos factores alineándose a favor, uno por uno. ¿Si es tan complejo el tema, por qué corremos lejos de nuestra ciudad? ¿Qué tiene de bueno correr afuera, además de la posibilidad de hacer turismo? Bueno, la respuesta es muy sencilla: correr en el extranjero es como participar de un mundial o ser parte de una liga superior. Ir a Nueva York, a Londres o a Berlín, significa codearse con los más grandes. Los más grandes atletas, los más grandes circuitos y las mejores organizaciones. Esa empresa descomunal te arrastra, te motiva. Uno entra en un universo distinto. En el caso de los que somos de Buenos Aires, esto no logra darse del todo cuando jugamos de local. El circuito tiene sus momentos flojos, muy por debajo de las “Majors”, pero en promedio es un maratón bastante plano, y eso desde ya que ayuda. Comparado con las grandes carreras de afuera, el maratón de Buenos Aires aún debe crecer muchísimo, y soy optimista al respecto. Yo corrí en Buenos Aires en 2009 y 2010. En 2011 y 2013, estuve presente en varios puntos del recorrido e incluso trotando junto a otros corredores. En cuanto pueda, sé que volveré a correrla, aunque la agenda de maratones siempre es difícil. Pero me imagino en mi propio país, en mi propia ciudad, con mi propia comida los días previos, sin un viaje en avión de diez o quince horas, durmiendo en mi cama y listo para enfrentarme sin estrés a cualquier detalle técnico, y claro, rodeado de conocidos y personas que pueden venir a alentarme. Correr en la propia ciudad es ideal por todo esto que acabo de mencionar. Aunque tiene un problema crucial, y es que la vida sigue. No somos profesionales, y si corremos en nuestra propia ciudad, es difícil que nos tomemos los dos o tres días de descanso previo para descansar como corresponde. Es posible que estemos trabajando incluso el día previo a correr. Tal vez sea hora de tomarnos dos o tres días libres aun siendo local, posiblemente eso mejore nuestro desempeño.

No se necesita viajar para disfrutar de un maratón. La alegría de una gran carrera puede darse en la propia ciudad, no lo duden. Aprovechar lo bueno y optimizar el resto para reducir lo malo, es también parte de nuestro trabajo como corredores.

## 6. DESPUÉS DE LA TRAGEDIA: MARATÓN DE BOSTON 2014

El 15 de abril del año 2013, a pocos metros de la llegada, el maratón de Boston sufrió el evento más terrible de éste y de cualquier otro maratón del mundo. Dos jóvenes pusieron dos explosivos que a pocos metros de la llegada provocaron la muerte de tres personas además de doscientos ochenta y dos heridos. A las muertes de Martin Richard (8 años), Krystle M. Campbell (29) y LüLingzi (23), se le sumaría la del oficial del agente de seguridad Sean Collier, quien moriría en un enfrentamiento contra los responsables del atentado. No hay que explicar por qué entonces el maratón de Boston 2014 tenía para la ciudad y para los maratonistas un significado muy especial. Estaba yo en mi casa viendo televisión cuando aquel lunes nefasto la noticia daba la vuelta al mundo. Ese mismo día —a poco de viajar a Londres— me dije que iba a estar en Boston 2014. Muchos pensaron lo mismo, porque lo que muchos quisimos demostrar es que no vamos a dejar de correr.

BOSTON STRONG era la consigna que la ciudad usaba a modo de marcar la memoria, la unión y la fuerza para estar juntos. No había banderas políticas buscando sacar una tajada mayor que otras. La unión entre la ciudad y los que viajamos para el maratón era absoluta. Todas las calles, todos los negocios, absolutamente todo remitía a la fuerza de una ciudad orgullosa de su maratón y de su gente. Homenajes y recuerdos acompañaron toda la semana. No hay que olvidarse que además de la importancia emocional del año 2014, el maratón de Boston es el maratón oficial más antiguo que se corre en el planeta. La edición de 2014 fue la 118va. Tan antigua es la historia de este maratón, que se corría incluso antes de que el maratón tuviera los 42 kilómetros y 195 metros que todos conocemos hoy en día.

Llegué a Boston el día viernes por la mañana, con mucho tiempo de sobra, ya que éste es posiblemente el único maratón que se corre un lunes. Esta rareza se debe a que coincide con la conmemoración del Patriot's Day, un feriado norteamericano. Apenas llegué, en el mismo aeropuerto, me crucé con un argentino que venía con su mujer. Juan José Dal Pastro, rosarino, que venía para correr por primera vez y tenía una buena experiencia en maratones y excelentes marcas. Desde que llegué a la ciudad me di cuenta de que este maratón iba a ser diferente a todos. Tanto este rosarino como yo, como todos los que me iría cruzando en el camino, eran corredores de verdad. No necesariamente de élite —yo no lo soy, claro— pero sí gente apasionada por el maratón. Recordemos que para entrar a Boston hay que clasificar, y para eso no sólo hay que haber corrido rápido, sino tener un registro oficial de dicho tiempo. Yo presenté el de Chicago 2012, que era 02:59:44, pero una vez aceptado, pude presentar uno mejor, el de Berlín 2013: 02:58:36. Lo escribo porque son mis logros más preciados. Pero no era el único, todos los que estábamos ahí somos apasionados y enamorados del maratón.

Ya en la expo maratón la vida del maratonista es una fiesta. La emoción es muy grande. Con un pasaporte de corredor que nos llegó a todos directamente al domicilio, uno obtiene su número y su

chip, para luego salir a buscar una remera oficial (que casi nadie usa para la carrera por ser de manga larga pero que era muy linda en este caso) y algunos primeros regalos que todos vemos con simpatía. Algunas fotos o “autofotos” de rigor, algunas charlas y luego a ir de shopping dentro de la expo. No todas las marcas están en todas las expo, eso depende de cada maratón. Boston tiene a Adidas como marca de ropa oficial, y yo uso Nike, pero como ocurre en Nueva York, el Nike Town ofrece también algunos productos conmemorativos. Aun así, algo de ropa oficial de Adidas uno se compra, más aún en un año tan importante como éste. Fui derecho a comprarme un Garmin 620 porque mi Garmin 610 ya estaba de salida. Es raro comprar un reloj antes de un maratón, pero lo probé con unos kilómetros muy livianos el sábado y la verdad es que funcionaba y funcionó perfecto. Me mezclé en esa multitud de locos que corren y disfruté cada minuto. En un momento hubo un aviso de alarma para explicar qué hacer en caso de una alerta real. El clima era bueno, pero todos estaban atentos. La amabilidad de Boston sería una de las características de este viaje. Hice una de mis visitas habituales al Nike Town y me dediqué tranquilamente a descansar. Como soy cinéfilo y crítico de cine, suelo descansar yendo al cine. En la semana que estuve en Boston vi tres películas, un complemento ideal para el trabajo que tiene que hacer nuestro cuerpo durante la carrera. Empecé con *Muppets: Los más buscados*, que debía verla por trabajo, luego *Draft Day*, con Kevin Costner, una maravillosa película sobre deporte y finalmente, ya que soy maratonista, nada menos que *Los diez mandamientos* (1956) de Cecil B. DeMille, con Charlton Heston. Un mini festival de cine durante mi semana en Boston.

La organización fue impecable. Desde meses antes, todo estaba clarísimo. Por razones de seguridad no se permitió correr con mochilas ni con disfraces —aunque algunos corrieron con ropa intencionalmente ridícula, casi un disfraz—. Para quienes no fueran directo al campamento de la salida, había micros en el centro de Boston, en el Boston Common, un hermoso parque bien ubicado, cerca de todo. Ahí había guardarropas y todo lo que no se dejara ahí, no se recuperaba más. Lo que lleváramos hasta la zona de largada, sería donado, en el caso de la ropa, o había que correr con ello. Las bolsas del guardarropa las daba la organización y eran transparentes.

La mañana era fría pero el pronóstico excelente. Luego de una hora de micro llegamos a donde sería el campamento. Ahí había baños químicos de sobra, comida como para un desayuno completo, Gatorade y agua. Un locutor animaba de buen ánimo la espera. Una verdadera ciudad de corredores. Por mi tiempo de clasificación, yo saldría en la ola uno. ¡Pero en el corral 4! Creo que eso lo dice todo sobre el nivel de la carrera: aun cuando los corrales no tenían tanta gente, claramente el nivel de Boston es altísimo. Ese clima previo fue muy pero muy relajado, más allá de la tensión esperable. Todos teníamos mantas térmicas si necesitábamos y a medida que se acercaba la hora íbamos donando nuestra ropa de abrigo. Como siempre, muchos fotógrafos iban haciendo su trabajo. También había corredores con celulares —pero eran más que nada de la segunda ola— y se iban sumando cada vez más corredores. En un momento el locutor pidió un momento de silencio por las víctimas. Fue un momento muy emocionante que, además, les sirvió a

todos para concentrarse, renovar el compromiso y pensar en dar lo mejor de sí en la carrera.

Luego anunciaron la salida hacia la zona de largada. Caminamos por la calle que nos llevaba hacia allá. Los vecinos habían puesto botellas de Gatorade, agua, vaselina, frutas, y demás, todos gratis para quien lo quisiera. Ya en nuestros corrales —separados sólo por una sogá— nos preparábamos para el gran momento. Charlé con varios corredores, incluyendo dos mexicanos en el campamento y otro en el corral. Todos cercanos a mi tiempo. Muchos corredores se conocían, ya que en Estados Unidos se corren muchos maratones, y Boston reunió este año a treinta mil ciudadanos norteamericanos, además de los seis mil extranjeros. Como siempre, además del discurso y la presentación de los corredores de élite que van a buscar la victoria, se toca el himno nacional norteamericano, que en este caso concluyó con el paso de cinco helicópteros por encima de la largada. El locutor dijo: “Estos mismos helicópteros pasarán por la llegada en quince minutos”. Llegó el momento. Salimos. Yo tardé 1 minuto 40 segundos en pasar por la largada. Un verdadero récord, ya que siempre suelo salir antes. Pero ya dije: el nivel es altísimo. Pasamos y empezamos a correr. Al principio siempre es un poco complicado, pero después de unos 200 metros, ya estábamos en ritmo o incluso más rápido. Es un poco estresante el arranque y es verdad que había mucha gente. Sin embargo, se corre relajado. Segundo más, segundo menos, se recupera en el kilómetro siguiente. Aún sobra tiempo.

La altimetría de Boston es muy particular, la diferencia entre la largada y la llegada es de 142 metros hacia abajo. El reglamento dice que la máxima diferencia aceptada para homologar un récord es de 1:1000 (un metro por kilómetro). Por eso, en el año 2011, cuando Geoffrey Mutai realizó un tiempo 02:03:02 (57 segundos más rápido que el récord mundial hasta aquel entonces) la IAAF no lo aceptó. El debate ha sido muy duro, porque para muchos, las subidas que tiene la carrera la vuelven una de las más difíciles del mundo. El corredor sin experiencia se encuentra en una situación bastante complicada y difícil de resolver. Los primeros kilómetros tienen bajada pero también varias subidas. Hay que encontrar un ritmo aceptable, porque la euforia inicial puede producir un desastre en la segunda mitad. Yo salí eufórico, no puedo negarlo. La bajada, la energía del comienzo, la alegría de un nuevo maratón, el público que alentaba... Bajar rápido no es tan grave como subir también rápido las primeras subidas del recorrido, ahí es donde se consumen energías que luego vamos a necesitar. Yo no era un novato, Boston era mi octavo maratón. Pero tampoco soy el más experimentado, y era la primera vez que corría allí. Me sorprendió que la pregunta que más hacían los corredores en la previa era: ¿cuántas veces corriste Boston? Para los corredores de cierto nivel, parece que Boston es una cita obligada y repetida.

El aliento de la gente acá fue diferente a todo lo conocido, o al menos, a todo lo que yo conocía. Tal vez no encuentre las palabras exactas para explicarlo, pero podría decir que fue el público más cálido. En esa gente había mucho amor, mucho orgullo, mucha emoción. El aliento fue intenso y ayudó, como siempre. De todas las “Majors” que corrí, Boston es, por lejos, la que tenía menos paisaje urbano. Gran parte de la carrera se desarrolla por una zona de bosques y, si bien todo es

asfalto, la carrera pasa por un lago, y muchos, pero muchos espacios arbolados. Una belleza difícil de ver en las carreras de calle, sin duda. Esto se debe a que la carrera larga en las afueras y entra en la ciudad. Va desde Hopkinton hasta el corazón mismo de la ciudad de Boston. Como suele pasar en Estados Unidos, la hidratación es perfecta y ordenada. Para evitar problemas, primero aparece la hidratación por la derecha y unos metros más adelante por la izquierda. A no desesperar si vienen pegados a la izquierda. Como siempre, primero Gatorade, y luego agua. Pasaban los primeros kilómetros y la euforia era grande. Nunca había corrido un maratón con tanto nivel. Los primeros kilómetros venía a una velocidad excesiva. Tenía un ritmo de 3.59 en los primeros 5 kilómetros, y luego de 4.02 para los siguientes. Es verdad, había pendiente hacia abajo, pero también había subidas. En el kilómetro 10 me di cuenta de que debía bajar el ritmo. En Boston la carrera está medida en millas y —a diferencia de, por ejemplo, Nueva York— también hay muchas medidas en kilómetros, más allá de los tradicionales cada cinco. Correr con tantos corredores rápidos hace que uno no pueda ver con claridad cuán rápido va. Entre los kilómetros 10 y 20 decidí ponerme a ritmo, pero aun así no iba nunca a 4.12, que era lo que habíamos acordado con mi entrenador. Para el kilómetro 15 ya estaba 2 minutos por debajo del mejor tiempo al que podía aspirar. Sabía que iba a ir más despacio en la segunda mitad. Al menos, ésa fue mi apuesta. Esa apuesta se basó en que sabía que para el kilómetro 30 el circuito se complicaba y mucho, más que cualquier otro que yo hubiera corrido antes. Trataba de mantenerme entero, me sentía seguro en mi cabeza, sin embargo, iba preparándose para el desafío más grande que jamás he tenido en un maratón.

En el kilómetro 20 pasamos por el Wellesley College y atravesamos la zona del Scream Tunnel, donde había adolescentes gritando con toda su fuerza, alentando a punto tal que podían escucharse desde mucho antes que se hicieran visibles ante los corredores. Esa bajada de unos 400 metros viene de la mano de sus carteles ofreciendo besos que, curiosamente, les son dados, algo insólito pensando en que estaba yo en el pelotón de los que buscaba bajar las tres horas. Los carteles son miles y de muchas variables a partir de la frase “Kiss Me...”. Por ejemplo: Bésame, soy de Nueva York, o Bésame, soy fan de Star Wars, y así, todo lo que ustedes se puedan imaginar. Es un momento mágico, divertido, que ayuda a los corredores. Un buen estímulo para avanzar hacia la parte dura de la carrera.

En el kilómetro 25 aparecen los momentos complicados, pero la inercia nos lleva para adelante. Luego de una bajada, hay que empezar a subir. Y subir, y subir un poco más. Y seguir subiendo. Y en el kilómetro 30 llega la hora de la verdad. Empiezan las elevaciones más grandes de la carrera. Sí, así es. ¡Toda la zona del muro está llena de cuestras! Un verdadero desafío físico y mental, el más grande que he tenido que enfrentar en maratones de calle. Más de dos kilómetros subiendo, y en ese momento de la carrera resulta una pesadilla. Empiezan entonces las preguntas: ¿Cuántos segundos perderé por kilómetro? Porque en total no son tantos kilómetros, pero no hablamos de perder unos pocos segundos, sino hasta 30 segundos por kilómetro. Si esto es así, la



carrera que traíamos se puede volver un recuerdo del pasado. Y si logramos mantener el tiempo... ¿Nos quedarán fuerzas para los últimos kilómetros de la carrera? Todo esto pasaba por mi mente durante esos momentos. Mi promedio hasta el kilómetro 25 era muy bueno. Mi estrategia había sido sumar tiempo antes del kilómetro 30 de la carrera. Sin poder saber si la estrategia me serviría o no, me sumergí en la parte más complicada de la carrera. No perdía tanto tiempo por kilómetro, así que no estaba asustado, pero tampoco me confiaba de más. El público, comprometido al máximo con la carrera, no paraba de alentar. Mi promedio se veía afectado, pasé a tener un promedio de 4.21 por kilómetro. Realmente se complicaba la cosa, aunque claro, bajaba rápido cada metro que tenía hacia abajo y el promedio de velocidad volaba por el aire en las subidas. Me quedaba sin aire, algo que jamás había vivido en un maratón. Había que aguantar, y no era fácil, y eso tampoco lo había vivido nunca en un maratón.

Pero entonces vi un cartel al final de una curva que decía: Lo lograste. Ya estaba hecho. La Heartbreak Hill (la colina rompe corazones, literalmente) ya había quedado atrás. Quedaba a partir de ahí recuperar el aliento y el ritmo. No era fácil, para nada. Pero los números cerraban. Sabía que el ritmo inicial demencial con el que había arrancado ya no lo recuperaría, pero igual quería acercarme a mi promedio. Faltaban pocos kilómetros, el sub 3 estaba más que asegurado, al menos eso ya lo tenía. Mi siguiente objetivo era hacer una nueva marca personal, es decir, superar los 02:58:38 de Berlín. Eso también era posible. Cuando ya estaba en plena ciudad —y juro por mi vida que no veía nada, sólo la calle adelante, nada más— todas las cuentas cerraban. El objetivo armado con mi entrenador era hacer un 02:57:45. Ese objetivo estaba cada vez más cerca. Y entonces llegué a la recta final. Un poco de viento en contra las cuerdas previas era algo desolador, pero ya estaba todo decidido. Pude ver el hermoso arco de llegada que había visitado el día anterior. Había que correr un poco más... Y corrí. Y corrí. Cuando pasé bajo el arco, me di cuenta de que había hecho una marca soñada, una marca que superaba incluso mi plan más optimista. El reloj decía: 02:57:17. Pasé el arco de llegada y no grité como en Chicago, ni lloré como en Berlín, simplemente seguí caminando. Pensaba en lo que había hecho. Bajé mi mejor marca en 1 minuto, 21 segundos, una locura. Y pude también ir más allá de lo planeado.

Mil veces volví sobre las imágenes de esta carrera. Pensé en todos los que sufrieron el atentado de 2013, en todos los que ya no podrán correr... Viví con emoción cada momento y me sentí orgulloso de ser parte de un año tan importante en la vida del maratón más importante del planeta. Caminaba y caminaba, y lo hacía con una certeza: acababa de correr el mejor maratón de mi vida.

## 7. LA MUJER MARATÓN: KATHRINE SWITZER

Las mujeres no siempre corrieron el maratón. Mejor dicho, a las mujeres no siempre se les permitió correr el maratón. Espero que el lector entienda lo que esto significa. La gravedad que esto tiene. Claro que a su vez el lector podrá preguntarse en qué momento esto cambió, ya que hoy vemos miles de corredoras en los cientos de maratones que hay en el mundo. El maratón de Boston, el más antiguo del mundo, se comenzó a correr en 1897, al comienzo de la recuperación olímpica de la disciplina. Tanto tiempo atrás que ni siquiera tenía los 42.195 metros que tiene en la actualidad y que tiene desde hace más de un siglo. Las mujeres no tuvieron permiso para participar del maratón de Boston hasta 1972. Pero el comienzo del gran cambio empezó a darse 5 años antes, en 1967, justamente en Boston. Kathrine Switzer decidió anotarse con sus iniciales KV Switzer para disimular su género y poder participar. Buscó una forma discreta de vestirse para perderse en la multitud y, aunque corrió acompañada, fue la única mujer en esa carrera, y la primera en correr con un dorsal, inscripta oficialmente. Con el número 261, ella empezó la carrera. Pero uno de los oficiales que fiscalizaba la prueba fue alertado e intentó detenerla. El instante ha sido inmortalizado en una serie de fotos que dieron la vuelta al mundo. Otros corredores impidieron que Kathrine fuera expulsada y la escoltaron hasta la llegada. Kathrine Switzer logró ser la primera mujer en correr con tiempo oficial un maratón. Y 4 horas, 20 minutos fue su marca. En 1972, Boston incorporó oficialmente a las mujeres a la prueba; Nueva York lo había hecho unos meses antes.

Estando en la expo maratón de Boston, con esa cara de niño en la juguetería que tenemos los corredores cuando estamos en estos espacios, recorría cada stand mirando con atención, fascinado. En un momento veo un pequeño embotellamiento que complicaba el paso. Miro para ver qué ocurría, cuando vi que ahí estaba ella, Kathrine Switzer, en persona. Estaba charlando con la gente, vendiendo su libro, sacándose fotos con todo el mundo. Me quedé paralizado. Switzer es la encarnación de la historia grande del running. Ella cambió las cosas. Me puse a hacer la fila, pequeña, para sacarme una foto con ella. Todas las personas en la fila, antes y después de mí, eran mujeres. Ni un solo hombre parecía preocupado por conocer a la leyenda del maratón. Con el legendario número 261, Kathrine charlaba con la gente y se sacaba fotos con la mejor predisposición. Me tocó mi turno y pude charlar con ella unas palabras. Más que nada le agradecí por hacer la diferencia, por cambiar el mundo. Compré su libro —aunque noté que no todos lo hacían— y le pedí que me lo firmara. Su dedicatoria fue ésta: “Santiago: Be Fearless, Be Free. K. Switzer/261. Boston 2014”. Nos sacamos una foto y me fui feliz caminando como un niño nuevamente. Su frase, “Sé intrépido, sé libre”, me acompañó durante toda la carrera. La valentía y la libertad de un corredor son dos valores que considero fundamentales. Conocer a Kathrine Switzer fue el prólogo perfecto para el maratón que correría ese lunes en Boston. Ella es una de las grandes historias de las muchas fantásticas historias que hay en el mundo del running.

## Epílogo

“Correr siempre ha sido un alivio y un santuario, algo que me hace sentir bien, tanto física como mentalmente. Para mí no tiene mucho que ver con los beneficios para la salud. Éstos no están de más, pero creo que lo mejor que tiene correr es la felicidad que le suma a nuestras vidas.”

KARA GOUCHER

Escribo estas palabras finales luego de haber leído el libro varias veces. Hacerlo así me permite revisar, una vez más, todas las experiencias que he tenido en este tiempo y muchas de las anteriores también. La primera sensación que tengo es que soy una persona privilegiada, como todos aquellos que hemos encontrado el running. En la vida hay muchas puertas que nos pueden conducir a la felicidad. No todas las personas abrimos las mismas puertas y no para todas una misma puerta significa dicha felicidad. Quisiera que de este libro quede la idea de que hay que salir a buscar esa felicidad donde sea que esté, ya sea en el running o en otra parte. Cada vez que salimos a correr, estamos accediendo a un espacio maravilloso, único, cada carrera que corremos, es un evento que vamos a atesorar por el resto de nuestras vidas. Hay cientos de historias aún por contar, hay miles de historias que quedan por vivir. Escribir me ha permitido entender y valorar todavía más lo que estoy viviendo. La escritora y runner aficionada Joyce Carol Oates escribió una vez que “Tanto correr como escribir son actividades fuertemente ligadas a la conciencia. No puedo recordar un momento antes de haber corrido, ni puedo recordar un momento antes de empezar a escribir”. Actividades que están muy ligadas y se potencian. He sido testigo no sólo del cambio radical que salvó mi vida cuando empecé a correr, sino del cambio en la vida de muchas otras personas. Cada una a su manera, cada una con su propio estilo, pero todos beneficiados y revolucionados por el running. Por eso, he dedicado toda mi capacidad como comunicador para

transmitir esto que me ha pasado y sé que le puede pasar a mucha gente más. Mi esperanza es que este libro empuje al lector hacia adelante, a buscar nuevos objetivos y sueños maravillosos. Yo he logrado sueños que años atrás hubiera considerado inalcanzables, los he logrado a nivel deportivo y también en la vida, el running me ha dado una fuerza que va mucho más allá del acto de correr. Nada menos que Nelson Mandela, también corredor, dijo: “Correr me enseñó lecciones muy valiosas. En las competencias de cross-country, el entrenamiento importaba más que la habilidad intrínseca. Yo fui capaz de compensar mi falta de aptitud natural con diligencia y disciplina. Apliqué esto en todo lo que hice en mi vida”. De todos los deportes que existen, el running es, por lo que yo he visto, el que más le cambia la vida al aficionado que se acerca. Correr no pregunta la edad, ni el género, ni la ideología, correr está al alcance de todos. Tal vez no todo el mundo pueda correr, pero un corredor puede surgir de cualquier lado, en cualquier momento. No hay para mí mayor libertad que la que correr me otorga, ni mayor felicidad que estar corriendo en un entrenamiento o una carrera. Terminar sintiendo una plenitud absoluta tanto en el cuerpo como en la mente. Eso es el running: una forma plena de la felicidad. Cierro con una frase que le dice el entrenador a un corredor en la gran película de Peter Weir, *Gallipoli* (Australia, 1981) y que espero les sirva para, una vez más, cerrar este libro y hacer aquello que tanto amamos: Correr.

*Tus piernas, ¿qué son?*

*Resortes, resortes de acero.*

*Tus piernas, ¿qué van a hacer?*

*Proyectarme a toda velocidad.*

*¿Cuán rápido puedes correr?*

*Tan rápido como un leopardo.*

*¿Cuán rápido vas a correr?*

*Tan rápido como un leopardo.*

*Pues, ¡veamos cómo lo haces!*

## Agradecimientos

A Marcelo Perotti y Verónica Pasquette. Conocerlos no sólo ha sido la posibilidad de crecer como corredor, también he crecido como persona gracias a ellos. Me hace feliz que además sean mis amigos.

Y hablando de entrenadores, también agradezco a Claudio Quesada, también entrenador, siempre generoso, siempre con una palabra de aliento.

A todo CorrerAyuda, porque hemos recorrido el mundo juntos, porque con semejante equipo todas las semanas son una fiesta. Todos, estén mencionados o no, son parte de mi libro. También les agradezco por recibir con euforia el primer libro, ayudando a difundirlo como nadie.

A Gabriela Leyes Mancha, cuya paciencia y cariño han permitido que todo este proceso de escritura haya sido más sencillo y placentero

Al Team Transtorners, Sofi, Mili y Sarita, porque su compromiso por curar o aplacar el lado oscuro de mi locura va mucho más allá del cumplimiento del deber.

A los Desayunadores, que convierten cada post entrenamiento en un momento lleno de amistad. Gracias Roxy, Vero, Claudia, Sofi, Mili, Sarita, Marce, Manu, Yiya, Wini, Mery, Neuspi y Silvina.

A Alejandro Hahn y a Diego Winitzky, viejos amigos de la primera hora que fueron una gran ayuda para poder capitalizar todos los logros de mi primer libro. Grandes amigos siempre, en todo y para todo.

A José Bigio, Marcelo Cloppet, Adriana Wolodarsky, Horacio Bamballi, Gustavo Noriega, Yanina Ronconi, quienes estuvieron cuando los necesité, ellos me ayudaron a conseguir mis objetivos. A Carmela Bárbaro, Leandro Barajas, a mis eternos alumnos de los miércoles y a todos los que han aceptado de forma pacífica que este cinéfilo se haya convertido en un maratonista apasionado.

A Daniel Arcucci, Yamila De Vas, Laura Balestra, a Juliana Lamelza, Eliana Carolina Kotlirevsky, Andrés Eulalia, Damián Martínez Lahitou, Diana Schenone, Maripau Gudiño, Adrián E. Gluck, Sebastián Tagle, al equipo del Club de Corredores, Eugenia Aramburu, Fernando Mengoni, Fernando Cortés y a todos los que saben que me ayudaron de alguna manera.

A Guillermo Hernández, cinéfilo convertido al running, como yo. A Silvana Di Francesco, mi amiga del mundo del cine, ahora compañera de running team.

A Manuel Moreno, un verdadero gigante, amigo del alma que deja todo en cada carrera, organizando o corriendo. Un maestro.

A Sofi Cantilo, siempre mi ídola como atleta, siempre mi amiga en la vida. Siempre en todo y para todo, ¡te quiero mucho! Y a mi amigo Tatu, su hermoso hijo que me inventó el apodo de Gazzia.

A Pedro, a Edu, a Paulo, corredores fuera de serie, grandes amigos. Modelos a seguir.

A Viviane Baggio, y a Marco Paulo Spirito Santo (¡MP!), mis amigos de Brasil, personas generosas y atletas de primer nivel. Y también a Cilene Sophya Santos, también de Brasil.

A Adrián Topo Rodríguez, un tipazo con el que siempre vale la pena charlar. Gracias por tus palabras y tus consejos.

También a los consejos de Claudio Destéfano y de Gustavo Koniszczzer, fueron muy valiosos.

A Roxy, a Lore, a Cano, siempre presentes, siempre.

A Demelza North, por muchas futuras carreras juntos, en Argentina y en Inglaterra. ¡O donde sea!

A los Hidalgo, familia de corredores, anfitriones inolvidables en San Juan. ¡Gracias!

A Jorge Lanata, a la producción de *Lanata sin filtro* y a todo el equipo que por radio Mitre me permitieron difundir mi pasión por el running.

A Marcelo Panozzo, quien apostó a mí desde el principio. Su mirada sensible e inteligente me ha hecho creer en mí más de lo que hubiera creído antes de conocerlo. Mi editor Totoro.

A Carolina Orloff, que leyó muchas veces este libro, aportando mucho más que una mirada de corrección. Ella ha sido una lectora fundamental de este texto.

Y finalmente a todos los lectores de *Correr para vivir, vivir para correr*. El apoyo que le dieron a mi libro y las generosas palabras que a diario recibo de ustedes, son el mejor premio que se puede tener cuando uno sueña una obra. Gracias, de corazón.

## Bibliografía

- Ancil, Pierre, Bégin, Daniel y Montuoro, Patrick, *Maratón para todos* (Título original: *Le marathon pour tous*). (Barcelona: Hispano Europea, 1991).
- Campbell, Joseph, *El héroe de las mil caras* (Título original: *The Hero With a Thousand Faces*). (México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1959).
- Derderian, Tom, *The Boston Marathon: A Celebration of America's Greatest Race* (Chicago: Triumph Books, 2014).
- Echenoz, Jean, *Correr* (Título original: *Courir*). (Barcelona: Anagrama, 2010).
- Galloway, Jeff, *El libro del corredor. Técnicas, recursos, control* (Título original: *Galloway's Book on Running*). (México D.F.: Editorial Trillas, 1991).
- García, Santiago, *Correr para vivir, vivir para correr* (Buenos Aires: Debate, 2013).
- Higdon, Hal, *Correr con inteligencia* (Título original: *Hal Higdon's Smart Running*). (Barcelona: Paidotribo, 2001).
- , *Marathon: The Ultimate Training Guide: Advice, Plans and Programs for Half and Full Marathons* (Nueva York: Rodale, 2011).
- Jornet, Kilian, *Correr o morir* (Barcelona: Now Books, 2011).
- , *La Frontera invisible* (Barcelona: Now Books, 2013).
- Karnazes, Dean, *Ultramaratón* (Título original: *Ultramaraton Man. Confessions of an All-Night Runner*). (Buenos Aires: Paidotribo, 2007).
- Murakami, Haruki, *De qué hablo cuando hablo de correr* (Título original: *Hashirukito ni tsuite katarutoki ni boku no katarukoto*). (Barcelona: Tusquets, 2010).
- Pochat, Víctor Andrés, *Coronados de gloria. La historia inédita de las medallas olímpicas argentinas* (Buenos Aires: Corregidor, 2012).
- Radcliffe, Paula, *How To Run* (Londres: Simon & Schuster, 2011).
- Schwartz, Bob, *I Run, Therefore I Am – Still Nuts!* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2013).
- Sillitoe, Alan, *La soledad del corredor de fondo* (Título original: *The Loneliness of the Long-distance Runner*). (Barcelona: Seix Barral, 1968).
- Switzer, Kathrine, *Marathon Woman* (Filadelfia: Da Capo Express, 2007).

García, Santiago  
Correr mejor, vivir mejor. - 1a ed. - Buenos  
Aires : Debate, 2014  
(Debate)  
EBook.

ISBN 978-987-3752-11-7

1. Ensayo Argentino. I. Título.  
CDD A070.4

Edición en formato digital: octubre de 2014

© 2014, Penguin Random House Grupo Editorial

Humberto I 555, Buenos Aires.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la editorial.

ISBN 978-987-37-5211-7

Conversión a formato digital: Libresque

[www.megustaleer.com.ar](http://www.megustaleer.com.ar)