

DE CÓMO LLEGUÉ A CORRER LA MEDIA MARATÓN

POR NICOLÁS MARÍN

Siempre me he visto corriendo desde niño. Unas veces con más asiduidad e intensidad, y otras dejándolo durante una temporada. Ya en mi pueblo de Alhama de Almería hice algunas carreras donde mostré buena aptitud y, años después, estudiando en Almería, entrené para hacer algunas competiciones en salto de longitud, 100 m, 400 m y media distancia.

Durante mi época de estudiante universitario dejé temporalmente la actividad deportiva, a excepción de kárate y fitness. Al finalizar, volví a retomar las carreras todos los martes y jueves en el club de Natación haciendo unos 10 o 12 km y salidas senderistas los fines de semana.

A finales de los años 90, cuando me enteré que se iba a organizar por primera vez en Almería una Media Maratón (MM), comencé a planificar con algo más de esmero mis entrenamientos con el objetivo de correrla.

Cada año me planteaba hacer la MM pero, por razones diferentes, lo fui posponiendo con los motivos de lo más peregrinos: “se me pasó la inscripción”, “me he resfriado”, “tengo que viajar”, “me da miedo tantos kilómetros”, “no voy a poder”, siempre había una excusa. Así se fueron sucediendo los años y mi capacidad física, lógicamente, se fue apaciguando, por lo que en estos últimos años ya ni siquiera me planteaba la opción. Más aún cuando sobre los 7 km solía empezar a dolerme el ligamento externo de la rodilla derecha.

Me centré entonces en el senderismo, en el que la rodilla no se quejaba, y así recorrí toda la cornisa cantábrica, buena parte de los Pirineos y la mitad de Sudamérica.

Correr Fácil

Ya me había olvidado de hacer carreras largas cuando, el verano pasado en un viaje de senderismo al norte y en un arranque espontáneo por hacer una gracia, corrí unos pasos y a todos los que íbamos juntos nos dio por correr ([ver foto del 17-07-17](#)). Uno de mis compañeros, Agustín, cuando me vio correr me dijo que, si me entrenaba, tendría posibilidades para

competir, incluso para hacer la MM. Él estaba en un grupo que salía a correr y allí me ayudarían a mejorar la técnica.

AGUSTÍN ME VIO CORRER “TÚ HACES LA MEDIA MARATÓN”, “QUÉ VA”	PRIMERA SALIDA CON EL GRUPO “CORRER FÁCIL”	SIEMPRE SALÍAMOS DEL KM_0 FRENTE AL AUDITORIO Y FOTO AL TERMINAR
		
17-07-17	17-07-27	17-09-14

Me hizo gracia el nombre del grupo: “Correr Fácil”, pues siempre me había parecido que correr supone siempre un esfuerzo nada trivial.

No lo tuve muy claro al principio pero, una vez de vuelta en Almería, le pedí que me presentara al líder y creador del estilo Correr Fácil, Juan Granados.

Recuerdo que iba muy motivado a las salidas los jueves de cada semana, y me llamaba mucho la atención que los corredores más avanzados solían correr a pasitos muy cortos. Sugestionado por la novedad, y con un fuerte deseo de aprender, me dije “*no pierdo nada en imitarlos*”. Así fue que, como un mono, me puse siempre tras los más avanzados y los imité hasta en el último gesto.

Me quedan bonitos recuerdos de los meses de agosto y septiembre, en los que Juan y yo hablamos bastante del correr, usando todos los momentos y medios de comunicación posibles, en carrera, por móvil y por email. Salíamos todos los jueves en el km 0 del paseo marítimo, frente al Auditorio Maestro Padilla. De allí, normalmente salíamos hacia la Universidad o hacia el recinto ferial y hacíamos entre 8 y 10 km.

Desde el principio noté algunos beneficios de ese estilo de correr: me recuperaba antes del esfuerzo, dejó de dolerme la rodilla y, lo mejor es que podía, también los jueves, ir a baile social de salsa en Puerto Maro casi sin sentir dolores musculares.

Alucinaba con mi progreso, y aún más, el día que volví a hacer “10x10” -10 km a 10 km/h (6 min/km), una marca que no lograba desde

hacía varios años-, me sentí muy bien acompañado por el grupo, a diferencia de que antes iba siempre solo.

Así que, cuando me enteré de que Juan iba a repetir su curso “Correr Fácil”, vi la oportunidad de mejorar la técnica. Tal era la motivación que tenía, que copié todo el contenido de su [blog](#), le di formato de libro, y se lo envié por email.

Cuando comenzamos el curso, a finales de septiembre, ya había leído casi todo sobre los fundamentos del estilo Correr Fácil. Quiso la mala suerte que, en la segunda sesión del curso, se cruzaran malos entendidos entre ambos, los que me llevaron, primero a dejar el curso, y después a dejar el grupo. Me dio una gran pena que termináramos así.

La familia Cebolleta

En ese tiempo, Agustín también dejó el curso y se fue a entrenar con sus hermanos. Decía que llevaban un ritmo tranquilo que le permitía correr los “10 km casi sin enterarse”. Me contó que su hermano Fernando, con su experiencia de haber corrido bastantes maratones, entre ellos, los de New York, Roma, París y Londres, nos podría planificar el entrenamiento de cara a la MM.

QUEDÁBAMOS A LOS 19H Y TERMINÁBAMOS DE NOCHE	ANIMADOS ASISTENTES AL CURSO “CORRER FÁCIL”	MI PRIMERA SALIDA CON EL GRUPO DE LOS CEBOLLETAS
		
17-10-05	17-10-07	17-10-16

En noviembre comencé los entrenamientos con la familia Cebolleta, como a los hermanos les gusta llamarse.

Fernando hizo una planificación muy completa. Básicamente se salía cuatro veces por semana, a media semana se hacían series y el fin de semana un largo de 12 km, siempre haciendo trabajar el corazón en zona aeróbica (135-145ppm), salvo en las series, que se rozaba la zona anaeróbica (150-160ppm) durante 100 m.

Estábamos muy motivados y usábamos el grupo de WhatsApp para darnos ánimos y ajustar las salidas. Así fue que terminamos cumpliendo el plan casi en su totalidad, tanto más, cuando íbamos constatando que cada día estábamos mejor y parecía que el esfuerzo al correr era menor.

Fueron tres meses de entrenamiento y, en cada salida, el esfuerzo se veía recompensado con el placer de sentirnos bien al final la carrera, cada vez más satisfechos por el mismo acto de correr. Eso, y el placer de hablar mientras corríamos, que hasta entonces no lo había probado. Siempre repetíamos que *“si hablamos es que vamos bien”*.

Normalmente, en el plan de *“Entrenamiento Cebolleta”*, salíamos 4 días por semana para hacer 10 km en cada salida, dejando el domingo para hacer una distancia más larga y los miércoles para hacer series en un circuito rectangular de unos 700 m, de los cuales 200 m se hacían ascendiendo las pulsaciones hasta 160 por minuto, y el resto se intentaba recuperar a 135 ppm. Lo mejor de todo es que fuimos constantes y perseverantes y, entre todos, creamos un ambiente amigable que facilitaba tanto esfuerzo.

V CARRERA CORTIJO DEL FRAILE DE 11 KM POR PN CABO DE GATA	LA TÓNICA GENERAL SIEMPRE ERA NO PARAR DE SONREÍR A PESAR DEL FRÍO	A VECES SE INCORPORABAN MATÍAS Y SU NOVIA CARMEN
		
17-12-03	17-12-20	18-01-07

Nos atrevimos a probar nuestros progresos en varias carreras de competición, para así constatar la condición física que se iba adquiriendo. Primero fue en la V Carrera Cortijo del Fraile de 11 km (17-12-03), por el parque natural de Cabo de Gata, precioso paraje lleno de pitas. Constaté que la preparación iba bien cuando lo hice al ritmo de 5.25 min/km y unas pulsaciones mantenidas en la parte alta de la fase aeróbica.

Después sustituimos una carrera larga por un sendero de montaña desde Almería (0m de altitud) hasta Alhama (500m). Un total de 19 km de distancia y un desnivel máximo de 650 m, el 17-12-26. Finalmente, ya

próximos a la MM el 18-01-28, Agustín y yo hicimos la carrera de los Espartanos del Alquián, de 10 km y un firme variado entre asfalto, arena fina de playa y tramos de pedregal, todo con continuas subidas y bajadas. La carrera fue bien, pero comprobé que no podía ir tan rápido en la MM si quería llegar entero a meta. Debería ir entre 140 ppm y 150 ppm si quería disfrutar antes que sufrir.

AQUÍ SE INCORPORÓ UNA AMIGA DE AGUSTÍN: JULIA	UNO DE LOS 3 DÍAS QUE PROBAMOS A IR POR EL CIRCUITO DEL MM (12KM)	EN LA CARRERA DE LOS ESPARTANOS DEL ALQUIAN (10KM)
		
18-01-15	18-01-21	18-01-31

La Carrera de 21_km

Por fin llegó el 4 de febrero, nuestra cita con la ansiada Media Maratón. El día anterior los Cebolletas fuimos a por los dorsales y marcamos la estrategia a seguir: íbamos a ir juntos 10 km y después cada cual según su preparación.

Esa noche previa a la MM estuve especialmente nervioso, pues tenía dudas sobre qué camiseta llevar, la de “Correr Fácil” o la de los “Cebolletas”. Estaba angustiado. Ambos grupos me habían dado mucho en mi preparación. Nunca había estado en una situación semejante. Con todo el dolor en el alma, esa noche de sábado ni siquiera fui a bailar salsa.

Ya había dicho en el grupo de WhatsApp de “Correr Fácil” que me iba a poner su camiseta, pero por otro lado, el grupo con el que yo iba a correr la MM era el de los “Cebolletas”. No podía llevar las dos a la vez, que hubiera sido para mí la mejor alternativa. Atormentado, tras varias horas de pensarlo, decidí ponerme la segunda e intentar pasarlo lo mejor posible. Nunca me gustaron los compromisos. Para animarme, pensé *“al menos la camiseta tiene de fondo el color de Podemos”*.

Como un guerrero vela su armadura, con cuidado, lo preparé todo en el orden que me lo iba a poner: nuevos calcetines, elegidos entre una docena probando su elasticidad y longitud; camiseta interior de algodón de

un color anaranjado, para que me diera suerte y no me rozara; la camiseta de los Cebolletas; y, encima, para defenderme del frío, mi corta-vientos blanco con el que me sentía a gusto, “*Después lo abro para que se vea la camiseta*” pensé. Y finalmente mis pantalones piratas recién comprados, que me hacían sentir mejor. Vamos, que iba hecho un pinchito.

El día de la MM hacía mucho frío, inusual para Almería. Antes de salir, los Cebolletas nos hicimos una foto donde se nos ve más que ilusionados y seguros de hacer una buena carrera. Nos fuimos a la salida dando saltos por el frío y salimos.

Toda la estrategia hablada el día anterior, de ir juntos hasta el kilómetro 10, se rompió cuando constatamos que no había pasado el primer kilómetro cuando ya Matías y Carmen se fueron quedando -algo que vimos dentro de lo lógico- pues ellos habían entrenado algo menos que nosotros.



Subiendo las cuestas de los primeros 5 km, le dije jocosamente a Agustín “*a ver si va a ser que me estés haciendo de liebre*”. No le hizo ninguna gracia y en la bajada tiró con tanta fuerza que, para no perderle de vista, tuve que subir el ritmo más de lo que tenía previsto y a pesar de que iba aleccionado por mi sobrino Raúl, “*tite de menos a más*”, me había dicho el día anterior con su experiencia de haber corrido la MM unos años atrás.

Como en los entrenos, Agustín y yo fuimos a un ritmo cómodo hasta el kilómetro 12, ya pasado el Ancla del barrio de la Chanca vi que a Agustín le costaba seguir el ritmo y le dije “*qué te parece si subo el ritmo*” a lo que él asintió. Al poco, vi a Fernando, que venía algo retrasado, alcanzando a su hermano, y juntos continuaron hacia la meta.

Por mi parte, me sentía muy bien y subí el ritmo muy poco, aconsejado en todo momento por los datos que me iba dando puntual mi reloj. Ese

pequeño aumento fue suficiente para, desde ese momento, ir superando corredores continuamente. Físicamente me sentía pleno y con una clara conciencia de que estaba disfrutando.

Recordé lo que decía Juan *“hay que disfrutar de cada momento sin pensar en la meta”*. Estaba corriendo al estilo “Correr Fácil” y no vi a nadie que así lo hiciera, más bien veía corredores algo cansados.

Fue emocionante cuando entré al estadio de la Juventud, al que había que dar una vuelta y proseguir. Hace más de 40 años ese fue mi lugar de entrenamiento habitual, mientras estuve 6 años interno en el Colegio Residencia que estaba al lado y, desde entonces que no había vuelto. Estaba todo casi igual, salvo la pista hecha con un material moderno que era una delicia correr por ella.

Después, en la recta que me llevó toda la avenida Cabo de Gata hasta la Térmica, fui saludando a los conocidos que iba adelantando. En un momento me pareció ir corriendo por una plataforma que a su vez se desplazaba lo que me hacía adelantar con tanta facilidad. En otro momento me pareció que yo hacía otra carrera a los demás.

Cuando tomamos una calle larga con ligera subida, me sorprendió adelantar a un conocido al que, por su porte atlético, esperaba verlo en mejores condiciones. Vi que le costaba y me puse a su lado. Le pregunté *“¿cómo vas?”*, me dijo *“jodio”*, *“¿quieres que vayamos un rato juntos?”*, *“no, tira tú”* fue su respuesta.

Así fue que seguí tirando. Al rato bajé levemente el ritmo, pues noté algo de molestia en el gemelo derecho y enseguida recuperó. A otro conocido le pregunté cómo iba y me dijo *“bien, ¿y tú?”*, *“Pues de menos a más y ahora me toca el más”*, le dije. Me hizo gracia la ocurrencia.

En la rotonda, cerca del estadio del Mediterráneo donde estaba la meta, en una curva concreta en la que años atrás, para ver llegar a mi sobrino, ví pasar por allí a la gente bastante agotada, pude constatar que yo si iba bien, y eso me dio un subidón para continuar con fuerza lo poco que quedaba para meta.

Al entrar al estadio todo eran campanas de alegría y hasta me quedo fuerza para aumentar el ritmo. Al cruzar la meta levanté, tímidamente, un

poco los brazos en señal de satisfacción plena, pero mi mente los levantó al cielo como si hubiera llegado primero.

Esperé a mis compañeros Cebolletas y, mientras hacía tiempo, iba para acá y allá, loco de alegría y con una plenitud que hacía tiempo no sentía. Había hecho la media maratón de 21km en 1 hora y 57 minutos.

Al poco, el primero en llegar fue Fernando, mi maestro cebolleta, y nos fundimos en un gran abrazo. Poco después llegó Agustín y algo después llegaban Matías y Carmen que habían hecho la carrera juntos, terminando también con un buen tiempo.

Entendí algo evidente tras ver los resultados. Considerando que la MM dura aproximadamente 2 horas, la diferencia de tiempos entre los miembros del grupo de los Cebolletas era relativamente pequeña. Yo hice un tiempo de 1 hora y 57 minutos, pero las diferencias con ellos no llegaron a los 10 minutos. Esto muestra que, más que correr por conseguir buenas marcas, se trata de correr para disfrutar y demostrarse a uno mismo que se encuentra en buena condición física.

El valor de sentirse pleno de salud en una carrera tan exigente es algo que llena mucho más que constatar las diferencias de tiempo con los compañeros. El que llegó después tiene el mismo mérito que el que llegó antes, pues ambos corrieron y terminaron una carrera que pocos pueden hacer.

Antes de la carrera, en el grupo de Cebolletas discutimos mucho sobre si era más gratificante ir juntos durante la carrera o ir cada uno al ritmo que se sintiera más cómodo. Agustín defendió, y defiende, que lo más gratificante es entrar en la meta juntos, incluso con las manos enlazadas, ya que eso supone subordinar el ego al grupo. Yo defendiendo lo contrario. Las carreras populares se hacen en un contexto de competición, donde cada cual debe ir al ritmo de sus posibilidades para probarse, frente a sí mismo y ante los demás, para descubrir cómo está el estado físico, el método de entrenamiento que se ha llevado y qué tal ha sido su alimentación. Carmen, la compañera de Matías, sugiere que cada cual debería correr como lo considere más oportuno y suponga más disfrute, a lo que añade que lo más importante es que los demás respeten la opción que cada cual elija.

De cualquier modo, lo cierto es que poco valió juntarnos el día anterior para determinar la estrategia de carrera, antes del primer kilómetro de carrera, ya nadie la seguía. A Matías y Carmen los dejamos atrás cuando vimos que llevaban un ritmo bajo. Yo seguí a Agustín cuando vi que Fernando se quedaba y mantuve su compañía hasta el kilómetro 12. Ante mi cambio de ritmo, Agustín se quedó y Fernando, que iba justo detrás, no pudo ponerse a la par hasta el kilómetro 18, pero como venía de menos a más, lo dejó en el kilómetro 19 y llegó antes a la meta ¿Dónde quedó la estrategia de ir juntos? Cada cual fue según sus fuerzas. Creo que se hizo lo correcto y las palabras se las llevó el viento. Sólo quedó la condición física de cada cual a la hora de la verdad.

Durante toda la carrera mantuve una agradable sensación de ligereza que me llevó en volandas hacia la meta, gracias a los seis meses de entrenamiento y mi dieta, que cuidé al detalle durante todo ese tiempo. También me valió sentirme acogido por los grupos de corredores con los que hice los entrenamientos, así como mis salidas de fin de semana para bailar salsa y bachata. Me valieron los ánimos que cada día nos dábamos en los grupos de WhatsApp, el compartir las fotos que tanto nos gustaban, las largas charlas que manteníamos mientras corríamos, mi escapada de dos semanas al norte para disfrutar plenamente del otoño, y ser comedido en las comidas navideñas.

Todo valió para que el día de la MM me sintiera en las mejores condiciones. Para que la sonrisa interior no cesara durante toda la carrera, cuando comprendí que iba a correr por fin la carreña de mis sueños. Hacía una veintena de años que deseaba hacer la MM y siempre había algo que malograba mi participación. Por eso, al cruzar la meta, en esa foto levantando las manos a media altura, abriendo con rabia los dedos de la mano, en mi mente subía las manos como hacen quienes ganan la carrera. En ese mismo instante se atravesaron por mi mente los más de 500 kilómetros acumulados, todo el esmero que puse en mi alimentación y todos los ayunos que hice para estar mejor.

Tras la experiencia de la MM, ya no veo que importen tanto las marcas de tiempo y de distancia, sino llegar a ese punto donde uno se siente tan cómodo como si estuviera meciéndose en una hamaca y tan fuerte que podría correr hasta el infinito, aun sabiendo que esa sea una mala pasada

del ego al que hay que domesticar mejor. Sentir el confort que da tener conciencia de cada paso y sus articulaciones, de la coordinación de brazos, piernas y mente centrada en los abdominales, asimilando el esfuerzo para que constantemente se transformara en disfrute.