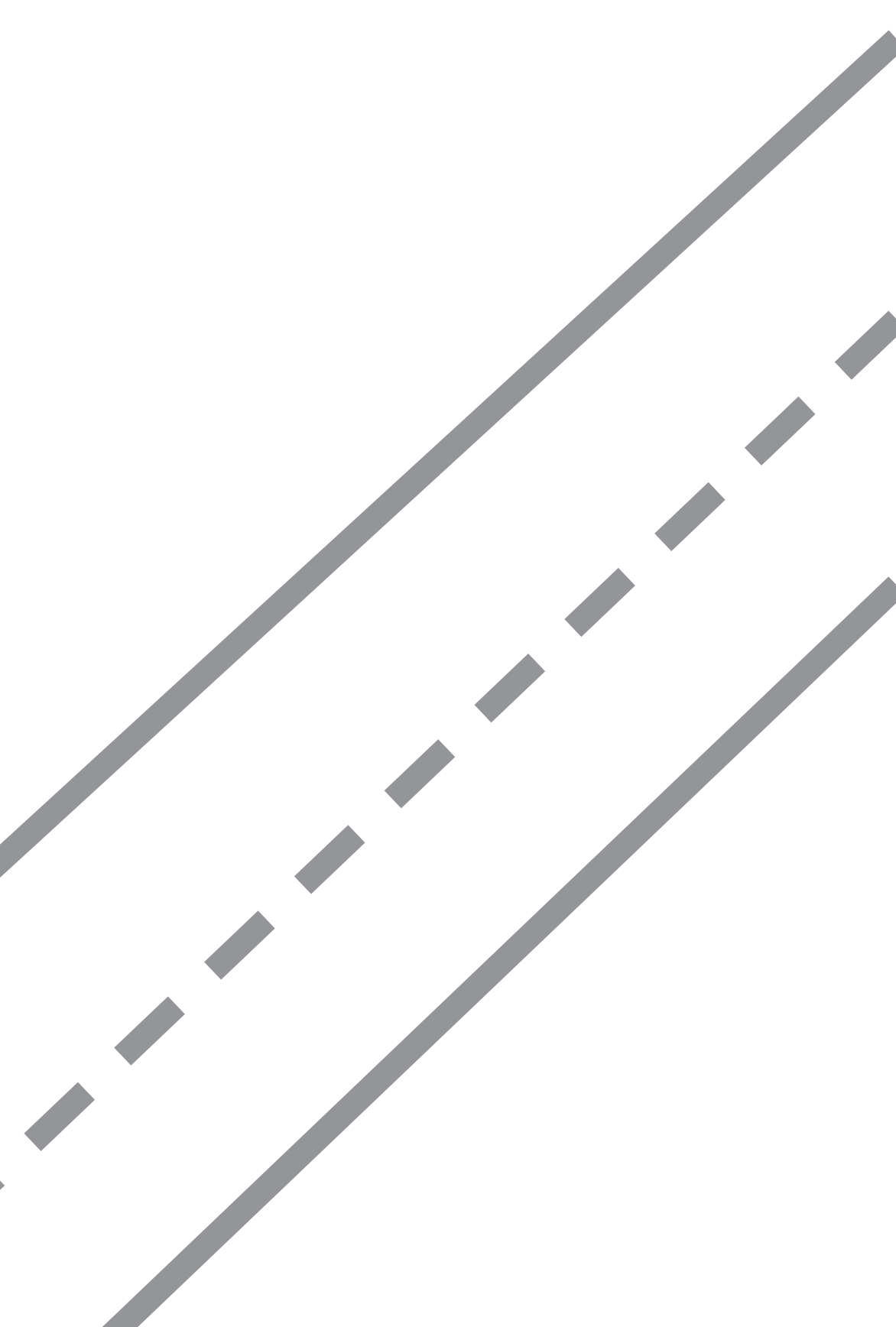




CORRER: **MÁS BARATO**

**UNA CELEBRACIÓN
DEDICADA A TODOS
LOS CORREDORES**

(Y PARA QUIENES AUN NO SE ANIMAN)

QUE LA

TERAPIA

Chas Newkey-Burden



SÉLECTOR

ACTUALIDAD EDITORIAL

Introducción

Intenta nombrar una actividad que *siempre* te ponga de buenas.

Difícil, ¿verdad? Incluso algo como ir de compras o beber en tus días libres puede dejarte indiferente o insatisfecho, sobre todo al otro día. Y no se puede vivir echado en la cama.

Para muchos de nosotros, cuando necesitamos que nos levanten el ánimo, nada puede competir con correr: es tan genuino y tan democrático que siempre recompensa.

Desde trotar una vuelta alrededor del parque, lo cual siempre le da un empujoncito al humor, hasta salidas más largas que generan un largo impacto o las etapas finales de un maratón, cuando te sientes físicamente desecho y al mismo tiempo invencible emocionalmente. Correr siempre funciona.

Si alguien pudiera vender en una botella los beneficios que proporciona el correr, se haría millonario. Pero no es posible, así que tenemos que ponernos los tenis y salir a averiguarlo.

Un compendio de sabiduría y humor. Las páginas que siguen tratan de hacer justicia a esa idea. En ellas echaremos un vistazo a los arquetipos familiares de la comunidad de corredores, desde el obsesionado con la nutrición y el entrenador no solicitado, hasta el gurú de los *gadgets*, y el corredor entrado en años.



También analizamos el protocolo para trotar, las 26.2 cosas que siempre ocurren cuando intentas hacer un maratón, así como la relación entre correr y fumar marihuana. Asimismo, hay estadísticas, tips y anécdotas, los letreros más raros o graciosos que se han visto en los maratones y mucho más.

Algunos contribuidores invitados —como la medallista olímpica Liz Yelling, el estratega político Alastair Campbell y el comediante David Baddiel— bajan el ritmo de su trote para acercarse a compartir sus ideas, ya sea para explicar cómo correr les ayudó a vencer el cáncer, ya para sobrellevar un asalto violento o a escribir una novela *best-seller*.

En tanto colección de reflexiones, este libro es intencionalmente variado y espontáneo como los participantes que se ven en una carrera: desde la solemnidad científica que lleva la carga a mitad del campo de batalla y que se toma todo en serio, pero no tan en serio, hasta los rezagados que van siempre en la retaguardia y que pueden percatarse de qué tan ridícula puede ser la experiencia de correr, pero que igualmente la aman.

Correr es, en última instancia, tanto absurdo como sublime. En estos tiempos extraños, si quieres sentirte mejor con respecto al mundo, no hay nada más en qué confiar que una carrerita al exterior.

Y es más barato que la terapia...

Chas Newkey Burden, 2017.

26 razones para correr

1. Felicidad

Queremos empezar este maratón motivacional con el mejor de los ánimos, así que comencemos con un dato singularmente feliz: muchos estudios han demostrado que correr reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Ayuda a hacerte sentir mejor tanto en el corto como en el largo plazo.

De hecho, de acuerdo con un estudio reciente, la “euforia del corredor” es un término preciso: sentimos alegría después de un largo periodo de esfuerzo debido a un aumento de sustancias químicas llamadas *cannabinoides*, lo mismo que contiene la marihuana. Una euforia más sana.

2. Estímulo inmunológico

Correr cerca de una hora a una intensidad moderada impulsa tu sistema inmune acelerando la circulación de células protectoras.

3. Fortaleza de las rodillas

La gente floja te dirá que correr es malo para las rodillas. Pues bien, ya puedes responderles con el siguiente dato: de acuerdo con la Universidad de Boston,



correr continuamente de hecho mejora la salud de las rodillas. También fortalece los huesos y las articulaciones.

4. Es barato

Las membresías de gimnasio vacían tu cuenta de banco, particularmente cuando incluyes la inscripción, el cargo por uso de casillero y todos esos detallitos que se agregan. Las bicicletas son caras y necesitan mantenimiento. Nadar cuesta cada vez que lo haces. Correr, en cambio, es el más barato de los ejercicios. El único costo significativo es un nuevo par de tenis cada 800 kilómetros, más o menos.

5. Una vida más larga

Trotar puede extender tu tiempo de vida en el planeta. Los estudios demuestran que ejercitarse ayuda a vivir hasta 5.3 años más.

6. Descubrir nuevos lugares

Trota en torno a tu vecindario regularmente y comenzarás a descubrir maravillas locales que no tenías idea de que existieran. Conforme vayas encontrando los rincones más desconocidos, te sentirás un auténtico explorador.

7. Humildad

Muchos principiantes asumen que todo el mundo se va a reír de ellos y que los señalará cuando corran por la calle en shorts, pero poco a poco descubren que nadie pone particular atención a lo que hacen. Esta es una buena forma de darse cuenta de la diferencia entre la realidad y lo que uno imagina.

8. El abdomen y otros músculos

Quizá no relaciones de inmediato correr con el fortalecimiento de la zona media del cuerpo, pero de hecho le da ejercitación a estos músculos gracias a la rotación espinal que implica. Si tu ruta cotidiana contempla superficies irregulares, el balanceo que eso involucra estimula la actividad abdominal.



9. Una mente más joven

Creamos menos células cerebrales conforme envejecemos. Sin embargo, un grupo de científicos de la Universidad de Cambridge, dirigidos por el neurocientífico Timothy Bussey, dijeron en 2010 que correr regularmente revierte esa tendencia, lo cual mantiene tu mente joven.

10. Menor riesgo de cáncer

Un amplio estudio del *Journal of Nutrition* asoció la práctica constante de ejercicio con el menor riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer. Además, de acuerdo con una investigación del *Runner's World*, para aquellos que padecen de cáncer, correr (tomando ciertas precauciones) puede mejorar su calidad de vida bajo tratamiento de quimioterapia.

11. Mejor memoria

OK. Aquí empieza la parte complicada, así que, recuerda esto: correr estimula la producción de factores neurotróficos. Estos químicos que alientan el crecimiento cerebral se enfocan especialmente en la llamada región del hipocampo, el lugar en el que se almacenan los recuerdos. Así que ponte los tenis y sal a perseguir la memoria de elefante.

12. Baja presión sanguínea

Un reporte de la American Heart Association, publicado en 2013, en la revista *Hypertension*, descubrió que mujeres y hombres con todo tipo de niveles de presión sanguínea se benefician de correr regularmente y otras actividades aeróbicas, incluyendo aquellas con riesgo de hipertensión. Tan solo entre 30 y 40 minutos de trotar varios días a la semana puede ayudar a prevenir o reducir la hipertensión.

13. Ese trasero

Para celebrar que vamos a medio camino, aquí va un dato *sexy*: correr activa tus glúteos, lo que hace que sea una de las formas más rápidas y menos dolorosas de levantar y tornear el trasero. (No hagas como que no te vendría bien eso.)

14. Escenario en movimiento

Ejercitarse en el gimnasio puede ser como actuar en la película más aburrida que jamás se haya filmado. El levantador de pesas gestudo que suda. La mujer pegada a la máquina elíptica. Las televisiones que transmiten permanentemente depresivos canales de noticias. Bueno, correr al aire libre ofrece un fascinante documental de imágenes para mantener tu entusiasmo fluyendo.

15. Un corazón más sano

¿Quieres mejorar tu circulación y reducir el riesgo de un paro cardíaco, la alta presión sanguínea y los derrames cerebrales? Correr durante una hora cada semana puede bajar las posibilidades de adquirir una enfermedad cardíaca a casi 50%.

16. Ventajas cotidianas

Al hacer tus actividades diarias, te sentirás agradecido de ser un corredor. ¿Vas tarde para tomar el transporte? Alcánzalo sin perder el aliento. ¿Vas

subiendo una escalera pronunciada con los compañeros de trabajo? Sonríe magnánimamente al llegar hasta arriba antes que todos. ¿Estás jugando con tus hijos en el parque? Compara tu forma de respirar con la de los papás a tu alrededor. De hecho, compara que estás jugando, mientras ellos...

17. Dulces sueños

Los estudios demuestran que los corredores tienen menos problemas para dormir por la noche y durante más tiempo.

18. Una piel más cristalina

Trotar puede mejorar tu aspecto aumentando la transportación de nutrientes en tu sistema y desechando lo que no necesitas. Esto ayudará a hacer que tu piel esté más nítida y te dará el semblante típico de los corredores.

19. Más seguridad

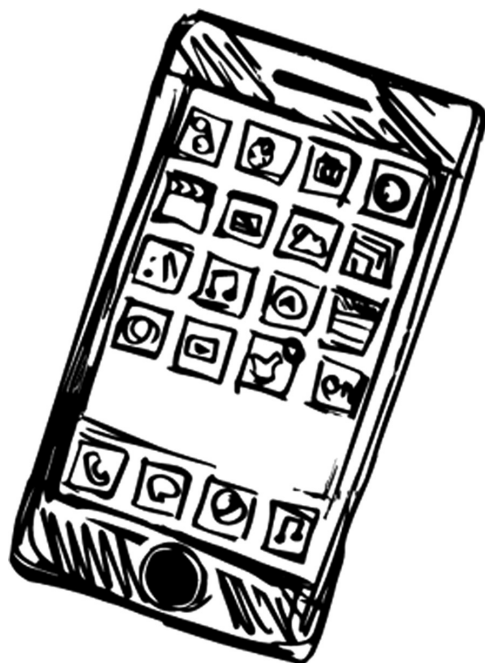
De todas las formas de ejercicio, se puede decir que correr es la ruta más rápida para adquirir seguridad en uno mismo. En un estudio, aquellos que corrieron al aire libre mostraron tener niveles más altos de autoestima después de hacer ejercicio que aquellos que estuvieron jadeando al interior de un gimnasio.

20. Espíritu de comunidad

Vas a necesitar un empujón cuando llegues al “tercer piso”. Ya sea que te hagas de un amigo con quien salgas a trotar, te unas a un club de corredores cerca de tu casa o te dirijas a un parque donde se reúnan deportistas, correr siempre puede ser el camino para hacerte de una red de amigos.

21. Más tiempo para ti mismo

O si deseas tiempo para estar solo, ¿qué mejor pasatiempo que correr? Deja el teléfono en casa y salte. En el siglo XXI es raro poder estar ilocalizable aunque sea por un rato. Disfruta el anonimato y la libertad.



22. Hazlo donde sea

Corre cerca de casa, de tu trabajo o en vacaciones. Corre en las montañas, en la playa o en tu calle. No hallarás otro pasatiempo deportivo que pueda practicarse de manera tan universal.

23. Come sin culpa

¿Quieres otra cucharada de pasta o una rebanada de pastel? Solo agrega otros cuantos kilómetros a tu próxima carrera y come sin sentarte culpable por las calorías.

24. Ahorra dinero

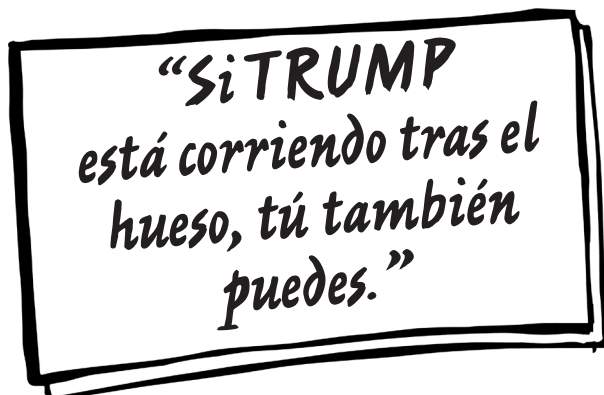
Si estás buscando una excusa perfecta para evitar largas sesiones en bares, visitas a restaurantes costosos y otras actividades que acaban con las finanzas, ¡ponte a correr!

25. Aumento de concentración

¿Sigues atento? Si eres un corredor, la respuesta tendría que ser “sí”. Las investigaciones llevadas a cabo en el Rhode Island College hallaron que correr aumenta la creatividad y la concentración al incrementar la actividad cerebral hasta por dos horas después del ejercicio.

26. En la cama

Correr es un excelente ejercicio cardiovascular, lo que quiere decir que aumenta tu resistencia y la actividad sexual se intensifica con mayores niveles de duración. Y si ese dato no te mantiene interesado, nada lo hará.



Letreros graciosos en carreras deportivas.
A lo largo de estas páginas encontrarás más.

Razas de corredores: el obsesionado con la nutrición

Para estos corredores, la experiencia atlética ocurre tanto en su cocina como en el parque local o en la pista de carreras.

Todo lo que pasa por su boca es medido de forma meticulosa. Sus delgados dedos calculan porciones de arroz de la época del racionamiento en la Segunda Guerra Mundial de acuerdo con escalas rigurosas antes de cocinar. Al irse a casa después de correr preparan licuados llenos de frutos raros, aceites, polvos y otras pócimas y las tragan por sus escuálidos cuellos.

Siempre hierven el pollo y el pescado en vez de freírlo. Determinan cuántos carbohidratos tienen permitidos en cada comida de acuerdo con cuentas complicadísimas, relacionadas con qué tan intenso, moderado o tranquilo será su ejercicio del día. Siempre están a la vanguardia en todo tipo de dietas.

El obsesionado con la nutrición tiene todo el tiempo a la mano una botella de agua purificada porque la hidratación es muy importante. ¿No lo sabías? Se niegan el alcohol, el chocolate y otras malvadas fuentes de calorías, en cambio les salen brócolis y plátanos hasta por los oídos.

Los puedes detectar en una carrera. Son los que llevan sus botellas de jugo de betabel, o sistemáticamente le dan sorbos a su agua en vez de darle de tragos cada tantos metros como el resto del grupo. Si te acercas a ellos en cualquier punto de la carrera, te sabrán decir con emoción y exactitud cuál es en ese momento su nivel de glucógenos.

En su búsqueda por la mejor manera de consumir nutrientes extra, los ves a menudo recorriendo los pasillos de la tienda naturista más cercana. Son figuras delgadas, espectrales, como provenientes de un documental de guerra.

No serán quienes convoquen a más cenas en su casa, pero todo ese consumo prudente les ayuda a los fanáticos de la nutrición a ser corredores muy eficaces.

Datos para lucir en las reuniones

Una investigación de la Universidad de Newcastle descubrió que los varones de entre 55 y 65 años que corrían más de 64 kilómetros a la semana tenían niveles más altos de testosterona que aquellos del mismo rango de edad que eran sedentarios.

Recuerda

El *cross-training* o entrenamiento mezclado ayuda a evitar lesiones.

Sabiduría de corredor

En 2015, el *Journal of Psychiatric Research* publicó los resultados de un estudio de doce semanas que concluía que el ejercicio es benéfico para quienes sufren de estrés postraumático. Al tomar un programa de cuidados de doce semanas ordinario para quienes padecían de esa condición, comparado con un programa en el que se incluía ejercicio, el resultado mostró que el ejercicio llevó a reducir el estrés postraumático, la depresión y las alteraciones de sueño.

Filosofía de corredor

“ Estamos diseñados para correr
y, al hacerlo, incrementamos
nuestras oportunidades
de ser felices cada día. ”

Jeff Galloway, entrenador de corredores.



Mi historia como corredor: Mark Watson, escritor y comediante

El año pasado hice mi primera Great North Run en el noreste de Inglaterra. No me había percatado de la magnitud del evento, lo cual es algo ingenuo, tomando en cuenta que se promociona como “el medio maratón más grande del mundo” y te gritan el mismo eslogan cada dos minutos conforme te acercas a la línea de salida.

Entre los muchos corredores con los que hablé durante la larga espera para el comienzo, había un equipo en el que todos traían chalecos azules de un club atlético. Revisaban sus relojes, masticaban sus últimas barras de gel, hablaban de sus marcas personales y de “las condiciones”. No hay nada más intimidante al comienzo de una larga carrera que un enorme grupo de gente que parece que sabe lo que está haciendo.

A eso de las dos terceras partes de la carrera rebasé a ese grupo entero, a muchos de ellos se les notaba que estaban sufriendo un inesperado día soleado. Su fanfarroneo había desaparecido: un par de ellos apenas y se movían. Es poco elegante engrandecerse a partir de las dificultades del otro, en una carrera y en la vida en general, pero no voy a negar que me dio un empujón extra. Llegué al último kilómetro sintiendo que iba, como dicen algunos, con el tanque lleno. En la última recta, por la playa de South Shields, me había dado cuenta de que mucha gente vitoreaba y gritaba en mi dirección. ¿Habían reconocido al tipo de los años 2008 y 2009 del show *Mock The Week*? Sentí que la adrenalina me fluía en el cuerpo justo en el último momento. A casi cien metros de la meta, un hombre con disfraz de Scooby Doo, al que habían estado vitoreando, me adelantó con facilidad y rompió la cinta, dejándome en segundo lugar en el kilómetro 21, vestido como un perro de caricatura.

Correr nos enseña muchas lecciones de vida. La gente que proyecta más confianza a veces está solo mitigando inseguridades. El hombre al que subestimas resulta ser el que envidias al final. Nunca le des demasiada, ni muy poca importancia a alguien. Siempre habrá uno mejor y uno peor que tú. Y nunca sabrás quién es quién hasta que uno de ellos pasa volando a tu lado como un Scooby Doo empapado de sudor.

Mark Watson es un comediante de stand-up y autor de varias novelas.

Razas de corredores: el entrado en años

La experiencia de ser hombre mayor. Destrozar los egos de hombres más jóvenes al rebasarlos sin mayor esfuerzo en las carreras. ¿Y sabes qué? Tenemos que discutirlo.

Cuando mi compañero va por mí al final de los maratones y medios maratones con una sonrisa de entusiasmo y una bolsa del mandado llena de opciones para reponer fuerzas, a veces me pregunta en voz alta por qué acabo de pasar la meta arrastrándome como si acabara de correr un triatlón Ironman, cuando otros hombres y mujeres que me duplican la edad terminaron la carrera hace 20 minutos caminando de forma casual y serena.

Normalmente balbuceo algo acerca de cómo la ciencia moderna ha demostrado que, de hecho, correr se vuelve más fácil conforme llegas a los setenta. Sonríe con indulgencia, me da una palmada en la cabeza y me da una fruta o un poco de agua de coco.

Pero, ¿sabes qué? A pesar de que me humillan, me encantan esos corredores entrados en años, que son inexplicablemente buenos. Siempre te los encuentras en las grandes carreras y siempre logran que los espectadores les echen más porras aunque nadie termina de entender si aplaudirles con tanto



entusiasmo termina siendo condescendiente. Por otra parte, ¿sería una buena idea llamar una ambulancia, sólo por si acaso?

Los viejos suelen usar camisetas deslavadas de tallas más grandes de alguna carrera de hace muchos años, digamos por ejemplo el Maratón de Budapest de 1978, lo cual explica la fina capa de vello plateado en sus brazos. Y esto sólo disimula los restos de un tatuaje, a menudo de un ancla. Las mujeres siempre parecen ser muy pequeñas y de complexión resistente.

Si es una playera que llevan para presumir, seguramente será de algodón. Porque para el corredor entrado en años, las camisetas deportivas que secan el sudor de la piel son sólo un mito. Así que son fieles hasta la soberbia a sus playeras de algodón, y al sudor, pase lo que pase.

En su magnífico libro *The Looniness of the Long Distance Runner*, Russell Taylor dice: “El problema con el algodón es que es muy absorbente y luego de una hora más o menos, tu camiseta estará tan saturada de sudor que te sentirás como si corrieras con una cota de malla.” Esto es verdad, pero quizá estos corredores disfrutaban de correr con armadura. Tal vez les recuerde los viejos tiempos.

En el Maratón de Boston de 2017, 221 de los 27 488 que comenzaron la carrera tenían más de 70 años. Por largos que sean los eventos deportivos en cualquier lugar, los corredores entrados en años están presentes. Es alentador verlos y algún día, si tenemos suerte, todos seremos uno de ellos.

Salvo que muramos. O, peor aún, si seguimos vivos pero dejamos de correr.

Desmontando los mitos del corredor: correr descalzo es la cima del corredor

Puede sonar muy moderno, pero de acuerdo con la entrenadora deportiva Hannah Schultz: “Para la mayor parte de la gente, es demasiado estresante para el cuerpo y para las articulaciones”.

Recuerda

Es recomendable tomar al menos un día de descanso, pero idealmente dos, durante la semana.

¿Cuál es el mejor momento del día para correr?

La mayor parte de los corredores tienen una hora preferida para correr. Los madrugadores juran que la salida del sol es el mejor momento, los adictos a la tarde señalan las claras ventajas físicas de su elección. Y para los noctámbulos no hay nada como correr en la oscuridad.

Por la mañana

Pros:

1. Es una buena forma de iniciar el día.
2. En un nivel primario, es muy satisfactorio saludar el alba al aire libre con el ímpetu de la actividad física.
3. El cuerpo quema calorías con mayor rapidez al tener el estómago vacío, de modo que el kilometraje matutino puede ser la ruta más corta para estar delgado.
4. Las calles están más silenciosas, así que puedes correr solo con tus pensamientos y los sonidos de los pájaros cantando, en vez de tener que esquivar a otros corredores y a niños pequeños dando sus primeros pasos.
5. Un estudio descubrió que el ejercicio matutino conduce a una mayor calidad de sueño que el ejercicio vespertino o nocturno.
6. Correr por la mañana te libera temprano, por lo que puedes enfrentar el resto del día habiendo cumplido con una tarea importante, en lugar de perder tiempo pensando cuándo tendrás oportunidad de hacerlo.
7. Casi todos los científicos sostienen que la mañana es la mejor hora para estimular los músculos.
8. Una investigación de la Universidad de Exeter reveló que, para 90% de las personas, la sensación de bienestar se incrementa después de hacer actividad al aire libre, pero la luz solar detona serotonina extra, así que el día le gana a la noche.
9. Investigadores de la Universidad de Bristol averiguaron que ejercitarse en la mañana mejora la perspicacia de los trabajadores y su capacidad de administrar el tiempo. Fue particularmente notable la seguridad con la que los empleados pudieron lidiar con problemas.
10. Quizá no sea fácil arrastrarte de la comodidad de tus sábanas a una mañana fría y oscura, pero ayuda a fortalecer la mente.

11. Es más probable que alcances tus objetivos: la investigación ha demostrado que la gente que se ejercita por la mañana es más consistente en su entrenamiento.
12. Si corres por la mañana es más probable que optes por comida saludable y un estilo de vida sano durante el resto del día.
13. Casi todas las carreras y eventos deportivos ocurren en la mañana, así que es útil acostumbrarse a correr por la mañana.
14. Un estudio de 2017 mostró que el entrenamiento matutino es un hábito compartido por 59% de las personas activas.

Contras:

1. Las funciones pulmonares están débiles en las primeras horas del día, de modo que te costará trabajo respirar y, por lo tanto, correr.
2. Si te llegaras a caer en el parque, ¿cuánto tiempo pasaría antes de que alguien te encontrara?
3. La temperatura corporal es baja en las mañanas, así que los músculos están tiesos y es más fácil lastimarse.
4. Estadísticamente es más probable sufrir un paro cardíaco o un derrame cerebral en la mañana, lo cual sería terrible.
5. Hace más frío.
6. Si tienes hijo(a)s, a tu pareja probablemente no le entusiasme que tú andes dando zancadas por el pavimento mientras se alistan para ir a la escuela, otra vez.
7. En invierno, y en épocas de lluvia, el pavimento es más resbaloso por la mañana. Olvídate de los esguinces, podrías romperte las piernas si no andas con cuidado.
8. El sistema inmune también está en su funcionamiento básico a esas horas, así que podrías ponerte en el lugar idóneo para pescar una infección sin darte cuenta.
9. Salir a correr muy temprano puede estimularte tanto que te pongas de mal humor, lo cual no es ideal para una junta matutina en el trabajo.
10. El resto del día puede alargarse mucho una vez que has corrido varios kilómetros antes del desayuno. A lo largo del día cada vez que veas la hora estarás pensando: “Ahora sí ¿eso es todo?”
11. Francamente, podrías dedicar esa hora a estar en tu cama, acurrucado bajo las cobijas.

Por la tarde

Pros:

1. Tu temperatura corporal es más alta después de comer, para la mayor parte de la gente entre las 2:00 y las 4:00 p.m. Los estudios arrojan que dicha temperatura hace que los atletas trabajen mejor.
2. Hace más calor en la tarde, lo cual puede ser más agradable, siempre y cuando no haga demasiado calor.
3. Si aprovechas para correr en tu hora de comida del trabajo, correr no te quitará tiempo para estar con tu familia.
4. Una trotada por la tarde parte la jornada, lo cual deja espacio para que pienses cómo hacer que el resto del día sea mejor.
5. Quizá te motive más salir cuando ya has estado despierto y haciendo cosas durante algunas horas.

Contras:

1. Para que funcione, tendrás que comer muy temprano o muy tarde. Agendar tu hora de correr cerca de la hora de la comida puede ser complicado.
2. Tendrás que bañarte dos veces en el día, o bien andar oliendo un poco feo el resto del día. Ningún escenario es el ideal, y uno de ellos está lejos de serlo para la gente que esté cerca de ti.
3. La lluvia a media tarde es común. A algunos les gusta correr en medio de la lluvia de vez en cuando, pero probablemente no todo el tiempo.
4. Correr por la tarde en fin de semana vuelve imposible realizar cualquier otra actividad familiar, lo cual hace de esta opción una de las poco apreciadas por los seres queridos del corredor fanático en cuestión.

Por la noche

Pros:

1. Una vuelta nocturna puede ser una forma maravillosa de relajarse del estrés del día.
2. Mientras corres, no puedes estar haciendo actividades poco saludables como beber, darte un atracón de comida o aburrir a tu ser amado con las quejas del trabajo.
3. Hay algo muy agradable en meterse en la cama con los músculos cansados y la emoción todavía viva de haber corrido.
4. Cuando corres por la noche, usas una linterna en la frente. ¿A qué corredor no le fascina aprovechar la ocasión para usar un *gadget*?

Contras:

1. La motivación puede ser tramposa. Postergas la salida a correr durante todo el día y llegada la noche quizá no te sientas con ganas de hacerlo después de un largo día de trabajo en la oficina.
2. Está oscuro y eso puede ser un tanto depresivo.
3. También es inseguro. No faltará quien te aceche escondiéndose detrás de un arbusto. Ni hablar de los conductores distraídos.
4. Para algunas personas es imposible tratar de dormir después de correr por la noche.
5. Hace más frío.
6. Es antisocial. Te pierdes de la plática con la familia, los tragos después del trabajo y otros eventos sociales.

Las letras pequeñas: la verdad es que, ultimadamente, la mejor hora del día para correr es la que mejor te acomode.

Recuerda

Un viejo dicho zen dice que: “Debes sentarte a meditar durante 20 minutos cada día, a menos de que estés ocupado. Entonces, debes hacerlo durante una hora.” Una filosofía similar puede aplicarse a los corredores. Es muy importante salir a correr regularmente. Excepto si no tienes tiempo, en ese caso, es muy, muy importante que salgas a correr regularmente.

Cosas que odiamos de correr: corredores experimentados que descartan distancias cortas

Todos hemos sido principiantes. No porque hayas llegado a correr distancias más largas y hayas mejorado tus tiempos quiere decir que debas sutilmente, o menos que sutilmente, ver para abajo el progreso de los nuevos. Recuerdo que cuando terminé mi primera carrera de 10 kilómetros, me costaba trabajo creer que lo había logrado. Cuando volví al trabajo al día siguiente, un pesado me dijo resoplando: “cuando hayas hecho una carrera de verdad, vienes y me cuentas”. Nunca seas esa persona.



Ocurrencias que la gente le grita a los corredores.

Recuerda

Vístete pensando en cómo estará tu temperatura corporal cuando hayas corrido un par de kilómetros o más, no de acuerdo con cómo te sientas en el primer kilómetro y medio, cuando el cuerpo está apenas empezando a calentarse. Otra manera de verlo es vestirti para las carreras como si el termómetro marcara diez grados más de lo que de hecho marca.

Razas de corredores: el entrenador no solicitado

Son ligeros de musculatura, pero tienen una manzana de Adán pesada (cuando son varones). Los entrenadores no solicitados bombardean a los otros corredores con consejos en los eventos deportivos; si son ignorados, se sienten profundamente heridos, si sus consejos son escuchados, esperan en la meta para decir: “¿Ves, ves? Te lo dije, te lo dije.”

Cuando van a las reuniones de clubes de corredores aceleran el paso para compartir su sabiduría con otros, aunque no se los hayan pedido. (Casi nunca se los piden.)

Cuando han terminado la carrera, los entrenadores no solicitados se quedan cerca de la meta vociferando tips y porras a los otros corredores. Algunos aconsejados se sienten agradecidos, otros aburridos y algunos ni escuchan, pero los entrenadores les ofrecen su experiencia a todos. Son realmente democráticos en su discurso paternal.

Es más, son capaces de perder el control por completo y empezar a frecuentar los parques para acercarse a los trotadores con sus consejos y sabiduría, como si fueran los Testigos de Jehová del *jogging*.

Internet ofrece todo un campo de búsqueda para que esta gente disemine su mensaje evangélico. Se pueden estacionar por horas en foros en línea, Twitter y Facebook, para “corregir” a cualquier corredor que tiene el valor o, mejor, la audacia de aproximarse al pasatiempo de una manera distinta.

Si te honra dar consejos a otro corredor, puede resultar que agradezcan tu aportación. Puede ser que sea lo que estaban esperando, ese momento clave en el que dejan de practicar un mal hábito o adoptan uno nuevo que los catapultará a la gloria atlética. Entonces siempre te recordarán. Pero existen las mismas posibilidades de que te vean como un metiche sabelotodo. Quizá no quieran correr más rápido, quizás estén muy felices de avanzar a su ritmo, disfrutando del paisaje y hablando con sus amigos, y lo último que necesitan es a un entrometido grandilocuente a su lado.

Así que ve siempre con pies de plomo antes de ofrecer consejo. A lo mejor descubres que concentrarte en ti mismo resulta más gratificante a largo plazo.

Datos para lucir en las reuniones

Cuarenta y nueve era la edad del corredor belga Stefaan Engels en 2011 cuando estableció el récord de más maratones consecutivos: 365.

Cosas que odiamos los corredores: los turistas

Durante todo el verano saturan las calles de los centros de las grandes ciudades y los lugares populares para merodear sin oficio ni beneficio, cuando de pronto se encuentran con un punto de referencia. Por ejemplo, yo vivo cerca de Windsor (que es también donde vive la reina de Reino Unido, en caso de que no lo supieras), en Inglaterra. La gente a menudo me dice: “Oh, debe de ser fascinante correr por el centro durante el verano”. No lo es, en realidad.

Desmontando los mitos del corredor: es absolutamente necesario estirarse

De acuerdo con expertos de la Universidad de Nebraska, estirarse no es tan importante como se ha creído hasta ahora, porque los corredores sólo mueven las piernas en un plano mientras ejercitan. Estirarse antes de correr incluso puede ser perjudicial. El *Journal of Strength and Conditioning Research* ha llevado más lejos la discusión al sostener que los atletas que hacen estiramientos estáticos tienen un desempeño menor y su gasto de energía es mayor que aquellos que no se estiran. Diferentes personas te darán diferentes consejos, pero, en última instancia, no hay algo peor que puedas hacer que no escuchar a tu cuerpo.

Razas de corredores: el que empieza deprisa

Te emocionas tanto en la línea de salida que haces un sprint en los primeros 200 metros de los 10 kilómetros que tienes por delante. Llegado el punto te ves obligado a parar, toser hasta sacar los pulmones y ver cómo otros corredores más experimentados pasan a tu lado en silencio.

Una guía de líquidos refrescantes

Desde que se tiene memoria, los corredores han tomado agua para reponerse. Luego empezaron a decir maravillas del refresco de cola antes de que estallara la ola de nuevos productos en el mercado.

La siguiente parada técnica te dará una panorámica de las opciones actuales:

Agua

El agua quizá no suena tan interesante y no se puede convertir tan fácilmente en un producto especial, pero para el corredor, un simple trago de agua trae muchas comodidades.

El agua regula la temperatura mientras corres y ayuda a transportar nutrientes alrededor de tu cuerpo. También nutre las células, lubrica y amortigua las articulaciones, y mantiene el volumen y la presión de la sangre.

Así que, antes de dejarte seducir por la publicidad de las bebidas para deportistas, geles, tabletas de electrolitos y otros productos modernos, recuerda que la naturaleza nos da el agua por alguna razón. No lo pases por alto.

Jugo de betabel

El *beet juice*, como lo llaman en Estados Unidos, o jugo de betabel, se ha vuelto más popular entre los corredores. Un estudio de *Runner's World* descubrió que al contacto con la saliva el nitrato inorgánico del jugo se convierte en nitrito, que luego se convierte en óxido nítrico, el cual ayuda al flujo de sangre, la contracción muscular, la neurotransmisión y otros factores importantes para correr. En breve, ayuda a tu cuerpo y mente a evitar el agotamiento por más tiempo.

Bebidas deportivas

Llenas de sodio, potasio y, lo más importante, carbohidratos, las bebidas deportivas son esenciales para la ingesta de los corredores durante su actividad.

Al dispararse la popularidad de los ultra maratones y triatlones, las bebidas deportivas de resistencia han entrado a la competencia en el mercado. Con más de 50% de electrolitos y más de 25% de carbohidratos, incluyen ingredientes exclusivos como carbohidratos transportables, que permiten absorber más de su preciada sustancia.

También hay bebidas de cero o bajas calorías, que te ofrecen los beneficios de bebidas deportivas sin la brutal ingesta de calorías (las bebidas deportivas estándar incluyen típicamente cerca de 140 kilocalorías).

Geles energéticos para corredores

Si contemplas el pavimento en cualquier evento de corredores de larga distancia, verás envolturas de papel metálico brillando en el sol. Para el ojo inexperto, o quizá empapado en sudor, podrían parecer peces; pero de hecho son remanentes de geles energéticos, que ayudan a sustituir el glucógeno y las calorías que los corredores queman cuando se echan a andar. Algunos corredores reportan malestar digestivo cuando toman geles energéticos, mientras que otros le apuestan todo a estas golosinas pegajosas.

Tabletas de electrolitos

Puedes mezclarlas con agua para agregar sodio, magnesio y calcio, lo cual ayudará a balancear los fluidos internos y a potenciar la absorción de nutrientes. También hará que el agua adquiera un sabor distinto y te dará un momento de creatividad a medio camino.

Datos para lucir en las reuniones

Científicos de la Universidad de Northumbria en Newcastle averiguaron que tomar 30 ml de concentrado de cereza mezclado con 100 ml de agua dos veces al día permite que la inflamación en los músculos de los atletas sea menor. Esto lleva a que sean capaces de mantener la velocidad de sprint durante más tiempo del habitual.

Corredores famosos: Harriette Thompson

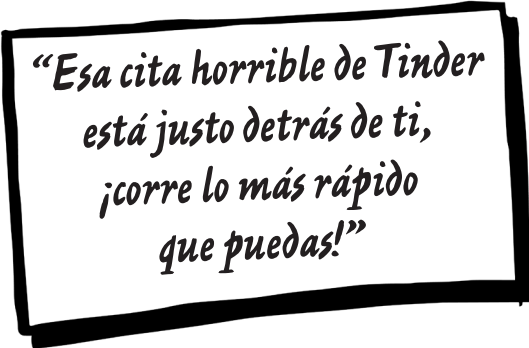
En 2017, Harriette se convirtió en la mujer de mayor edad en terminar un medio maratón. Tenía 94 años de edad y enfrentó el Synchrony Financial Rock n' Roll San Diego Half Marathon. Ha vencido dos veces el cáncer.

Recuerda

La regla de los días establece que si algo te duele durante dos días seguidos mientras corres, debes dejar de hacerlo durante dos días. También hay una regla fraternal conocida como la regla de las dos semanas. Esta dice que si algo te duele durante dos semanas, aunque hayas tomado tus días de descanso, debes buscar ayuda médica.

Razas de corredores: el infatigable

Todo el día, todos los días estás corriendo con tu espijado físico y la piel curtida. Nadie, ni en tu familia, te ha visto como sedentario, ni vestido con propiedad.



*“Esa cita horrible de Tinder
está justo detrás de ti,
¡corre lo más rápido
que puedas!”*

Cosas que odiamos de correr: comentaristas condescendientes

Estos hombres, casi siempre varones, que hablan a través de amplificadores al principio y al final de los grandes eventos son una constante en una carrera. Pueden ser muy alentadores y ocurrentes, pero también pueden llegar a ser condescendientes. Recuerdo con molestia un medio maratón en el que, unas horas después del inicio, alcancé a escuchar al comentarista decir: “denles un aplauso especial a estos corredores que llegan al final de la carrera; probablemente no corran tan seguido, así que hay que asegurarnos de que se sientan valorados.”

Filosofía de corredor

**“ Correr es la mejor metáfora
de la vida, porque obtienes
de ello lo que le inviertes. ”**

Oprah Winfrey, presentadora de *talk-show*, actriz y productora.

Razas de corredores: el competidor hipócrita

Al comienzo de un evento o reunión de corredores afirmas que en esta ocasión no vas a tratar de mejorar tu récord personal, y te lo quieres tomar con calma. Pero en el momento en el que suena el silbato de salida, corres como Usain Bolt con un cohete en el trasero. Entonces estableces un nuevo récord, como en realidad habías planeado desde el principio.

Mi historia como corredora: Helen Foster, escritora

Cuando corro, mi mente va a la deriva: algunas veces viaja a lugares útiles; algunas otras, resuelve mis problemas, se le ocurren ideas brillantes, reduce mi estrés y alivia mis penas; sin embargo, la mayor parte del tiempo lo que hace es esto... estos son los pensamientos que anoté después de una mañana que salí a correr. A veces me pregunto qué es lo que en realidad pasa con mi cabeza...

1. Aquí vamos... ¿necesitaré una chamarra? Hace frío.
2. Me duele la rodilla.
3. Todavía me duele, ¿será mejor detenerme?
4. Bueno, ahorita me siento bien.
5. Maldita sea, eso significa que no puedo parar; estúpida rodilla.
6. ¡Una envoltura de Cornetto! No me he comido un Cornetto en años.
7. ¿Acaso no corro para poder comer Cornettos? Creo que me comeré uno más tarde... de chocolate.
8. De hecho, me parece que estoy quemando algunas de las calorías del vino, la cerveza, el espagueti y las dos bolas de helado que me comí anoche.
9. Híjole, esas son muchas calorías.
10. ¿Izquierda o derecha?
11. La izquierda es más corta.
12. Izquierda, entonces.
13. ¡No! ¡No abras la puerta del coche aquí!
14. Oh, por Dios, ¡terminen de besuquearse más rápido! (golpea el suelo con el pie y espera).
15. "Sólo soy un hombre, no un héroe". Una vez terminé mi entrenamiento para el maratón con esta canción. No quiero volver a correr un maratón, ¿o sí? Quizá debería inscribirme para otro maratón... o medio. Tal vez una carrera de 10 kilómetros. ¿O una carrera popular, sólo por diversión?
16. Estos nuevos shorts son realmente cómodos.
17. Creo que se me transparentan un poco, eso sí.
18. ¡Esa alcantarilla abierta está gigantesca! Apuesto a que hay ratas ahí dentro.
19. Ay sí, sí, tipo que no deja de presionarme corriendo detrás de mí, ya sé que corres más rápido... ¡rebásame entonces, presumido!
20. ¡Espera! ¡Antes de que te vayas!, ¿te parece que mis shorts se transparentan?
21. Pedazo de terreno cuesta abajo... Soy un unicornio con forma humana.
22. ¡Alerta! ¡Un yorkshire terrier! ¡Parece mordullo!

23. No me gustan los perros pequeños. Me asustan. Creo que correré hacia allá en caso de que muerda...
24. Ah... no, no muerde.
25. Inglaterra tiene algunas hermosas flores de primavera.
26. "Friday, Friday, gotta get down on Friday" es de verdad la PEOR canción que se ha escrito nunca. Me gusta bastante.
27. ¡Sí! Este es el final de mi camino...
28. Todavía me faltan quince minutos...
29. Debí haber dado vuelta a la derecha (me regreso).

Helen Foster es una escritora especialista en salud, nutrición, fitness y belleza. Sus libros incluyen: *Gym-spiration: 52 Ways to Wake Up Your Workout*.

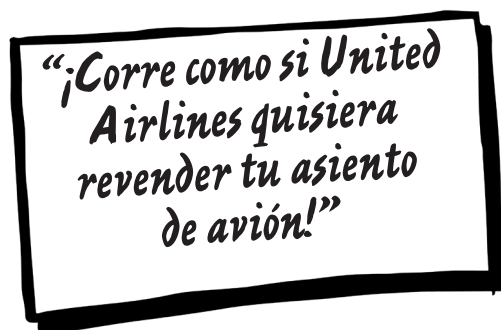
Corredores famosos: Fauja Singh

A los 89 años, Fauja empezó a correr como pasatiempo, para ayudarlo a superar el duelo por la muerte de varios de sus seres queridos. Cuatro años después, a los 93, se hizo acreedora a un récord cuando completó su primer maratón en 6 horas y 54 minutos.

Filosofía de corredor

“ El verdadero corredor es una persona muy afortunada, pues ha encontrado algo en él que es simplemente perfecto. ”

George Shehaan, escritor.



Guía rápida para el maratón de Londres

Como muchas otras buenas ideas, el maratón de Londres fue concebido mientras se tomaban algunas bebidas en un pub —el *Dysart Arms*, junto al parque Richmond, justo a las afueras de Londres—. Uno de sus fundadores, el excampeón olímpico y periodista Chris Brasher, dijo que durante la experiencia de correr un maratón: “la raza humana se convierte en una familia alegre, que trabaja y se ríe junta para conseguir lo imposible”.

Los fundadores también establecieron seis principios para el maratón de Londres, uno de los cuales era: “mostrar a la humanidad que, en algunas ocasiones, puede estar unida”.

El primer maratón de Londres tuvo lugar el 29 de marzo de 1981. Los ganadores fueron el estadounidense Dick Beardsley y el noruego Inge Simonsen. En un gesto adorable, ambos cruzaron la línea de meta con las manos entrelazadas, y un tiempo de 2 horas con 11 minutos y 48 segundos. No muy lejos les seguía Joyce Smith, una madre de dos hijos quien con 43 años rompió el récord inglés de la carrera de mujeres al completarla en un tiempo de 2 horas, 29 minutos y 57 segundos.

El presupuesto del evento original era de 75 000 libras esterlinas (además de las ganancias que pudiera generar la venta de entradas). En su primer año, más de 20 000 personas aplicaron para formar parte del evento, de las cuales 7 575 fueron aceptadas; de ellas, 6 255 cruzaron la línea de meta. Al año siguiente las aplicaciones se dispararon: más de 90 000 intentaron formar parte de ella. (Para 2016, un récord de 247 069 personas lo intentaron, y alrededor de 36 000 comenzaron la carrera.)

Una anécdota graciosa: la noche antes de la carrera en 1981, el corredor Dave Bedford (quien había tenido el récord mundial de los 10 000 metros) se encontraba en El Sombrero Loco, un club nocturno en Luton, Inglaterra. Después de varias cervezas, aceptó una apuesta por 250 libras a que no podría completar el maratón del día siguiente. Aceptó el reto y consiguió un lugar de último momento; después se tomó cuatro piñas coladas más, comió un curry de camarones y bebió otra pinta de cerveza. Finalmente se fue a dormir a las 4:45 de la mañana. Bien, 75 minutos después se despertó y caminó hacia la línea de salida. De alguna forma se las arregló para terminar la carrera antes de caer dormido en un pub. Cuando logró llegar a su casa, pasó dos días en cama, recuperándose. Más tarde se convertiría en director del maratón.

El primer maratón en silla de ruedas se celebró tan solo dos años más tarde, en 1983. Gordon Perry ganó la carrera masculina con un tiempo de 3 horas, 20 minutos y 7 segundos, mientras que su compatriota británica, Denise Smith, ganó la femenina con un tiempo de 4 horas, 29 minutos y 3 segundos.