

A full-page photograph of a man, Chema Martínez, running on a paved road. He is wearing a white sleeveless athletic top with a small black Nike logo on the left chest, black shorts, and sunglasses. He is smiling and giving a thumbs-up with his right hand. The background shows a clear blue sky with some white clouds and a dry, hilly landscape.

Chema Martínez Correr es vida

plataforma testimonio

«Un ser humano lleno de energía, de ilusión y de vida.»
Dani Martín, compositor, músico y actor.

«Chema representa todo aquello que nos gustaría alcanzar.»
José María Álvarez-Pallete, Presidente de Telefónica Latinoamérica

Correr es vida

Chema Martínez



Primera edición en esta colección: abril de 2011
Segunda edición: enero de 2012
© Chema Martínez, 2011
© del prólogo, José María Álvarez-Pallete, 2011
© del epílogo, Dani Martín, 2011
Fotos del interior: archivo del autor y de Runner's World
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2011
Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 231, 4-1B – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com
Diseño de cubierta:
Jesús Coto
www.jesusoto.blogspot.com
© de la fotografía de la portada: Rafa Gómez
Fotocomposición:
Grafime. Mallorca, 1 - 08014 Barcelona

www.grafime.com

Depósito Legal: B.24.682-2012

ISBN EPUB: 978-84-15577-26-3

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

«(...) cualquier acción que se haga cada día, por banal que sea, acaba adquiriendo una naturaleza contemplativa.»

H. Murakami

De qué hablo cuando hablo de correr

«[*Emil Zátopek*] no oculta la violencia de su esfuerzo, que se traduce en su rostro crispado, titanizado, gesticulante, continuamente crispado por un rictus que resulta ingrato a la vista.»

J. Echenoz

Correr

Contenido

Portadilla

Créditos

Citas

Prólogo

Aire, agua, tierra y fuego

Niké!

Cómo empecé con todo esto

Éxitos y fracasos iniciales

Lo que hay detrás del entreno

Mi día a día

La popularidad

Correr en altura

La emoción de Barcelona 2010

Persiguiendo sueños

El lado oscuro

Superar el fracaso

El atletismo como forma de vida

Cinco palabras clave

Run2Chema

Correr es vida

Epílogo

Fotos

Opinión del lector

Prólogo

Son las seis y cuarto de la mañana. Suena el despertador. Me levanto intentando no hacer ruido, me pongo la cinta del pulsómetro, las zapatillas y salgo despacio, muy despacio. Mi familia duerme.

Es una gélida mañana de invierno. En la calle hace un frío indescriptible y cae una ligera llovizna. Mi primer pensamiento es: ¿por qué? ¿Por qué me levanto a las seis y media de la mañana para correr? ¿Por qué he quitado horas a mi sueño sabiendo que me espera un duro día de trabajo? ¿Por qué?

Empiezo a correr, al principio suave, pero luego mi propio cuerpo impone el ritmo. Hoy no llevo música, prefiero pensar. Necesito el silencio. Percibo cómo mi mente y mi cuerpo se desplazan por separado. Mi cuerpo avanza dando zancadas, mi mente avanza pensando en otras cosas, pensando en lo que me preocupa.

Creo que no hay un porqué concreto. No hay una razón única por la que corremos. Cada uno lo hace por un motivo distinto. Unos por afición, otros para sentirse más jóvenes, otros para conseguir metas personales y superarse, algunos porque les relaja y otros porque les permite pensar...

Pero sí hay algo en común en todos nosotros. Sí hay algo que nos une a todas las personas que corremos: nos gusta correr. Disfrutamos haciéndolo. Nos hace sentirnos muy bien con nosotros mismos y cuando no lo hacemos, lo echamos de menos. Correr para nosotros es vida. Sí, definitivamente, correr es una parte de nuestra vida.

Conocí a Chema de forma casual, a través de Fran Chico, de la revista *Runners* (también una persona excepcional). Como os imaginaréis, le había visto muchas veces en la televisión y me había emocionado viéndole competir. Es difícil expresar con palabras lo que sentí, el pasado verano, cuando ganó la medalla de plata en Barcelona. Cada zancada suya, conforme se acercaba a la meta, era eterna, indestructible. Solo una persona que ha corrido maratones sabe lo que cuestan esas últimas zancadas. Pero verle a él, a ese ritmo, con ese calor, con esa fuerza, parecía irreal. Luego llegó la meta, su explosión de alegría, las ovaciones del público, el orgullo de ver nuestra bandera, la expresión de su cara, su sonrisa, su mirada. Momentos como éste hacen historia. Hacen que desees que se paren las agujas del reloj porque hay un mensaje grande detrás de su victoria: el esfuerzo y el trabajo, al final siempre tiene recompensa. Una recompensa que todos vivimos con él.

Por eso, para nosotros, Chema Martínez no es uno más. Chema representa todo aquello que nos gustaría alcanzar. Todo aquello con lo que soñamos. Es un deportista

extraordinario en muchos aspectos. Es un gran campeón, pero es aún mejor persona. Es un gran atleta, pero es aún mejor ser humano. Encarna todo aquello a lo que aspiramos y a lo que, seguramente, muchos de nosotros nunca llegaremos: técnica, elegancia en la zancada, inteligencia en carrera, capacidad de sacrificio, planificación, éxito...

Tuvimos un encuentro y le ofrecí que se uniera a los Amigos de Proniño. No lo dudó un momento. Con él, la camiseta de Amigos de Proniño alcanza una nueva dimensión. Más de 211.000 niños de Latinoamérica te lo agradecen y te dan ánimo en cada competición, en cada entrenamiento.

A todos los que llevamos esa camiseta con orgullo, pensar que Chema Martínez corre con nosotros, que lleva la misma camiseta, nos obliga a ser mejores.

Por eso, cuando Chema me llamó y me preguntó si querría prologar su libro, me pareció increíble. ¿Cómo hacer un prólogo a un campeón? ¿Cómo expresar con palabras lo que admiro en él, lo que día a día nos enseña?

Chema dice en éste, su libro, que cuando corres el mundo se frena, se ralentiza. También dice que hay seis palabras clave para entender mejor por qué corremos. Sueños, compromiso, voluntad, disciplina, perseverancia y confianza. Nos hace, al mismo tiempo, reflexionar sobre algo muy importante: empezar a correr es una forma de responder a preguntas esenciales como por ejemplo: ¿qué buscas en la vida?, o ¿dónde está tu límite?

En momentos como el actual, cuando parece que el pesimismo gana, leer este libro ayuda porque nos recuerda todo aquello que es fundamental y no sólo me refiero al ámbito deportivo: sueños, compromiso, voluntad, disciplina, perseverancia y confianza son grandes valores que guían y deben guiar nuestras vidas.

Gracias, Chema, por este libro y por dejarme escribir en él. Es un honor mayor del que pueda expresar. Gracias por habernos dado tantos momentos de gloria, de alegría, de orgullo. Gracias por el ejemplo que das a tanta gente, por ser como eres. Gracias en nombre de 211.000 niños latinoamericanos que siempre te van a animar y que, con tu ayuda, van a ser muchos más.

Pero, sobre todo, gracias porque leyendo tu libro, comprendo mejor por qué madrugo, por qué corro, por qué me desespero cuando no puedo correr. He entendido que no corro para ganar a los demás. Corro porque me gusta. Corro porque como dices en el título de este libro: correr es vida y ya forma parte de mi vida.

José María Álvarez-Pallete
Presidente de Telefónica Latinoamérica

Aire, agua, tierra y fuego

Los percusionistas van marcando el ritmo preciso, casi al compás de los latidos de mi corazón, casi al ritmo de una carrera de fondo. Un, dos, tres, cuatro. Pum, pum, pum, pum.

Estoy junto con mis compañeros en una zona poco iluminada, a la izquierda del enorme escenario al aire libre. La noche de julio en Barcelona es cálida y serena. Ninguna nube amenaza con ocultar en las próximas horas la espléndida luna llena que ilumina la larga avenida de María Cristina, donde millares de espectadores siguen la música de Nacho Cano. Música y simbolismo: bailarines especialistas en danza vertical que representan el enfrentamiento entre las emociones y la mente, la aparición del caos y la imposición del silencio que conduce al entendimiento; en un montaje original y algo intrigante, se descuelgan desde lo alto de un edificio y evolucionan entre la luz y el sonido que se desvanece por el cielo de Barcelona.

«Somos nosotros los que provocamos las distancias», dice el narrador a través de los altavoces. «Y nosotros, los atletas, quienes tratamos de acortarlas», pienso.

Aparece de pronto el agua a raudales que emana de las luces de colores cambiantes de la maravillosa fuente que construyó Buigas para la Exposición Universal de 1929. El fuego y el mar, los cantos de sirena, y el ambiente que se prepara para que los deportistas de las cincuenta delegaciones que estamos presentes en los Campeonatos Europeos de Atletismo 2010, empecemos a desfilas en esta ceremonia inaugural que abrirá las competiciones.

Ahora sí que llegó de verdad. No hay vuelta atrás. Tantos meses de preparación en los bosques de Madrid y en las alturas de Sierra Nevada, tantas semanas de entrenamiento duro y constante, corriendo, siempre corriendo. Y aquí estoy. Ya llegó. Mi oportunidad para demostrar que, a pesar de los treinta y ocho años, sigo en condiciones de participar en la maratón y poder estar entre los mejores; ese es mi deseo, mi sueño.

No soy capaz de captar todos los detalles de esos minutos mágicos, aunque me gustaría. El pensamiento se me escapa con facilidad; me lleva lejos, por caminos desconocidos e inesperados, como cuando corro solo. Únicamente los comentarios de algún compañero de la delegación o la percusión inesperada que resuena en los enormes altavoces que hay un poco más allá, me traen de nuevo a Barcelona, a su calor. Agua, aire, tierra y fuego, los cuatro elementos que conformaban la existencia según los griegos. Los primeros que organizaron competiciones en Olimpia, unas fiestas en honor a Zeus donde los atletas corrían, saltaban o luchaban. Participar, competir, darlo todo y, con un

poco más de esfuerzo, también con un poco más de fuerza..., ganar. Como dijo el barón de Coubertin al restaurar las olimpiadas modernas en 1896: «Lo importante en los Juegos Olímpicos no es ganar, sino participar; lo importante en la vida no es vencer, sino luchar bien».

**«Ya llegó. Mi oportunidad para demostrar
que, a pesar de los 38 años, sigo en condiciones de participar en la maratón y poder estar entre los
mejores; ese es mi deseo, mi sueño.»**

Y aquí estoy, abanderado de la delegación española de atletismo, mientras empiezan a desfilan los 49 países que nos preceden. Nada menos que 1.626 atletas. Muchas esperanzas, mucha energía, mucha ilusión, mucho esfuerzo. Juventud, vida.

Como país anfitrión, España cerrará la comitiva, antes de los parlamentos finales y los fuegos artificiales que darán paso al silencio de esta hermosa noche de verano. A partir de mañana, la hora de la verdad.

Alemania, Andorra, Armenia, Austria, Azerbaiyán, Bélgica...

Imposible localizar dónde están mi mujer y mis hijos. Pero me alegra muchísimo que esta vez hayan podido venir, que estén aquí, a cincuenta metros, quizás a cien, viviendo conmigo estos momentos. No es lo mismo que se lo explique luego ni que lo vean por la tele; esto me emociona mucho más. Abanderado, en casa, en un momento de plenitud y acompañado por los míos.

Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia...

Barcelona, 27 de julio de 2010. Todavía me gustaría participar en los Juegos Olímpicos de Londres en 2012. Pero ¿quién puede saber eso? Tengo que vivir estos instantes con toda la intensidad que pueda. Con un poco de suerte, en Londres volveré a estar, pero ¿y si es la última? Todo depende de cómo quede en la maratón.

Gran Bretaña e Irlanda del Norte, Grecia, Hungría...

Voy a por el oro. Uno tiene que ir a por el oro, si quiere tener opciones de llegar a él. Luego, a la hora de la verdad, sucede lo que sucede y tú tienes el día que tienes, los demás competidores salen mejor o peor. Sin embargo, hoy, ahora, esta noche maravillosa, sólo contemplo el oro.

Lituania, Luxemburgo, Macedonia, Malta...

Tenemos que empezar a organizarnos. Delante de mí, Anna, la voluntaria de Barcelona con su camiseta naranja que llevará el estandarte con el nombre del país en letras negras sobre fondo blanco: «España», «Espanya», «Spain». Luego, yo con la bandera y, detrás, mis compañeros. Todos con el uniforme de esta edición, polo rojo y

pantalones de color gris.

Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal...

Hemos ensayado el recorrido. Siempre siguiendo a Anna, desfilando entre bailarines de blanco que se han quedado de pie o sentados en su lugar preciso sobre el escenario, por el lateral de la gran fuente que no deja de verter agua y más agua en mil chorros de formas cambiantes, luego bajando hasta colocarnos al pie de una escalinata, como mezclándonos con el público. Como llegaremos los últimos, nos tocará en el escalón inferior. Por detrás, todos los compañeros atletas. Por delante, Barcelona y el público, una avenida amplia flanqueada por un canal de agua a cada lado y numerosas fuentes con luz blanca que llegan hasta las dos torres y la plaza.

«Uno tiene que ir a por el oro, si quiere tener opciones de llegar a él. Luego, a la hora de la verdad, sucede lo que sucede (...).»

Serbia, Suecia, Suiza, Turquía, Ucrania.

Y ahí vamos. Anna empieza a andar. La sigo. Entramos en la zona iluminada por los focos. Los aplausos se redoblan. La música de Nacho Cano cambió cuando los altavoces anunciaron «España». Muevo la bandera de un lado a otro. Me siento muy bien, como si flotase. Como si la bandera no pesase nada. Aquí estoy. Ahora sí, ya llegó.

Benvinguts a Barcelona!

¡Bienvenidos a Barcelona!

Welcome to Barcelona!

Los fuegos artificiales se juntan al espectáculo de agua y luz, y calientan un poco más, si cabe, el aire cálido de esta noche especial, la apertura del Campeonato Europeo, esta vez en casa, en una tierra que siento cercana. Dentro de unos días será *mi* día, será la maratón.

Niké!

Grupos de personas aplauden y me animan detrás de las vallas forradas de publicidad.

«¡Chema!, ¡Chema!», me dicen al reconocirme. Agitan banderas, mueven los brazos para animarme.

De pronto, me doy cuenta de que estoy disfrutando, esta mañana de agosto. Persigo un nuevo sueño: lograr el oro en la maratón del Europeo de Atletismo de Barcelona. Todo depende de mi ritmo y de poder dosificar el esfuerzo para llegar al final en las mejores condiciones.

En bicicleta, voluntarios con camiseta naranja aseguran que ningún espectador entre en los carriles. Las cámaras móviles siguen la carrera; seguro que alguna de ellas utiliza su potente teleobjetivo para estudiar con detalle el esfuerzo que se me debe marcar en el rostro, las gotas de sudor que acaban empapando mi camiseta blanca, la contracción de los bíceps de los brazos, que ayudan a potenciar cada zancada. Incluso, si se fijaran bien, casi podrían grabar cómo se deforma la suela de mis zapatillas cada vez que, rítmicamente, el pie pisa con fuerza el asfalto medio derretido por el calor para darme impulso.

Ver el anuncio de Nike, mi patrocinador, en una de las curvas, me produce una sensación como de confianza. De pronto, percibo cómo la zapatilla se me ajusta perfectamente al pie, como si tuviese alas. Kilómetro 40: sólo quedan 2.195. No es el momento de pensar que estoy cansado; no es el momento de pensar que me duelen los músculos ni que me queda poca reserva.

«De pronto, me doy cuenta de que estoy disfrutando, esta mañana de agosto. Persigo un nuevo sueño: lograr el oro en la maratón del Europeo de Atletismo de Barcelona.»

Me viene a la cabeza la leyenda del origen de la maratón. Una historia un poco confusa, según he leído, y quizás algo lejos de la verdad, pero como la mayoría de las leyendas, es bonita. Explica que los atenienses comandados por Milcíades ganaron una importante batalla contra los persas en una ciudad llamada Marathon, durante las Guerras Médicas. Tenían que anunciar rápidamente esta buena noticia a los suyos y, sobre todo, decirles que resistieran y que no se rindiesen bajo ningún concepto, porque el ejército ateniense empezaba a dirigirse hacia la ciudad para seguir combatiendo a los persas; de modo que mandaron a Filípides, un soldado que tenía fama de ser buen corredor. Filípides, que había estado combatiendo duramente toda la jornada, dejó sus armas para ir más ligero y

partió hacia su ciudad. No dejó de correr en los 39 kilómetros que separan Marathon de Atenas, pero quiso ir tan veloz y estaba tan exhausto, que cuando llegó al ágora ateniense, sólo fue capaz de pronunciar una palabra antes de caer muerto: «*Niké!*», «¡Victoria!». «Victoria», una buena palabra para los últimos metros de mi maratón.

Parece ser que cuando el barón Pierre de Coubertin restauró los Juegos, influenciado por un poema reciente que revivía este episodio, quiso incluir la maratón entre las pruebas olímpicas de 1896 en Grecia. Ahora bien, cuando en 1908 se celebró la Olimpiada en Londres, los organizadores decidieron añadir un par de kilómetros más, de modo que los corredores partían del castillo de Windsor, en las afueras de Londres, y llegaban al White City Stadium, junto a la tribuna de la reina. Según dicen, cuando se rebasaban los cuarenta kilómetros iniciales, los corredores gritaban «God save the Queen!», y la tradición siguió durante unos años.

Pasé este punto. Ahora toca pensar en el último tramo.

A lado y lado, los gritos de «¡Chema!, ¡Chema!» se repiten, la gente aplaude, les saluda, sonrío, levanto una mano y la otra. Nadie me anda pisando los talones. No hay peligro inminente de perder la posición. Son momentos increíbles.

Último kilómetro. Ya queda poco. La gloria me está esperando. A pesar de las duras condiciones meteorológicas (calor, humedad). Parece que, cuando casi ves la meta, te cuesta menos avanzar. Como si, de pronto, a pesar del cansancio, te salieran alas en los pies, como si fueses Hermes, aquel dios griego mensajero, que a veces representan en los cuadros de esa guisa.

Quinientos metros finales. La meta está cerca. Empiezo a acariciar esa medalla que llevo persiguiendo tanto tiempo. Soy consciente de ello y por eso, ahora sí, ya disfruto con la gente estos momentos. Ahí sale Antonio Serrano, mi entrenador. Me acerca la bandera de España, la cojo. Me da una palmada en la nuca para animarme. La puerta que representa la meta se va haciendo cada vez mayor. Qué ilusión, cómo disfruto.

2h 17min 49s». Ahí está. Desaceleración. Ovación. Los músculos tensos. Las piernas que parece que quieran seguir unos metros más. Salto para celebrarlo. Me doy la vuelta y veo la moto de los periodistas. Saludo al público y lanzo unos besos al aire. Gente gritando, gente sonriendo, manos levantadas como haciendo olas. Y ahí está Nuria, mi esposa. Me acerco hacia ella. Nos fundimos en un abrazo y me doy cuenta de que estoy llorando de emoción. Mis hijos, Nicolás y Paula, me miran contentos, con su uniforme rojo preparado para la ocasión.

«Nunca hay que rendirse. Merece la pena soñar porque, a menudo, los sueños se vuelven realidad. Sólo

hay que perseguirlos, y en eso soy especialista. Por este motivo no me canso de repetir que correr es vida.»

2h 18min15s. Entra el tercer clasificado, el ruso Zambronov. Pero lo que sucede en Barcelona, desde hace más de un minuto, ya lo veo con otros ojos.

1 de agosto de 2010. ¡Logré la plata! Segundo de 64 atletas de élite que buscaban la gloria. Nunca hay que rendirse. Merece la pena soñar porque, a menudo, los sueños se hacen realidad. Sólo hay que perseguirlos, y en eso soy especialista. Por este motivo no me canso de repetir que correr es vida.

Cómo empecé con todo esto

Tengo treinta y nueve años y, visto desde la perspectiva del mundo del deporte, se puede considerar que soy una persona madura. Me imagino que esta circunstancia modula cómo veo y cómo vivo el hecho de correr; también influye sobre las palabras que he vertido en estas páginas.

Pero también soy, antes que deportista, una persona que se formó. Empecé a estudiar y actualmente tengo la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física del Deporte –INEF, para entendernos–, y también he cursado y terminado dos másteres de gestión y dirección de empresas de eventos deportivos en diferentes universidades –Universidad Complutense de Madrid y Universidad Europea de Madrid–, hice un curso de posgrado de experto en gestión de campos de golf y, en estos momentos, estoy cursando un máster de periodismo y comunicación en el CEU-Marca.

Es decir, si me tuviese que presentar diría que soy una persona formada que ocasionalmente había practicado deporte hasta el momento en que mi vida se fue definitivamente por un camino que me ha conducido hasta donde me encuentro actualmente.

El deporte ha sido una parte muy importante en mi vida, y lo sigue siendo.

Me llamo José Manuel Martínez Fernández, aunque me conocen popularmente como Chema Martínez. Soy un atleta profesional, en el sentido de que actualmente puedo vivir de ello; a pesar de mi «longevidad», como he dicho, a los treinta y nueve años puedo seguir disfrutando de lo que más me gusta, que es correr.

Estoy casado con Nuria Moreno, una ex deportista de alto nivel, jugadora de hockey, que ha sido cien veces internacional y ha saboreado lo que supone ir a unos Juegos Olímpicos y también lo que significa quedarse fuera, porque se quedó a las puertas en las Olimpiadas de Atlanta 1996 y consiguió ir a Sydney 2000, donde después de pelear por el bronce en el último partido no logró la victoria, y terminó al final en una meritoria cuarta plaza, casi medalla. Ahora bien, siempre digo que mi esposa ha quedado cuarta en unos Juegos Olímpicos y mi mejor puesto ha sido noveno en Atenas 2004, de manera que, en términos deportivos, en casa manda ella, porque es la que tiene un mejor palmarés.

Tenemos tres hijos: Paula, la mayor; Nicolás, el mediano, y Daniela, la más pequeña, que nació en 2010, un año que fue muy importante en mi vida.

Nací en Madrid el 22 de octubre de 1971, pero desde muy pequeño me fui a vivir a Villaviciosa de Odón, un pueblo de la periferia de la capital famoso, entre otras cosas, porque el rey Felipe V declaró su territorio *Bosque Real*. Curiosamente, los bosques son un escenario común de mi vida deportiva, suelo entrenar en arboledas cercanas a mi actual domicilio y, como contaré más tarde, paso también temporadas entrenando en altura, en Navacerrada.

Hace casi cuatro décadas, la vida era bastante distinta; creo que esto me favoreció. Tuve la suerte de que cuando era niño nos criábamos mucho más en la calle y, por otro lado, no teníamos todos estos bienes materiales que hay actualmente. Por muchas razones, no existía esta tendencia consumista que parece dirigir el mundo hoy en día.

**«Tuve la suerte de que cuando era niño
nos criábamos mucho más en la calle (...). Por muchas razones, no existía esta tendencia consumista que
parece dirigir el mundo hoy en día.»**

Así, pues, tanto los amigos de mi pandilla como yo, siempre nos criamos en un entorno natural, jugábamos en la calle y practicábamos cualquier tipo de deporte, siempre con pocos medios. Teníamos un balón y eso ya significaba tenerlo todo. Ni hablar de porterías ni canastas..., nos hacíamos nuestras propias porterías allá donde queríamos, con dos palos o con un par de chaquetas... Nada más.

Creo que esta manera de crecer me ayudó mucho para formar mi personalidad, y me considero afortunado por haber vivido esa vida. Ahora trato de hacer lo mismo con mis hijos: intento meterles en el deporte y hacerles entender algo que probablemente es la base: para hacer deporte, no hace falta tener la mejor bicicleta; simplemente necesitas *una* bicicleta. En el caso de mis hijos, intento que comprendan que con esa bicicleta ya pueden salir a correr con su padre y pasarlo bien. Esta es mi misión.

Cuando era pequeño tuve la suerte de que en la escuela nos hacían correr; además, a mis vecinos les gustaba correr y hacían que a nosotros también nos gustase. Así empecé a correr, pero también empecé a jugar a fútbol, a voleibol, a tenis, a balonmano, a nadar...

Practicaba todos los deportes habidos y por haber. Ahora bien, en el fútbol, no metía goles, con lo cual se notaba que por ahí no iba mi vida. En el baloncesto, como que no era demasiado grande, jugaba pero no se notaba que pudiese llegar a destacar. Y algo parecido sucedía en balonmano: no tenía cuerpo de jugador de balonmano.

Quizá mencion aparte merece el tenis. He de reconocer que el tenis me gustaba, me lo pasaba bien. Sin embargo, no tenía esa chispa que hace falta, y cuando no tienes esa

chispa, por mucho que practiques, no te salen las cosas tan bien como deseas; no era un buen jugador de tenis, aunque lo practicaba. Lo mismo con el voleibol.

Total, que cuando realmente destacaba era cuando salíamos a correr. Enseguida me di cuenta de que allí tenía mi puntito: sin hacer ningún tipo de esfuerzo, corriendo lograba ser mejor que todos los demás niños de mi edad. Y eso me hacía sentir muy feliz.

Me imagino que esta es la razón por la que el atletismo y yo siempre hemos estado muy vinculados, ya que desde pequeño me aportaba cosas positivas y buenas.

A pesar de ello, no dejé todos los deportes; seguí practicándolos y seguí estudiando, de manera que en mi vida la formación y el entrenamiento siempre han ido un poco parejos.

No he sido muy precoz. Cuando era más joven, no entrenaba como hacen ahora con trece o catorce años, que los adolescentes tienen un plan de entrenamiento muy riguroso. Yo no, yo seguí estudiando, he tenido juventud, he tenido amigos, he salido por ahí, he tenido mis novietas... Todo como un niño o un joven normal; en realidad, no había nada que permitiese ver en mí un talento especial.

Éxitos y fracasos iniciales

Recuerdo que gané mi primera carrera con once años, llevando el dorsal número 11. Se trataba de una carrera en ruta por Madrid. Reconozco que esto sí es un poco alucinante: con once años, vencer en una carrera en ruta por Madrid. Y, curiosamente, cuando habían pasado veintiséis años (y también llevando veintiséis más a cuestas), en 2008, gané por primera vez una maratón, 42 kilómetros en ruta y también en Madrid.

¡Qué cosas tiene la vida y por dónde te lleva! Mi primera victoria en una maratón también en Madrid.

Por tanto, a los once años debuto o, mejor dicho, más que debutar, consigo mi primera victoria. A partir de este momento, sigo entrenando y sigo estudiando como mis amigos.

En 1990 es el momento de ir a la Universidad. Empiezo a estudiar INEF y tomo contacto con el deporte a alto nivel. Tengo dieciocho años, y esto me acaba de enganchar con el mundo del atletismo profesional.

A medida que avanzo en la carrera, cada vez estudio menos y entreno más, aunque tengo que decir que siempre he aprobado todas las asignaturas hasta terminar la Universidad. En este momento, tenía veinticuatro años y, a partir de entonces, todo va mucho más rápido. Este momento coincidió con un cambio de entrenador: comenzamos a planificar los entrenos, algo que considero muy importante y a lo que me referiré en otro capítulo.

Debut con necesidades fisiológicas

El año 1996 consigo debutar con la selección, algo que para mí, soñador como soy, significa ver cumplido uno de los sueños que ya tenía cuando era muy joven.

El debut fue muy bueno: participé en media maratón en el Campeonato del Mundo que ese año se celebró en Palma de Mallorca. Me sentía como cualquier persona cuando empieza un trabajo nuevo; todo es distinto y todo te genera interés.

En aquella ocasión, las cosas iban de manera similar a cualquier competición hasta que, unos diez o quince minutos antes de salir, nos colocaron en la posición de salida delante de la tribuna de autoridades, y yo necesitaba urgentemente ir al baño.

¡No aguantaba más!

Pensé que se debía al nerviosismo propio de la novedad y que ya se me pasaría cuando escuchara el disparo de salida. Era un debutante, y me daba vergüenza ponerme a orinar delante de todo el mundo, o sea, que ni me lo planteé. Aguantaba y seguía en mis trece pensando que en cuanto dieran la salida, todo se me pasaría.

«El debut fue muy bueno: participé en media maratón (...). Me sentía como cualquier persona cuando empieza un trabajo nuevo; todo es distinto y todo te genera interés.»

Pero no fue así.

En el kilómetro cinco, corriendo a 20 km/h, le comenté a Morgan –un compañero de la selección– lo que me pasaba, pero él me miró con un interrogante en la cara.

Yo seguía corriendo sin saber qué hacer. En el kilómetro ocho, con la vejiga a reventar, paré, me salí del circuito, crucé la valla, oriné y volví a meterme en el circuito. Todavía hoy sigo preguntándome por qué perdí tiempo saliendo del circuito; lo ignoro. El caso es que recuperé mi ritmo, volví a ponerme a 20 km/h pero, naturalmente, había estado unos cuarenta minutos aguantándome y tenía la tripa destrozada; esto me iba a pasar factura.

En el kilómetro diez estaba la médica de la selección y también había gente del *staff*; le pedí alguna cosa para evitar la diarrea. No me entendió, porque iba corriendo a buen ritmo, de modo que esperé el punto siguiente y volví a pedir una pastilla antidiarreica. Finalmente todo el equipo se enteró de lo que me sucedía. En el kilómetro catorce tuve que volver a pararme; salí de nuevo del circuito y volví a incorporarme. Recuerdo que, poco después, cuando iba por el kilómetro quince o dieciséis, apareció el jefe de equipo indicándome dónde estaba el baño. Ya no hacía falta.

En resumen, terminé el 30º del mundo, hice 64 minutos y, para mí, fue un debut realmente inolvidable.

Seguir adelante

En 1996 yo tenía veinticinco años; era una edad un poco tardía para debutar, de modo que se me planteaban dos opciones de futuro: seguir adelante por el asfalto y optar por la maratón, o bien asumir que era un atleta un poco raro que había dado prioridad a su formación e intentar trabajar otras cualidades como la fuerza, la velocidad o la técnica de carrera, cosas que no había hecho porque estaba estudiando.

Con mi entrenador, nos planteamos dar un poco de marcha atrás y trabajar algunos

elementos que me iban a hacer falta, cualidades como fuerza, velocidad, técnica... Así, entre los años 1996 y 2001, se acumuló un trabajo brutal, de sesiones, kilómetros..., incluso concentraciones en la montaña. Entonces empezaron a llegar los resultados: en el año 2002 quedé campeón de Europa de 10.000 metros, consiguiendo todo lo que habíamos preparado.

«Tengo el orgullo de decir que soy el único atleta español de la historia que ha conseguido tener medallas en tres campeonatos diferentes, algo que está muy bien como palmarés.»

A partir del año 2002 fue cuando empecé a dedicarme a la maratón; di el paso y así he seguido hasta la fecha. De todos modos, nunca he renunciado a los diez mil metros, ya que en cuanto he tenido oportunidad por el calendario he seguido compaginando el diez mil con la maratón; de hecho, en el año 2006 volví a conseguir una medalla de plata en el campeonato de Europa que se celebró en Goteborg, el diez mil es una prueba que siempre me ha gustado.

Sin embargo, durante años, el Chema Martínez soñador persiguió el objetivo de conseguir una medalla en un campeonato internacional de maratón. Lo conseguí en el Campeonato Europeo de Atletismo Barcelona 2010.

Con ello, tengo el orgullo de decir que soy el único atleta español de la historia que ha conseguido tener medallas en tres campeonatos diferentes, algo que está muy bien como palmarés.

Lo que hay detrás del entreno

Sobre esta cuestión del entrenamiento, abundan las teorías de todo el mundo. El sistema sueco, llamado a intervalos, consiste en series de *sprints* alternados con pausas más o menos largas. El sistema Gerschler preconiza el entrenamiento fraccionado, cronometrado en pista y a ritmo relativamente lento. El sistema Olander prescribe un periodo de *footing* con cambios de velocidad, pero en pista blanda y en un entorno natural. Emil ha estudiado minuciosamente cada uno de estos métodos, y los ha asimilado uno tras otro para condensarlos en uno solo, el método Emil, que no deja tampoco más que un mínimo espacio a la pura cultura física.

J. ECHENOZ - *Correr*

El deporte y yo siempre hemos ido de la mano, ya sea como aficionado o practicándolo. Siempre me ha gustado mucho cualquier tipo de deporte. Y, como he explicado antes, este camino me ha gustado desde pequeño, por eso lo elegí y sigo en él hasta ahora. Pero, naturalmente, eso no es algo que uno logre solo y sin esfuerzo. Entrenarse de manera regular es una de las piezas clave.

Mis vecinos Javier Medrano y José Luis Márquez eran dos aficionados a quienes les gustaba el atletismo y salían a correr. Ellos lograron algo importante: consiguieron que un grupo de niños nos reuniésemos y nos arrimásemos a ellos.

Cuando rememoro mis inicios, siempre lo relaciono con ellos.

Luego, a lo largo de todos estos años, he tenido varios entrenadores. No suelo demostrárselo a ellos y, a menudo, tampoco tengo el tiempo o la ocasión para agradecerles todo lo que han hecho por mí y por mi carrera, de modo que valga este espacio como reconocimiento a todos los entrenadores que he tenido, porque ellos forman parte de mi carrera. De todos ellos he aprendido cosas buenas y a ninguno le puedo poner una cruz. Todos han tenido su papel en un momento determinado. En estos últimos años mi preparación está dirigida por Antonio Serrano, un entrenador que me entiende, que es amigo y que participa de forma activa en mi día a día.

Siempre he tenido entrenador. Este deporte es una especialidad disciplinada y, por lo tanto, siempre necesitas a alguien que te pueda guiar. En este sentido, me considero

como una oveja que se deja guiar por el pastor.

Tienes que fiarte de alguien, debes depositar tu confianza en alguien que te pueda asesorar. Posiblemente, tengo conocimientos para entrenarme yo solo sin ningún tipo de problema. En realidad, he entrenado a mucha gente; siempre son amigos que me piden que les entrene, como Dani Martín, de El Canto del Loco. En definitiva, tengo formación para hacerlo, pero entiendo que si lo hiciera conmigo mismo, perdería la objetividad. Siempre necesitas a alguien que, desde fuera, te diga que lo estás haciendo bien o lo estás haciendo mal.

Para mí es muy importante tener un entorno de gente en quien confío, personas que, cuando estoy haciendo algo mal o estoy equivocado, me van ayudando diciéndome las cosas tal como son. Por este motivo, en mi especialidad, el entrenador es una pieza muy importante. Es alguien que, entre otras muchas cosas, requiere que tengas disciplina y que acates unas normas –que, naturalmente, pueden ser más o menos flexibles.

«Siempre he tenido entrenador.

Este deporte es una especialidad disciplinada y, por lo tanto, siempre necesitas a alguien que te pueda guiar.»

Palabras clave

En el atletismo hay unas palabras clave, sobre las que volveré más adelante. Pero creo que son suficientemente importantes para enunciarlas aquí y repetirlas luego: disciplina, voluntad, perseverancia, humildad, confianza, motivación, optimismo, superación... Me quedo con todas ellas; todas definen aspectos importantes –no sólo para el deporte, sino también para la vida–.

Mención aparte merece la palabra «sacrificio». Muchas veces se habla de sacrificio, aunque a mí no me gusta demasiado porque yo he elegido correr, me encanta correr. Quizá para una persona que tenga otra ocupación, levantarse cada día temprano para ir a correr represente un verdadero sacrificio, pero para mí no, porque correr me gusta, correr es mi vida. De igual modo, yo he elegido no beber alcohol; para una persona que bebe alcohol regularmente, no beber una cerveza puede ser un sacrificio, pero para mí no lo es. Esta palabra, preferiría no quedármela entre las palabras clave, aunque otras personas siempre la citen.

«Disciplina, voluntad, perseverancia, humildad, confianza, motivación, optimismo, superación... Me

quedo con todas ellas; todas definen aspectos importantes –no sólo para el deporte, sino también para la vida–.»

Todo esto forma parte de mi día a día. Entiendo que el deporte me ha llevado por este camino, y creo que he adquirido una serie de valores que posiblemente otra persona, en otro campo (incluso quizás alguien muy brillante), no los haya cultivado. Estas palabras siempre han ido muy unidas a mi manera de entender y vivir el deporte; por este motivo las destaco aquí. Además, estoy convencido de que son palabras que deberían acompañar a quienes pretendan alcanzar objetivos en aquello que hagan.

Mi día a día

Andando a buen ritmo, una persona va a 6 km/h aproximadamente; sin embargo, corriendo en una maratón, alcanzamos los 20 km/h; es decir, corremos un kilómetro cada tres minutos y seguimos este ritmo durante algo más de dos horas. En la prueba de diez mil metros, llego a 22 km/h.

La preparación es esencial para lograr alcanzar y mantener esta velocidad. En el capítulo anterior me he referido a la importancia del entreno y qué supone. Quiero explicar ahora cómo es mi día a día.

Cuando me preguntan cuánto entreno, suelo responder: «Veinticuatro horas al día, siete días a la semana, todos los días del mes y todos los meses del año». Lo expreso así, porque en mi preparación no hay descansos ni pretemporada; entreno todos los días del año.

Cuando no estoy entrenando, estoy descansando y preparándome para el siguiente entrenamiento. Y esa ha sido mi vida desde el año 1996, aproximadamente. He hecho siempre lo mismo.

Acompaño esta rutina con algunas medidas adicionales; por ejemplo, no bebo alcohol. Algún periodista me ha tachado de asceta, de monje; sin embargo, simplemente es que no bebo alcohol. Antes de partir hacia el Europeo que se celebró en Barcelona en 2010, hice una apuesta con mis vecinos, que tienen un grupo de atletismo y se desplazaron hasta la Ciudad Condal; les dije que si ganaba una medalla, me tomaría una cerveza. Y así lo hice; bueno, para ser más preciso, así traté de hacerlo, sin embargo, no pude con ella: pedí una Coronita y me sobraron tres dedos; bebí un poquito por cumplir con la promesa, pero el alcohol ya no me apetece.

«Cuando me preguntan cuánto entreno, suelo responder: “Veinticuatro horas al día, siete días a la semana, todos los días del mes y todos los meses del año”.»

También cuido las comidas. Mi dieta se basa principalmente en los hidratos de carbono; no ingiero grasas, no tomo salsas, no como dulces; ingiero mucha proteína. La verdad es que soy muy espartano, muy disciplinado con todo lo relativo a la alimentación. La hidratación también es un factor importante, y suelo cuidarla de tal forma que habitualmente bebo entre cuatro y cinco litros diarios de agua.

Otro de los aspectos importantes es el descanso. Antes de tener hijos, me iba a dormir a las 9.30 de la noche y me levantaba a las 9.30 de la mañana todos los días. Para mí era un placer. Ahora, con tres hijos, mi vida ha cambiado considerablemente, tengo obligaciones en casa y me acuesto cuando los he metido en la cama.

Como he dicho antes, Nuria, mi mujer, también era deportista de élite; después de participar en los Juegos Olímpicos de Sydney, aguantó un par de años más y en 2002 lo dejó para dedicarse en exclusiva a los tres niños (bueno, y también al *niño grande*, que soy yo); en casa, ya tiene más trabajo de lo normal.

Nuria es mi bastón, me ayuda a apoyarme y me aguanta, me soporta, me motiva cuando estoy cansado, me anima los días que me cuesta... Como ella ha sido deportista, sabe lo que es estar cansado o estar enfadado porque no se ha cumplido su objetivo; me entiende perfectamente y siempre me he apoyado en ella. Y esto es así, hasta el punto de que cuando yo no puedo, porque estoy cansado, es ella la que siempre intenta buscar ese lado positivo de la situación, para animarme.

Un día normal, me levanto, luego levanto a los niños, les doy el desayuno, los visto, los peino y acompaño a Paula y a Nicolás a la escuela; mi mujer se lleva a Daniela. Son aproximadamente las 9.10 y entonces empieza mi jornada de entrenamiento. Desde hace diecisiete años estoy becado en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Madrid, de modo que a veces me toca desplazarme hasta Madrid y, otras veces, entreno en un bosque cercano al lugar donde vivo, la dehesa de Navalcarbón.

Después de entrenar voy al fisioterapeuta todos los días, luego como y regreso a casa. Por la tarde, vuelvo a entrenar y, después, empieza el sarao con los niños: bañarles, darles de cenar y meterles en la cama. Así son todos los días.

No salgo de cenas, no salgo por la noche y no me muevo demasiado de esta rutina. Mis únicos actos sociales consisten en alguna comida esporádica; he ido al cine con los niños, pero la última vez que fui al cine por la noche con mi esposa... ¡todavía se pagaba con pesetas!

El mismo día de Navidad o de Año Nuevo, entreno mañana y tarde, y como lo mismo que los otros días. Sé que soy un bicho raro, distinto, diferente. Sin embargo, esta ha sido mi elección y soy una persona feliz con lo que hago. No sé si ha sido una elección mejor o peor que la de los demás, pero a mí me hace sentir bien. Por este motivo soy crítico con la palabra «sacrificio», tal como declaraba en el capítulo anterior.

Este día a día que he descrito culmina con unos nueve o diez mil kilómetros al año (y cuentan que la circunferencia de la Tierra son cuarenta mil kilómetros, de modo que

recorro una cuarta parte en un año o, lo que es lo mismo, en cuatro años habría dado la vuelta a la Tierra corriendo). Sólo descanso cuando tengo fiebre.

Cuarenta pares de zapatillas al año

A veces escucho a alguna mamá que se queja de que su hijo gasta muy deprisa las zapatillas. No puedo evitar sonreír; explicaré por qué.

Echemos algunas cuentas: correr una media de 28 o 30 kilómetros al día los siete días de la semana suponen unos doscientos kilómetros semanales; en un año, 52 semanas, eso suma entre nueve mil y diez mil kilómetros de recorrido.

Traducido en zapatillas gastadas son... unos cuarenta pares al año.

Para cada maratón, estreno unas zapatillas; apenas hago con ellas quince kilómetros, para probarlas. Y listo. Habitualmente suelo utilizar tres o cuatro pares de zapatillas para entrenar, que voy cambiando cada mes y medio.

Las zapatillas son lo único que realmente necesitas para correr. Tienen gran importancia, para que los pies se mantengan en buen estado. Antes de que lleguen a consumirse mucho, las cambio y las suelo regalar, de manera que mi hermano y las personas que utilizan mi pie (un 10 americano) están encantados de la vida porque siempre que vienen a casa se llevan zapatillas y ropa.

Si es una competición muy importante, planificada (por ejemplo una maratón), me paso las quince semanas anteriores haciendo más de doscientos kilómetros a la semana. La última semana tengo que descansar un poco, de modo que si la carrera es un domingo, el martes hago el último entreno fuerte, el miércoles corro entre cincuenta y sesenta minutos; el jueves, cuarenta minutos; el viernes, treinta, y el sábado, veinte. Lo importante es entrenar todos los días.

La última media hora

Corro unos treinta kilómetros al día, una distancia que suelo hacer en unas dos horas, pero quiero aclarar que cuando hablo de entrenar, me gusta incluir todo lo que supone entrenarse, desde ir al lugar donde voy a correr hasta regresar, prepararme, correr, hacer estiramientos, ducharme y el masaje.

A veces, planificamos un entreno fuerte; lo planteo en series, de modo que hago media hora de calentamiento suave (a unos 14-15 km/h), luego paro, practico unos estiramientos, a continuación, hago técnica de carreras y rectas, me cambio de zapatillas

y empiezo a correr unos catorce o quince kilómetros fraccionados en series (aproximadamente en unos 40 o 45). Paro de nuevo, vuelvo a cambiarme de zapatillas y vuelvo a correr otros quince o veinte minutos para soltar. Al final de las series, probablemente habré estado unas dos horas –como en un entreno normal–, pero se te va toda la mañana y, luego, por la tarde vuelvo a salir.

Quiero aclarar que, a pesar de que una maratón sean 42 kilómetros, entreno treinta kilómetros al día, porque no puedes entrenar todos los días corriendo la distancia de una maratón: el esfuerzo es brutal. Es importante recordar que el glucógeno hepático y muscular se agotan en una media hora, aproximadamente; a partir de este momento, el cuerpo empieza a utilizar otras vías para conseguir energía. Por eso hay que preparar muy bien cada objetivo.

Cuando llevas una hora y media se alcanza lo que llamamos el *muro*; ya no sabes qué es lo que te impulsa a seguir corriendo, porque estás *vacío*. O sí, sí que lo sabes: te impulsa el entrenamiento que has realizado anteriormente.

Siempre que terminas una maratón, tanto si estás yendo bien como si vas mal, la última media hora acabas sufriendo. Es importante saberlo. Incluso nos sucede a quienes somos corredores profesionales e incluso a los maratonianos; lo que pasa es que nosotros somos capaces de tolerar altas dosis de sufrimiento.

Durante esa media hora final, ocasionas destrozos generales a tu cuerpo. Cuando acabas una maratón y cruzas la línea de meta, no eres capaz de dar un solo paso más, no puedes subir ni bajar escaleras... No es extraño y tiene su explicación fisiológica, te has vaciado y lo has dado todo. Este es el motivo por el que la preparación nunca puede ser igual a la distancia de una maratón.

Tienes que llegar a preparar esa maratón con alguna pócima que contenga los ingredientes que te funcionen. Por ejemplo, ir combinando tiradas de 35 kilómetros, entrenamientos largos para que el cuerpo se habitúe a correr más tiempo, y tres series de ocho kilómetros cada una, pero nunca correr esos 42 kilómetros; sería demasiado fuerte para el cuerpo.

Considero que es importante hacer una buena planificación con el entrenador, para valorar el tipo de entrenamiento que te funciona y poder elaborar el cóctel de entrenamientos que se adapten mejor a tu complexión y a tu preparación.

«Cuando llevas una hora y media se alcanza lo que llamamos el muro; ya no sabes qué es lo que te impulsa a seguir corriendo, porque estás vacío. O sí, sí que lo sabes: te impulsa el entrenamiento que has realizado anteriormente.»

En mi caso, en un solo día he llegado a hacer 53 kilómetros, que es mi récord; en una semana fueron 255. Ni qué decir tiene que esto sólo lo pueden hacer corredores profesionales.

Todo esto me permite que, en la actualidad, al día siguiente de haber terminado una maratón, ya pueda entrenar de nuevo.

La popularidad

Mi vida es rara, es anómala, y afortunadamente para mí, no todo el mundo hace lo mismo. Esta es la clave de mi éxito: ser muy constante y renunciar a ciertas cosas.

Afortunadamente, ahora hay muchos practicantes de maratón, y cuando te ven en televisión a partir del kilómetro 35, con cara de sufrimiento, interiorizan ese esfuerzo. Antes, por televisión veías correr a alguien, pero no veías a qué velocidad iba ni te dabas cuenta de nada. Actualmente, en cambio, con el éxito que tiene el atletismo, la gente se ve reflejada en mi esfuerzo y me lo ha recompensado muchísimo.

Cuando quedé campeón de Europa se me conocía más por haber ganado a un autobús en el paseo de la Castellana de Madrid; era «El del autobús», una historia que ocurrió en septiembre de 2002 y que contó muy bien Eva Bocanegra, del periódico *El País* en la edición del día 19.

Al autobús se le escapó el viajero

Un campeón de atletismo gana una carrera de tres kilómetros entre La Castellana y Atocha a un vehículo de la EMT

EVA BOCANEGRA - Madrid - 19/09/2002

A las 11.30 empezó el desafío. Por un lado, uno de los hombres más rápidos de España, el campeón de Europa de 10.000 metros lisos, Chema Martínez; de otro, uno de los autobuses más veloces de la Empresa Municipal de Transportes (EMT): el 27. Los dos debían recorrer La Castellana desde Eduardo Dato hasta Atocha. Reglas: cada uno debía respetar las normas de tráfico.

(...) Martínez, alto y delgado, vestido de negro, corría a toda velocidad. Miraba hacia atrás para comprobar si el autobús le seguía. Los viandantes no entendían nada: «¿Hacia dónde mira? ¡Si nadie va detrás!». Al volante del 27 iba Jesús Díaz. Esta línea se caracteriza por ser una de las que mejores registros alcanza en la memoria de la EMT. ¿Sería eso bastante para batir a un campeón europeo?

(...) El autobús se encontró con muchas dificultades por el camino: semáforos, el tráfico propio de la zona a las once y media de la mañana y nueve paradas con las bajadas y subidas de sus respectivos viajeros. El corredor lo tuvo más fácil. Paró en los semáforos como cualquier peatón y sorteó a los paseantes. Pero nada

comparado con los problemas con que se topó el conductor. Con una media de 17 kilómetros por hora, Martínez siempre iba por delante.

(...) Mientras conducía, Jesús vio a varios compañeros de la EMT que, en una parada, le hacían aspavientos y le gritaban que corriera. «¡Corre, corre!», le animaban también algunos viajeros. «Si es que no se puede correr más», contestaba el conductor, desanimado. Fuera, el hombre de negro corría perseguido por un periodista radiofónico que le ponía la grabadora en la boca cuando se paraba en un semáforo. Pero el atleta corría más.

A la altura de la plaza de Colón, antes de llegar a Recoletos, Jesús se vio motivado. El corredor se quedó atrás, estancado en un semáforo que parecía no tener fin. Pero Chema Martínez, con una marca de once minutos y dos segundos, recorrió primero los tres kilómetros de la competición. El autobús llegó tres minutos más tarde.

Cuando el conductor y Martínez brindaban con champaña apareció corriendo una espontánea que se había sumado a la prueba. Se trataba de María del Carmen García Prieto, una segoviana de cincuenta y dos años. Llegó tres minutos más tarde que el autobús, seis más que Martínez, sudando tras sus gafas de sol, pero muy bien peinada. «Si llego a saber que vienen tantos medios de comunicación, habría traído tremenda pinta», afirmó la mujer.

Luego fui «el que hizo “la palabra imposible”» en el concurso *Pasapalabra*, el programa de televisión en el que los participantes deben adivinar palabras de complejidad creciente. En 2009 me invitaron a participar, junto con la cantante Alaska, flanqueando al concursante, un especialista en marketing de Madrid que logró llevarse el bote más alto de la historia del programa. Le ayudé a ganar porque conseguí unos segundos extra para él, al adivinar un par de veces la «palabra imposible». Debido a la enorme audiencia del programa, esto me aumentó mucho la popularidad.

«Afortunadamente, ahora hay muchos practicantes de maratón, y cuando te ven en televisión a partir del kilómetro 35, con cara de sufrimiento, interiorizan ese esfuerzo.»

Es decir, que la gente me conocía más por cosas diferentes –de las que, por otro lado, nunca he renegado– que por haber sido campeón de Europa en mi especialidad.

El año 2006, por ejemplo, subí al Aconcagua sin tener ningún tipo de experiencia. Era una propuesta del diario *Marca*, y organizaron una expedición con varios deportistas, como el futbolista José Emilio Amavisca, el gimnasta olímpico Gervasio Deferr, la regatista Theresa Zabell, el ciclista Fernando Escartín y el atleta Martín Fiz, guiados por

el montañero Juanito Oiarzabal –todo un experto en ochomiles que, en aquel momento, creo que llevaba 17 ascensiones al Aconcagua– y Juan Vallejo, con varios ochomiles a cuestas.

No hay duda de que esta fue una de las mejores experiencias de mi vida. Se trataba de coronar la cumbre norte de esta conocida montaña de la cordillera de los Andes, alcanzar los 6.962 metros que tiene en ese punto (aunque a mí me gusta decir que ya he subido un «sietemil»). Como deportista profesional, estoy acostumbrado a acatar órdenes, confiábamos en nuestros guías, a pesar de saber que la montaña no era el medio de ninguno de los demás compañeros, tampoco el mío. Fue muy bonito.

En el blog de la expedición escribí tres entradas que reflejan cómo me sentía en esos momentos.

21/12/2005: **El mayor reto de nuestra vida**

La subida al Aconcagua supone para mí un gran reto, no sólo por la dureza de la aventura, sino por compartir con el gran equipo que forma esta expedición un sueño en el que nos hemos embarcado (como diría Theresa), y del cual queremos hacer partícipes a todo el mundo.

Somos unos novatos en esto de las altas cumbres, pero tenemos una ilusión capaz de superar cualquier tipo de dificultad. Esto, aderezado con los mejores guías del mundo, hace que este proyecto suponga el mayor reto de nuestra vida.

16/01/2006: **¡Lo hemos conseguido, ya somos «cincomilistas»!**

Unos días antes de enfrentar el Aconcagua nos entrenamos en una montaña cercana llamada Cerro Bonete, de cinco mil metros. La ascensión ha empezado con problemas, ya que Juanito y Amavisca [el futbolista] se han levantado con fiebre y no han podido acompañarnos, y después de un succulento desayuno, a base de café, té, huevos revueltos, tostadas y «porridge» (es una mezcla de avena, cereales, leche y miel), nos hemos puesto en camino, ya que nos esperaban tres horas y... de ascensión.

La primera parte ha sido cómoda, el único problema estaba en los penitentes que se nos cruzaban por nuestra ruta. Gervi [Gervasio] se marcaba un ritmo más cómodo, pero no nos perdía de vista. Por delante, el grupo no daba tregua, Vallejo marcaba el ritmo y todos los demás caminábamos detrás. En la última parte se complicaba un poco el camino, pero ahí estaba [el ciclista Fernando] Escartín. ¡Vaya forma de subir y con qué seguridad! Claro que Theresa tampoco se quedaba atrás, así que me tocó apretar los dientes y seguir el ritmo, aunque yo he de

reconocer que estaba pasando un poco de miedo. Bueno, un poco no, mucho, pero ya quedaba poco y la cumbre estaba cerca, lo habíamos conseguido.

Ya somos «cincomilistas». Qué vista, espectacular. Qué mezcla de sentimientos, pero todavía no me quitaba la bajada de la cabeza. A Martín [Fiz] le pasó como a mí, pero el estar con los compañeros nos hacía fuertes. Lo bueno estaba por llegar, una silueta a lo lejos, Gervi estaba llegando. Y por fin cumbre. Después, al comenzar a bajar nos llevamos otra alegría: Emilio había salido a nuestro encuentro y después de dos horas de caminata, nos esperaba cual penitente más.

La mala noticia ha sido que nuestro jefe sigue con fiebre y todavía no está del todo bien.

¡Ánimo, Juanito, que vamos a subir todos juntos!

25/01/2006: **«Lo hemos pasado realmente mal»**

Uno de los más seguros. Dio una exhibición de fuerza y confianza en sí mismo: «Ha sido muy duro. Hacía mucho frío. Lo hemos pasado realmente mal por las condiciones climatológicas».

Correr en altura

Antes de la ascensión al Aconcagua, estuve entrenando por los Andes, pero días antes de comenzar la ascensión, murieron tres montañeros; por la radio, mi mujer me dijo llorando que dejase de correr, que subiese la dichosa montaña y regresase a casa cuanto antes (y, por supuesto, que lo hiciese entero).

Aunque actualmente sabemos que hace más de diez mil años que la especie humana habita en los altiplanos andinos situados a cuatro y cinco mil metros de altitud –a pesar de que, según afirman las crónicas, hasta finales del siglo XIX se creía que los *indios* que allí vivían eran «seres físicamente inferiores», porque todo el mundo sabe que en estas altitudes, donde el oxígeno escasea, las funciones fisiológicas «normales» son imposibles–, no fue hasta 1889 cuando se pudo saber qué tipo de adaptación del cuerpo humano permitía la vida a esas alturas y en condiciones tan adversas.

En octubre de ese año, el fisiólogo francés François Gilbert Viault viajó hasta Perú; pasó tres semanas en la Hacienda Mineral de Morococha, en pleno altiplano andino, a 4.540 metros sobre el nivel del mar que pertenecía a la Compañía Peruana de Minas de Cobre. Al regresar a París, Viault publicó los resultados de sus investigaciones, que permitieron conocer, por primera vez, que las personas que viven en altura tienen un mayor número de glóbulos rojos.

Lo explicó así en un artículo publicado en la revista de la Academia de las Ciencias francesa en 1890:

«Uno puede suponer a priori que las razones fisiológicas que permiten al hombre y los animales soportar la atmósfera rarificada de las alturas debe de ser el resultado de un aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios; o una aceleración del latido cardíaco que haría retornar más sangre al pulmón; o a un incremento en el elemento respiratorio de la sangre, es decir, los glóbulos rojos; o a una mayor capacidad respiratoria de la hemoglobina; o finalmente, y esto es difícil de evaluar, a una reducción en las necesidades tisulares del oxígeno, es decir, a una disminución en la cantidad de oxidación tisular, o a una mayor eficiencia de oxidación».

Buena parte del rendimiento del cuerpo humano depende de la correcta oxigenación de los tejidos. Al respirar, captamos el oxígeno a través de los pulmones y, de ahí, llega hasta

los glóbulos rojos de la sangre, que son los encargados de transportar este oxígeno desde los alveolos pulmonares hasta la última célula del cuerpo.

Las personas con anemia tienen pocos glóbulos rojos; esto explica, en parte, por qué son más pálidas y, sobre todo, por qué se sienten más cansadas después de hacer un pequeño esfuerzo. Siguiendo este razonamiento, una persona con más glóbulos rojos tiene mayor capacidad para captar y transportar el oxígeno a los tejidos, de modo que aguanta mejor el esfuerzo.

«Para mí el entrenamiento de altura es vital; (...) resulta una experiencia mágica y, con mi cuerpo trabajando a esa altitud, cuando vuelvo estoy como una moto.»

Teniendo en cuenta estas observaciones, uno puede imaginar que si una persona vive una temporada en una altura superior a los tres mil metros, su cuerpo empezará a producir de manera natural más glóbulos rojos para adaptarse a la falta de oxígeno. Al descender de nuevo al nivel del mar, donde hay más oxígeno, durante un tiempo su cuerpo tendrá mayor capacidad para captar y aprovechar el oxígeno.

Es por este motivo que, desde el año 1995, cada año me concentro durante uno o dos meses en la montaña. Suelo alternar Navacerrada con Sierra Nevada. En Navacerrada, suelo quedarme en el hotel Pasadoiro, donde ya soy uno más de la familia. En Sierra Nevada, en cambio, me alojo en el CAR a 2.320 metros sobre el nivel del mar; este seguramente sea el mejor Centro de Alto Rendimiento de toda Europa.

Para mí el entrenamiento de altura es vital; aunque resulta duro estar fuera de casa, resulta una experiencia mágica y, con mi cuerpo trabajando a esa altitud, cuando vuelvo estoy como una moto.

En Sierra Nevada me encuentro muy cómodo; ya llevo tres o cuatro años yendo y, a veces, me llevo a mis hijos. Ese es el entrenamiento en montaña; no es la altura del altiplano andino, pero llego a los 2.800 metros, que es suficiente.

Además, durante cuatro o cinco meses al año duermo en la *tienda*. Bueno, es una especie de tienda de campaña, es una habitación en forma de cubo de 2,15 x 2,15 m donde simulas que estás durmiendo a dos mil metros, pero por la disminución de oxígeno, no por la presión, que no la puedes variar. Creo que he sido uno de los primeros deportistas en hacerlo.

Esta es mi manera de mantener mis valores sanguíneos, aunque las mejoras son mínimas. La gente se piensa que con la tienda se te modifican los parámetros sanguíneos

de manera espectacular, porque los que han hecho trampas y les detectan valores de glóbulos rojos estratosféricos, siempre dicen que se debe al hecho de que duermen en tienda... Yo tengo mi serie de análisis de sangre desde el año 1995, y puedo asegurar que las mejoras son mínimas. Simplemente, hay veces en que se estabilizan tus valores, y esto ya es una mejora en sí porque si sigues entrenando fuerte y tus valores están estables, significa que mejoras. Eso es lo que se consigue; sin embargo, no mejoras en cuanto a subidas de los valores.

Tengo otro aparato que es otro simulador de altura, que consiste en una mascarilla que es de quita y pon.

Y también tengo unos aparatos de presoterapia para las piernas; te los colocas y se van hinchando simulando un masaje que, en días de mucho cansancio, hace que tus piernas sientan cierto alivio.

Ahora bien, este tipo de preparación no tiene nada que ver con el dopaje, con la voluntad de conseguir las mejores marcas haciendo trampas y escondiéndote para tratar de que no te descubran. De las trampas, del dopaje, ya hablaré más adelante, porque creo que es un asunto importante, que está en la opinión pública tras los últimos casos que se han destapado en España, y merece un capítulo aparte.

La emoción de Barcelona 2010

Una vez que ganas, quieres seguir entrenando para volver a experimentar las sensaciones que te ha producido la victoria que, en mi caso, han sido fruto de muchísimo trabajo. ¡Es una pasada!

Ahora, con treinta y nueve años y en activo, me estoy dando cuenta y disfrutando de todo. Cuando eres joven disfrutas el momento, pero ahora realmente lo saboreo mucho más.

En Barcelona 2010, fue la primera vez en mi vida que lloré después de una carrera, porque fue el resultado de tanto trabajo, de tanto esfuerzo, que se ve recompensado, que no pude contenerme. Y eso que, en Barcelona, yo no gané, sino que quedé segundo; para mí eso fue un éxito brutal.

Siempre había pensado que tenía que conseguir una medalla en una maratón. Me decían que no, que soy un buen atleta de diez mil metros, sin embargo, yo pensaba: «Soy un buen atleta de diez mil metros que, al final, acabaré consiguiendo mi medalla en la maratón». Es una cosa que tenía clara que tenía que hacer alguna vez. ¡Y he perseverado hasta que he llegado a conseguirlo!

En el año 2010, el Campeonato de Europa se celebraba en Barcelona; yo tenía treinta y ocho años y tenía que aprovecharlo. No podía dejar escapar este tren, porque era mi última gran cita deportiva en la que tenía opciones de conseguir medalla; tenía que hacer las cosas muy bien.

Estuve más de cincuenta días en Sierra Nevada entrenando solo, sin niños y acostándome temprano. Fue brutal. Y, después de pasar casi dos meses a 2.800 metros, bajaba a entrenar a la playa de Salobreña, que es donde estaba mi familia; además de ser la ocasión para verles, allí, las condiciones son muy parecidas a las de Barcelona, por estar ambas al nivel del mar. Por tanto, si físicamente estaba fuerte, mentalmente todavía lo estaba más.

«En Barcelona 2010, fue la primera vez en mi vida que lloré después de una carrera, porque fue el resultado de tanto trabajo (...). Y eso que, en Barcelona, yo no gané, sino que quedé segundo; para mí eso fue un éxito brutal.»

Sin embargo, no basta haber entrenado muy bien; el día de la carrera, en el momento de la verdad, tienes que plasmarlo.

Mirando la lista de inscritos con mi compañero de habitación Pablo Villalobos, vi que había entre quince y veinte participantes que se podían llevar una medalla, pero la experiencia me ha enseñado a saber estar, a ser paciente (para hacerlo bien el día de la carrera) y, sobre todo, a creer en mis sueños.

Estuve viendo el circuito; ya lo conocía porque me lo había trabajado muchísimo: cada vez que iba a Barcelona daba una vuelta al circuito corriendo; alguna vez llegué a hacerlo a las seis de la mañana porque a esa hora era cuando había menos tráfico.

Es decir, lo tenía todo. Además, había ido mi familia, también el *club* de mis vecinos – todos con los niños–, y la carrera salió.

No gané, pero la entrada fue emocionante, viendo el cariño que me mostraba la gente en los últimos metros y en la meta. Hay que aprovechar cuando hay un campeonato en casa.

En Sevilla'99 quise hacerlo, pero la emoción me pudo. La gente me animaba, todos gritaban «¡Chema!, ¡Chema!»... y esa circunstancia me pudo. No fui capaz de dar lo mejor de mí, no pude rendir al cien por cien. No obstante, en Barcelona veía que la gente me empujaba y fue muy emocionante.

Recuerdo que estuve a tope, muy concentrado durante todo el tiempo que duró la prueba.

Yo he sido un atleta que siempre ha ido a por el oro, lo que, muchas veces, me ha costado equivocarme y quedarme sin medallas.

Mi sueño es ganar y hacerlo todo para ganar; luego, si no gano, mala suerte. En este caso, me conformo con el puesto que me toque, pero nunca he sido dudoso, nunca he sido un «amarrategui», de aquellos que se conforman con algo. Mi ambición siempre ha sido perseguir ese oro.

Y en Barcelona también fue así. Siempre me repetía lo mismo: ser campeón de Europa en casa. Ganar. Ese era el objetivo. Un deportista siempre tiene que pensar en lo más alto. Quien piensa que va a quedar tercero es un mediocre; jamás llegará a ganar. En Barcelona, en las ruedas de prensa llegaba a ser un poco pesado con esto, porque siempre repetía lo mismo: ganar, ganar, ganar.

Más allá de los objetivos está, como he dicho antes, la carrera. La hora de la verdad.

En la carrera de Barcelona hubo un momento en que tuve dos opciones: o mantener el segundo puesto para ganar la plata o intentar pelear por el oro con el suizo que iba primero. De haber optado por esta buscar el oro, no hubiese llegado. En este sentido, mis años de experiencia y tantos kilómetros a cuestas me llevaron a asegurar la plata, ya que si hubiese peleado por el oro, quizá me habría quedado sin nada... Y en esta carrera no

estaba dispuesto a quedarme sin nada.

Tuve una sangre fría brutal. Me di cuenta de que ese día el oro no era para mí, y me dije que mi oro iba a ser la plata. Regulé un poco y me puse a un ritmo que me permitiera llegar hasta el final seguro. Se me acercaba un italiano y, por lo que me contaron, la gente empezaba a estar asustada, pero como había sido capaz de administrar mis energías para pelear por esa plata que para mí era el oro, todavía tenía algo de energía guardada por si acaso venía alguien por detrás, más fuerte.

Aunque no veas al de atrás, siempre lo tienes controlado todo en los giros; además, vas vigilando durante toda la carrera y, si no, tienes a tu entrenador o alguien del circuito que te avisa cuando alguien te anda pisando los talones.

Los últimos dos kilómetros de la maratón de Barcelona iba disfrutando y, al final, el tercero apretó mucho, de modo que, en lugar de sacarle cuarenta segundos, le saqué 25 segundos. Pero eso sigue siendo mucho.

La cara es el espejo del alma, y por lo que vi, puedo decir que creo que la gente disfrutó conmigo como si hubiese ganado esa medalla.

«La mayoría de las veces ganas porque a tu alrededor hay gente que da mucho y se esfuerza para que tú sigas en esa línea.»

Sensaciones especiales

Mi medalla más emotiva: Barcelona, sin ningún género de dudas.

Tengo tres medallas en europeos y he conseguido muy buenos resultados; por ejemplo, he conseguido oros, una *Universiada*, medallas en Juegos del Mediterráneo..., pero mi medalla más emotiva, la que me ha hecho llorar, ha sido la de Barcelona.

No sé exactamente el porqué. La emotividad posiblemente llega cuando te vas haciendo mayor; es un momento en el que aprendes a valorarlo todo un poquito más y empiezas a darte cuenta de lo que supone para ti y para tu familia lo que estás haciendo. Seamos claros: cuando practicas deporte, y más aún a este nivel, lo puedes hacer porque tienes una pareja o una familia al lado que te lo permite. Del mismo modo, la mayoría de las veces ganas porque a tu alrededor hay gente que da mucho y se esfuerza para que tú sigas en esa línea.

Cerca del ocaso de mi carrera, conseguir una medalla con todo lo que supone, me hizo llorar.

He tenido la gran suerte de obtener un oro; eso fue la euforia, una sensación muy parecida a la felicidad que se da cuando tú lo has dado todo para conseguir algo y ves que se produce en cuestión de segundos. Has entrenado toda la vida para eso, y en ese preciso instante puedes saborearlo.

Siempre he pensado que cualquier persona que hace deporte, que le dedica tiempo, se merecería tener un segundo de esos –y yo, afortunadamente, he tenido muchos– con el estadio lleno de gente con la que disfrutar y compartir esos momentos de la victoria.

Eso es la felicidad.

A veces no es necesario plantear cosas materiales. Conozco a mucha gente que cambiaría todo por conseguir un oro. Lo importante para mí son esos momentos en los que he conseguido una victoria –o, en el caso de Barcelona, una plata–; son los instantes que me cargan de energía y me hacen dar cuenta de la suerte que he tenido en la vida por ser un atleta que se ha podido dedicar a correr y conseguir éxitos.

Por este motivo, anteriormente comentaba que cada día que pasa me doy más cuenta de ello y trato de aprovecharlo cada vez más. Soy consciente de que más tarde o más temprano se me acabará, pero también tengo muy claro que no pasa nada: acabará mi vida deportiva y empezaré a tener nuevos retos en otras áreas. Sin embargo, ahora lo aprovecho, y eso se nota, todo me alimenta mucho más, no tengo dudas y creo profundamente en lo que hago, porque siempre lo he hecho de una forma honesta.

«Soy consciente de que más tarde o más temprano se me acabará, (...) no pasa nada: acabará mi vida deportiva y empezaré a tener nuevos retos en otras áreas.»

Persiguiendo sueños

En mi vida hay una cosa muy importante: los sueños.

Si me preguntan por qué no me retiro, por qué vivo así el deporte, por qué me apasiona tanto..., siempre respondo lo mismo: «Es por los sueños. Soy un perseguidor de sueños».

Desde pequeño he tenido un sueño, que no ha sido siempre el mismo, pero que siempre ha estado vinculado con el mundo del deporte. Mi mujer es deportista y sus sueños también estaban vinculados con el mundo del deporte, del mismo modo que, para una persona cualquiera, externa a este mundo, su sueño seguramente estará centrado en otros aspectos.

En un primer momento, cuando era niño, mi sueño era vestir la camiseta de la selección, que tuvo el debut que he contado antes.

Luego los sueños fueron aumentando en complejidad; cada vez me fijaba un sueño diferente, hasta llevarlo al máximo extremo que fue China. En los Juegos Olímpicos de Pekín en 2008, mi sueño era ser campeón olímpico de maratón, con los mejores del mundo.

«Si me preguntan por qué no me retiro, por qué vivo así el deporte, (...) siempre respondo lo mismo: “Es por los sueños. Soy un perseguidor de sueños”.»

El kilómetro 16

Jamás he renunciado a intentar conseguir los distintos sueños que he ido teniendo; he trabajado a fondo y nunca he querido que me los quitasen.

En China, por ejemplo, llegué al extremo de salir convencido de que quería ser campeón olímpico y por mi cabeza no pasaba intentar hacer una buena carrera; no. Mi sueño era ser campeón olímpico e iba a hacer todo lo posible para conseguirlo. Incluso llegué a Pekín un mes antes para adaptarme a los cambios horarios, a la humedad y a la contaminación... Me preparé toda la temporada para llegar ahí en las mejores condiciones y que por mí, no quedase.

Salí y llevábamos unos ritmos que, en el kilómetro seis, cuando miré el reloj, vi que habíamos cambiado a 2min 48s» (o sea, una velocidad de 21-22 km/h); me asusté porque

¡estábamos en el kilómetro seis y tenía que correr cuarenta y dos!

Pero yo quería ser campeón olímpico y, para lograrlo, tenía que mantenerme en el grupo; pero seguíamos corriendo rápido. En el kilómetro diez pasé el primero, de modo que fui el campeón olímpico de diez mil metros en la maratón; eso ya lo había conseguido.

Me mantuve en la pelea hasta el kilómetro 16; iba con los mejores y dispuesto a alcanzar el campeonato olímpico. Desgraciadamente, el sueño que yo tenía lo tenían también otros muchos que eran mejores que yo.

En el kilómetro 16 vi que mis opciones se habían esfumado y que ya no podía más. Me encontré con un compañero que estaba en el kilómetro 25 y me dijo: «¡Muy bien, Chemita, de atrás para delante!». Yo pensé: «Este no ha visto la carrera».

Aquella maratón la ganó el keniano Samuel Wanjiru, con una marca de 2h 06min 32s –nuevo récord olímpico–, por delante del marroquí Jaouad Gharib y el etíope Tsegay Kebede. Al final, yo terminé en decimosexto lugar y la gente me dijo que me había suicidado, que si hubiese ido de atrás para delante, hubiera logrado un buen puesto; pero me era igual. Mi sueño era ser campeón olímpico, y en mi interior jamás me quedará la menor duda de no haberlo intentado de todo por conseguirlo.

Quería ser campeón olímpico, aposté por ello sabiendo las consecuencias y estoy satisfecho porque lo di todo. Y cuando una persona lo da todo, jamás se sentirá una fracasada. Hice 2h 14min 00s» y quedé decimosexto, de acuerdo, pero me siento satisfecho porque lo intenté.

Y ese intentar perseguir los sueños es lo que me da alas.

Por eso, cuando terminó la Olimpiada de Pekín en 2008 mi siguiente sueño fue ser campeón europeo en Barcelona 2010. No pude conseguirlo del todo, pero casi.

Y ha terminado Barcelona, y mi siguiente sueño es estar en los Juegos Olímpicos de Londres en 2012, estar allí, en activo y peleando por un puesto de finalista.

En mi vida, los sueños son posiblemente el motor; lo son todo. Soy un soñador brutal y siempre voy persiguiendo sueños.

«Quería ser campeón olímpico, aposté por ello sabiendo las consecuencias y estoy satisfecho porque lo di todo. Y cuando una persona lo da todo, jamás se sentirá una fracasada.»

El lado oscuro

Éxito, sí.

Sueños, sí.

Pero, ¿a cualquier precio?

¡No!

Siempre he sido un atleta peculiar porque, desde mis inicios, me he manifestado en contra del dopaje. Posiblemente al principio era fruto de la envidia. Cuando eres joven y ves que un atleta te gana, siempre tienes ciertas dudas sobre si aquel deportista estará haciendo trampas. Me imagino que debe ser una especie de mecanismo de defensa, en el que juega la envidia de verte siempre superado por un competidor. Sin embargo, a veces es verdad, por desgracia.

Yo siempre he sido muy tajante con este asunto. Desde el principio he tenido claro que mi vida deportiva debía ser una vida deportiva limpia, honesta y construida a base de trabajo constante.

Creo que con entrenamientos bien hechos y dedicación exclusiva se puede conseguir todo. Y si yo lo he conseguido, otros muchos lo pueden conseguir. A priori no dudo de nadie, pero si se demuestra que alguien ha hecho trampas, soy muy tajante.

Esta actitud ha ocasionado que muchos deportistas me hayan dejado de hablar porque yo no he defendido el dopaje. Incluso ha hecho que algunos deportistas me mirasen mal, y es una cosa que nunca he entendido, es una paradoja de la vida: hay gente que hace trampas y me miran mal porque yo lo condeno. Es increíble hasta dónde llega la hipocresía de cierta gente.

«Si haces trampas, no vales para ser un deportista de alto nivel (...). La esencia del deporte es totalmente incompatible con el concepto de trampa.»

He sido muy beligerante con el tema de utilizar sustancias prohibidas, y cada vez que me han preguntado –y, en los últimos meses, ha sido con demasiada frecuencia–, siempre he dicho lo mismo: este asunto se acabaría sancionándolos a perpetuidad.

Si haces trampas, no vales para ser un deportista de alto nivel; quien hace trampas es un tramposo y se le debe tratar como tal. La esencia del deporte es totalmente incompatible con el concepto de trampa.

Y, lo siento, pero no creo en la reinserción de los deportistas que hacen trampas; no tengo duda de que alguien que ha hecho trampas una vez, las volverá a hacer.

Si agarran a un deportista que se dopa, yo le quitaría marcas, no le dejaría ir con la selección y, todo lo que pudiera hacerle a nivel deportivo, se lo haría sin ningún tipo de perdón. No le perdonaría absolutamente nada.

Me ha tocado vivirlo y, además, he perdido dinero, porque algunos de los que se ha demostrado que se han dopado, eran rivales míos y yo he perdido carreras o la contratación de patrocinadores porque lo han conseguido ellos. ¿Qué se puede hacer entonces? ¿Qué sucede con el tiempo pasado y las oportunidades perdidas, una vez se ha demostrado que todo fue una trampa? Es por este motivo que he sido y soy muy beligerante con este asunto.

Yo siempre he tenido claro que llegaré hasta donde llegue, aunque a lo mejor no pueda ser el mejor del mundo mundial ni tener unos registros mundiales. Me da igual, porque sé que habré hecho lo que haya hecho de una forma honesta de la cual me siento satisfecho. Ahora que estoy en una etapa muy avanzada de mi carrera como deportista, puedo decir que jamás habré sembrado en mí la más mínima duda de haber rebasado la línea para irme al otro lado. Todo lo he conseguido fruto de mi trabajo, y saber esto, poder presumir de ello, me reporta una satisfacción enorme, a pesar de que lograrlo representa mucha disciplina y constancia, y unos hábitos de vida distintos a los de las personas normales.

Mi cuerpo es el que marcará su propio límite. Alcance la marca que alcance, quiero que sea de forma honesta. Y, desde mi punto de vista, al final, eso es una persona triunfadora de verdad: la que llega hasta su límite honestamente, sin trampas. Nunca defraudaré a toda esa gente que cree en mí.

Estoy seguro de que los tramposos nunca se van a sentir completamente felices porque, en su interior, saben perfectamente que han hecho trampa y, quieras que no, eso les va a llevar a ser unos fracasados, en la vida y en cualquier cosa a la que se enfrenten. Siempre acabarán buscando el camino fácil, y yo ese camino no lo he querido.

A finales del año 2010 salieron a la luz varias acusaciones de dopaje entre atletas durante la famosa Operación Galgo. Ha habido muchas declaraciones en los periódicos y muchos titulares; ahora bien, no creo que todo el deporte español se haya visto salpicado, como afirmaron algunos. En mi opinión, en todos los ámbitos de la vida hay corruptos, ladrones o tramposos, pero nunca se puede generalizar, y en el deporte sucede lo mismo.

En el atletismo ha sucedido; hay una parte del atletismo que está podrido, pero me llena de orgullo ver que la mayoría de los atletas que están en el otro lado han dado un

paso al frente para decir que no quieren este deporte. A mí esto me motiva, me parece bien, porque significa que hay más atletas que piensan como yo, más que vamos a condenarlo conjuntamente y que vamos a ser tajantes.

Estoy convencido de que hay que actuar con esta contundencia, porque los niños ven el reflejo de lo que nosotros damos, y si en la televisión aparecen casos de dopaje todos los días, ellos lo verán como algo normal; encima, si los niños y los adolescentes no perciben claramente que se ataja el problema, resultará que en su vida no tendrán un camino para recorrer que sea legal y honesto, carecerán de los buenos modelos a seguir y acabarán pensando que se puede conseguir lo que sea mediante el dopaje, quizá cegados por el dinero.

«Todo lo he conseguido fruto de mi trabajo, y saber esto, (...) me reporta una satisfacción enorme, a pesar de que lograrlo representa mucha disciplina y constancia, y unos hábitos de vida distintos a los de las personas normales.»

El dilema entre dinero y medallas es otro punto de discusión, relacionado a menudo con el dopaje. En mi caso, siempre me han movido más las medallas que el dinero. No cambiaría mis medallas, ni por todo el oro del mundo.

Si me dijeran que puedo ganar una medalla en Londres renunciando a todo el dinero, acepto de inmediato. Nunca me he preocupado demasiado por el dinero, evidentemente, es importante porque soy un atleta profesional y tengo que mantener a mi familia, pero poseer más o menos dinero no es mi motor impulsor.

Mi motor impulsor es conseguir medallas, ganar. Siempre. Si no gano, entonces ser segundo y, si no, tercero o cuarto, pero siempre pelear para ganar.

Con lo que disfruto, lo que he mamado durante todos estos años, es con cruzar la meta levantando los brazos con mi gesto habitual, las manos abiertas con los brazos extendidos –que mi hijo Nicolás, de cuatro años, ya imita cuando vamos a correr–. Esto es lo que quiero transmitir a mis hijos.

Por este motivo con el dopaje siempre he sido claro, tajante, y me da igual que me haya generado enemigos y que los atletas que hayan dado positivo no me hablen. Me da exactamente igual. Con esas personas, lo que haría sería tolerancia cero. Les haría jugar en otra *liga* diferente y que hagan lo que ellos quieran, pero en el deporte (que es una forma de vida que yo he elegido para vivir y que me hace sentir orgulloso de lo que hago y disfrutar de cada momento), me fastidia que haya gente que lo manchen y lo estropeen.

Superar el fracaso

A mis treinta y nueve años todavía me sigo sintiendo vivo, con ganas de afrontar retos, de disfrutar haciendo lo que mejor se me da, y eso no es otra cosa que correr.

Mucha gente me pregunta por mi retirada, que cuándo será, que hasta dónde voy a llegar, que si ya estoy mayor... Otros, en cambio, me dicen que con la edad se suele mejorar en las distancias largas; ¿significa que no debo dedicarme ya a distancias cortas? Pues igual sí. Yo trato de responder diciendo que es cierto y que el alto nivel, desgraciadamente para mí, tiene principio y final.

He tenido suerte porque soy un atleta que no he tenido lesiones. También es cierto que hago todo lo que está en mi mano para prevenirlas: voy al fisioterapeuta todos los días, que, como he explicado, me acuesto temprano, no bebo alcohol, me cuido, me doy saunas y duchas de agua fría todos los días, hielo...

En otras palabras, hago todo lo posible para no lesionarme, me considero una persona precavida y hago todo lo que está a mi alcance para prevenir las lesiones. No es que tenga una varita mágica; en absoluto, pero me lo curro y me cuido mucho para no lesionarme. Sin embargo, soy consciente de que en algún momento voy a tener que parar.

«En mi caso, por ejemplo, de quince carreras que corro al año, gano pocas, una o ninguna. Algunas carreras son éxitos; otras, son normales y, muchas, son fracasos. Por tanto, una de las asignaturas importantes de un atleta (...) es la de aprender a gestionar el fracaso.»

Todo esto está muy relacionado con la gestión de los fracasos. Normalmente, a lo largo de una trayectoria deportiva –igual como pasa en el mundo empresarial–, no sale todo bien. Puedes tener planificado hacer cosas que no siempre salen como se había previsto.

En mi caso, por ejemplo, de quince carreras que corro al año, gano pocas, una o ninguna. Algunas carreras son éxitos; otras, son normales y, muchas, son fracasos. Por tanto, una de las asignaturas importantes de un atleta –por otro lado, también de cualquier persona en cualquier ámbito de la vida– es la de aprender a gestionar el fracaso.

Lo que hay que tener muy claro es que, por fracasar, no pasa absolutamente nada. A veces, y en contra de lo que cree mucha gente, es justo al contrario: si has trabajado bien y has tenido un fracaso, debes analizar qué ha pasado y volver a fijarte un objetivo rápidamente. Aprender de él para ser mejor la próxima vez. Suena a consejo de manual,

pero es así.

Lo importante tras un fracaso es volver a soñar e incentivarte con otro objetivo; quizá puedes buscar un nuevo objetivo más a corto plazo para reactivarte cuanto antes y volver a trabajar duro, con más ganas.

En realidad, si trabajas duro, la palabra «fracaso» nunca aparecerá en tu vida, siempre tendrás la satisfacción de haber hecho lo que tenías que hacer y, si te entregas y te implicas, al final esa sensación de fracaso que vive mucha gente no aparecerá.

«En realidad, si trabajas duro, la palabra fracaso nunca aparecerá en tu vida, siempre tendrás la satisfacción de haber hecho lo que tenías que hacer (...).»

Yo puedo hacer una carrera y entrar el octavo lugar o correr una maratón y no ganar; en ninguno de estos casos tengo sensación de fracaso, porque he trabajado muy duro para llegar hasta ese día y si lo he dado todo, no me puedo exigir más. Las competiciones las gana el mejor de ese día.

Si te has preparado tanto como has podido y ha habido alguien que te ha ganado, es porque ese día él ha sido mejor que tú. Lo que tienes que hacer es analizar qué ha pasado un par de días después y con todo el *feedback* que te ha ido llegando sobre qué has hecho mal o qué podrías haber hecho mejor. Ahí es cuando el error, la equivocación, adquiere todo su valor, porque te resulta útil para aprender y mejorar. A continuación, hay que planificar el siguiente objetivo con más ganas.

Las personas que siguen un camino de implicación al cien por cien y trabajo duro, jamás tendrán las secuelas que suelen asociarse a la palabra «fracaso».

Triunfar suele ser algo difícil la mayoría de las veces, y no todo el mundo puede triunfar. Ahora bien, si haces todo lo que depende de ti, todo lo que está en tus manos y te implicas, ya podemos borrar de nuestro mapa la palabra «fracaso», porque no existirá.

El atletismo como forma de vida

«La vida va pasando deprisa,
tanto o más que los kilómetros que corro.»

Chema Martínez

El atletismo tiene una cosa diferente al resto de deportes. A medida que te haces mayor, has de dejar de practicar deportes como el fútbol o el baloncesto porque te destroran el cuerpo; sin embargo, cuando sales a correr te escuchas (ves cómo es tu cuerpo y cómo funciona), empiezas a darte cuenta de que hay partes de tu cuerpo que existen, lo empiezas a conocer mejor y, al acabar, te has liberado, simplemente porque correr ayuda a vaciar la mente de las cosas que te están agobiando.

Correr evade.

Corriendo, ves las cosas desde otra óptica, como si las mirases desde fuera y las relativizaras. A mí me ayuda mucho; en la vida diaria, nunca discuto.

No hay mejor sensación que entrenar durante treinta o cuarenta minutos y, después, darte una ducha. Sólo los que han corrido saben qué se siente. Igual al terminar una maratón, después del enorme esfuerzo que supone.

He hablado con muchísimas personas y me he dado cuenta de que la gente se engancha a correr. A quienes corren les gusta porque normalmente viven el día a día, en su mundo, en su rutina, y sólo tienen recompensas materiales. En cambio, cuando corren, las personas se fijan objetivos y tener objetivos en la vida es muy positivo.

A mí, por ejemplo, me encanta tener objetivos a corto plazo porque es la manera de fijarte un objetivo y trabajar para que se realice.

«A quienes corren les gusta porque normalmente viven el día a día, en su mundo, en su rutina (...). En cambio, cuando corren, las personas se fijan objetivos y tener objetivos en la vida es muy positivo.»

La gente que corre se fija objetivos de carreras de diez kilómetros, medias maratones, maratones... Y eso les da vida, les hace estar más activos y consiguen que no todos los días sean la misma historia.

El truco es tratar de dedicarte a entrenar el tiempo que puedas, el tiempo que te permita tu trabajo y tus obligaciones, pero siempre teniendo en mente aquel objetivo, de modo que te esfuerzas para que, de un modo u otro, el objetivo se cumpla, llegue a buen puerto. Todo este sacrificio, todos estos días que le has dedicado, llegan a su fin cuando se alcanza el objetivo. Y esa sensación que la gente tiene de satisfacción cuando termina las carreras hace que tu cuerpo genere tantas endorfinas, que estás deseando volver a fijarte otro objetivo. Es el pez que se muerde la cola.

Luego, al año siguiente, al fijarte el siguiente objetivo ya serás un poquito más duro contigo mismo, explorarás hasta dónde puedes llegar; explorarás tus límites, en definitiva. Uno de los pocos deportes que te permiten ver hasta dónde eres capaz de llegar es correr. Tú mismo te marcas el límite.

Otro aspecto positivo del atletismo es que tanto das, tanto recibirás. Si te pones a correr y eres capaz de dedicarle seis o siete días a la semana, tu cuerpo te responderá de una forma brutal. El cuerpo te agradecerá que le dediques tanto tiempo estando en mejor forma.

Si le dedicas menos tiempo, te dará menos, por este motivo digo que uno mismo es el que dosifica qué quiere dar a esa forma de vida y, por lo tanto, también regula la recompensa que recibirá. La mayoría de la gente busca esto.

Además, algo muy interesante: si corres es posible viajar a cualquier país del mundo o irse de vacaciones donde sea o a trabajar donde sea, sin interrumpir la dedicación al deporte: basta con llevarse un par de zapatillas.

Yo, casi todos los sitios donde he ido, me los he hecho corriendo. Por ejemplo, he ido a París con un plano del circuito de la maratón y me he recorrido toda la ciudad; en China, lo mismo. Mientras vas corriendo, vas viendo las calles y la gente; las ciudades se te quedan de otra forma. Es una manera distinta de conocer otros países. Pasa algo parecido con la bicicleta, pero es un poco más complicado porque necesitas más tiempo y no te da tanto; en cambio, con un par de zapatillas y media hora corriendo, tienes suficiente.

Empezar a correr

Plantearse empezar a correr tiene bastante que ver con dar respuesta a algunas preguntas que uno se hace en algún momento de la vida, preguntas como: ¿Qué buscas? ¿Qué persigues en la vida? o ¿Dónde está tu límite?

Yo lo rebaso todo, porque quiero ser el campeón de los campeones y entreno para ello. Entreno diez mil kilómetros al año, todos los días, siete días a la semana y no descanso ningún día. Este es mi caso, que se encuentra en un extremo, porque se trata de atletismo de alto nivel.

Naturalmente, quien se plantee correr no tiene por qué llegar a este extremo. Un aficionado, ¿cuánto tiene que entrenar?, ¿cómo se puede iniciar? Según mi modo de entender el atletismo, claramente está en función de lo que quiera.

Lo que no se puede hacer es preparar una maratón de la noche a la mañana. Parece lógico, pero conozco casos de personas que han querido intentarlo. No, no es así. Primero hay que ver cuánto vas a dar, el tiempo de que dispones y fijarte un objetivo a seguir.

Siempre recomiendo que como primer objetivo la gente se fije algo asequible (es decir, que se olviden de ganar la maratón como primer objetivo inmediato).

Si es la primera vez que corres, el objetivo pasará simplemente por terminar la maratón. Y una vez que vayas cumpliendo esos objetivos, de menos a más, tú mismo vas poniéndole dificultad en función de lo que hayas entrenado, del tiempo de que dispongas y de cómo te encuentres (por ejemplo, a una persona con sobrepeso no le puedes decir que participe en una maratón y que baje de las seis horas).

«Plantearse empezar a correr tiene bastante que ver con dar respuesta a algunas preguntas que uno se hace en algún momento de la vida, (...) : ¿Qué buscas? ¿Qué persigues en la vida? o ¿Dónde está tu límite?»

Decidirse a empezar a correr es un cambio de mentalidad; te cambia todo. Cuando eliges vivir haciendo deporte, te sientes vivo, con ganas de hacer cosas, ir a entrenar, de salir a correr con mis hijos, de salir a dar una vuelta con la bici.

Curiosamente, te das cuenta progresivamente de que vives la vida de otra manera, sin tabaco, sin alcohol. Entiendes que no necesitas ningún tipo de estímulo para conseguir lo que te da correr.

Pero está claro que necesitas un entorno de gente que te permita hacerlo; has de conseguir aliados. Es decir, buscarte gente con la que compartir estos momentos porque a pesar de que correr es un deporte individual, te gusta compartir el esfuerzo, lo que supone para ti, tus marcas... Y tener un entorno de gente con el que poder charlar, salir y pasar tiempo hablando de deporte, no sólo de fútbol, es necesario y ayuda.

Yo tengo mucha suerte porque entreno mañana y tarde, y hay gente que trabaja que se

organiza su agenda para poder encontrar una hora para correr conmigo. Eso a mí me refuerza muchísimo.

Claro, esta es mi profesión; pero hay gente que hace un esfuerzo para venir a correr conmigo; esto también me motiva mucho, en mi caso. Ahora bien, si voy solo, llevo música, porque si no es aburrido.

Hablando de música, me gusta explicar que, por mi cumpleaños, Nuria me regaló una guitarra eléctrica y empecé a tocarla; parece que no lo hago mal. Tengo un vecino profesor, Javi, y estoy dando clases con él.

Soy muy echao palante para cualquier cosa, e igual que me pongo a hablar frente a 35.000 personas sin problema (por ejemplo, Nike me encargó un *speech* para pronunciar antes de la salida de la San Silvestre 2010 en Madrid, frente a las cámaras de televisión y en directo). Dije algo así como:

«(...) hemos triunfado en casi todas las cosas. A pesar de eso, ha habido momentos malos (...), hemos tenido una época mala desde el punto de vista económico, pero desde aquí queremos mandaros un mensaje positivo, lleno de energía, de optimismo, para estos años que quedan y mis amigos Pau, Rafa y Andrés os van a decir unas cosas. Y bajo las palabras «Brilla, ilumina tu país» queremos que se os quede ese mensaje, esa energía (...), que la motivación y el esfuerzo que queden ahí, no sirvan sólo para este año 2010, sino para todos los años que vienen. Que sean vuestra fuente de inspiración. Así que trabaja y esfuérzate, sé algo más que un destello, con humildad y con respeto, pero hasta deslumbrarles. Lucha contra la oscuridad. Sé la luz que dice que hemos venido, brilla, ilumina tu país. ¡Suerte y a por todas!».

Soy amigo de Dani Martín, el de El Canto del Loco, soy su entrenador y además es mi grupo preferido. Pero en música me gusta todo. Puedo escuchar cualquier tipo de música, y ahora tengo suerte porque conozco muchos grupos y estoy encantado.

Lo que tengo ganas es que algún día, en un concierto, me dejen cantar. Vamos a ver...

Hace poco, estuve en la televisión con el primo de Dani, *El Pescao*, cantando una canción y me emocioné muchísimo.

Siempre me ha gustado mucho la música y llega a tal punto que, cuando me toca salir a correr solo, siempre escucho música. Me gusta mucho el pop-rock, el rock americano, el rock británico, y los españoles: me puede la sugestión de que soy amigo de Dani, y me gusta mucho lo que toca.

También conozco al grupo Pignoise, hace poco estuve con Mikel Erentxun, que

también corre y también le voy a entrenar; el grupo Guaraná y a un gran tipo Huecco...

A pesar de todo, no creo que sirva para dedicarme a ello; creo que para lo que he nacido es para correr.

«Paradójicamente, cuando sales a correr, de golpe todo se ralentiza, quizá porque también lo hace nuestra mente. Al correr conseguimos que (...) el tiempo (...) se convierta en una tregua. Sirve de terapia.»

La filosofía de correr

En la vida actual, corremos y nos hacen correr. Vas corriendo a todos los sitios, lo tienes todo tan estructurado que no tienes tiempo de pararte a pensar ni para vivir el momento. Va todo tan rápido que hay veces que vivimos el día a día con familia, con compras, con trabajo sin pararnos a pensar y a disfrutar del presente.

Paradójicamente, cuando sales a correr, de golpe todo se ralentiza, quizá porque también lo hace nuestra mente. Al correr conseguimos que, durante el tiempo que dedicamos a esta actividad, el tiempo en el que te escapas, se convierta en una tregua. Sirve de terapia.

Las personas que trabajan y salen para correr a las seis de la mañana, son mis ídolos. Pero si pueden hacerlo después del trabajo, les vendrá muy bien como terapia. Desconectarán, descubrirán un mundo –sobre todo suyo, mental– donde todo se para.

Corriendo, el mundo se frena y tienes un espacio para templarte y para que el tiempo futuro que dediques en casa a la familia sea de calidad, que también se lo merece.

Cinco palabras clave

Alguien que no persigue con entusiasmo y con ganas un objetivo, nunca llegará a cumplirlo. Como dijo un amigo mío, la historia no la escriben los cobardes, y para eso hay que asumir riesgos, ser entusiasta y verte capaz de superar los objetivos que te marcas.

A pesar de que la mayoría de las veces no se suele conseguir todo lo que te propones, hay otras –ocasionales– en que sí que se consigue; sólo por estas veces, ya merece la pena pelear.

Creo que hay cinco palabras clave: sueños, compromiso, voluntad, disciplina, perseverancia y confianza.

Ya he hablado de los sueños. Un sueño por sí solo no vale; necesitas comprometerte. Y yo defino el compromiso como el contrato que te une con tu sueño.

En mi caso ese compromiso no es sólo por mi parte, sino que también viene de parte de mi mujer, mis hijos, mi entrenador, los fisioterapeutas, el podólogo, el dentista, el mánager... Toda la gente que tengo a mi alrededor se compromete conmigo; esto es esencial. Todos ellos son partícipes de mi misma causa para que, entre todos, seamos capaces de que el proyecto de Chema Martínez consiga su objetivo y para que pueda dedicar todo su tiempo a lograrlo.

«Tengo una familia detrás de mí,
que me ayuda a seguir haciendo lo que más me gusta y, para mí, esto es esencial.»

Aunque pueda parecer que el atletismo es un deporte individual, necesitas a la gente. Si yo no tuviera a mi mujer, que me deja dormir en otra habitación... Este es otro capítulo: ¿quién aguanta que no voy al cine, que a las nueve y media me acuesto todas las noches, de lunes a domingo? No tengo una mujer, tengo una santa. Siempre lo he dicho y no me cansaré de repetirlo.

Considero que todo lo que he conseguido ha sido gracias a Nuria y, encima, ahora los niños también se suman a la causa, con lo cual estoy encantado. Tengo una familia totalmente adherida, que comprende las cosas... Por ejemplo, cuando estoy cansado y tengo que meterme en bañeras de agua fría con hielo, mis hijos se meten también. He creado monstruos. Se meten en la sauna, vienen a entrenar conmigo, me acompañan... Tengo una familia detrás de mí, que me ayuda a seguir haciendo lo que más me gusta y,

para mí, esto es esencial.

Para mí, la familia lo es todo. Posiblemente sin Nuria y sin la forma de vida que he tenido, no hubiese podido conseguir lo que he conseguido ni podría seguir dedicándome como todavía me dedico.

Además del compromiso, hay que tener mucha voluntad. Para una persona que hace deporte, la voluntad significa que te da igual que llueva o haga frío; salgo a correr haga la temperatura que haga. Esa voluntad viene conmigo.

Hay personas a quienes les cuesta y tienen que poner de su parte, pero corriendo la voluntad se cultiva muchísimo, y yo voy sobrado de esa facultad. Mis únicos vicios confesables son la fruta y el café. Lo demás es pasta, arroz, comida sin salsas, carne una vez a la semana, pescado una vez a la semana, no tomo dulces... Y así todos los días. Llevo haciéndolo desde los veinticinco años. Todos se aburren de hacerme la comida (mi madre, mi suegra...) porque siempre es arroz o ensalada o pasta, y llega un punto en que ya todo el mundo me conoce y ya saben que incluso en la cena de Nochebuena yo como lo mismo y... todo el mundo acaba sumándose. En Nochevieja, igual. Hay que tener mucha voluntad para hacer esto.

O también se requiere voluntad para irte concentrado. Yo duermo cinco meses al año en una tienda, tengo que dormir en una habitación separada para poder descansar. Estoy con mi mujer el mayor tiempo posible, pero luego me voy porque yo necesito dormir de un tirón.

Es una vida diferente. No es tan fácil como decir entrenas y ya está. Dedicarse a mi profesión, sobre todo a alto nivel, requiere que seas atleta y pienses como atleta las 24 horas del día. Y si estás haciendo otra cosa que no sea entrenar o descansar, lo estás haciendo mal y tienes que pararte y recapacitar. Y si lo haces bien, funciona.

Igual que cuando me voy a entrenar dos meses al año a la montaña. Muchas veces estoy solo, me hago amigo de todos los deportistas de todas las disciplinas que están por allí, y me encanta. Voy hasta allí porque encuentras, no paz –no es necesario irse hasta allí para encontrarla–, sino para encontrarte a ti mismo, para escucharte. Allí notas las inquietudes que tienes en la vida, los retos que debes afrontar y todos los problemas que tienes. En la montaña, te dices: «Yo he venido aquí a entrenar y a entrenar para conseguir esto y aquello». A mí me ayuda y me gusta mucho irme a entrenar una temporada a la montaña.

Evidentemente, hay que ser una persona muy disciplinada para poder llevar a la práctica todas esas cosas que tienes que hacer y tener muchos hábitos.

También es importante la perseverancia porque desgraciadamente no ganas siempre; cuando haces una carrera no tan buena, has de analizar el porqué y volverlo a intentar, seguir peleando para el siguiente objetivo.

Y, finalmente, la confianza.

Siempre he pensado que una persona que no se ve ganadora, jamás conseguirá ganar. Aquí me llevo la palma, porque siempre me veo logrando la victoria, sea cual sea el objetivo que me ponga; incluso sueño viéndome ganar.

A veces esto me ha llevado a perder medallas, porque me ciego mucho con la gente. Recuerdo, por ejemplo, el Campeonato de Europa de Cross de Toro de 2007. Quedaba una vuelta para terminar la carrera, iba primero con un sueco, Mustafa Mohamed y el ucraniano Lebid, y no pensé: «Ya tengo aquí una medalla», sino que pensé: «Yo quiero quedar campeón de Europa de cross aquí en casa». La gente empezó a gritarme y yo me cegué. Hubo un momento en que creí que les descolgaba y lo di todo para ser campeón. Al final quedé quinto, porque en los últimos cuatrocientos metros me desfondé y me pasaron por detrás. Pero terminé muy contento porque yo aposté por ser campeón de Europa de cross, me vi que podía ganar, la gente me estaba empujando y también querían que ganase. Todos queríamos. Al final no pude ganar y fui quinto, pero lo cierto es que alguien que no se vea ganador, jamás ganará.

**«Embárcate en un reto: notarás cómo
tu vida empezará a cambiar y aprenderás a aprovechar tu tiempo.»**

Así pues, estas cinco palabras clave: tener sueños, adquirir un compromiso, tener voluntad, ser disciplinado y perseverante, y tener confianza en uno mismo, creo que son esenciales para un deportista y, ¿por qué no?, también en la vida.

Me doy cuenta de que correr me ha dado una forma de enfrentarme a la vida. Me encanta enfrascarme en un nuevo reto, una nueva aventura, algo que me haga implicar al cien por cien hasta que pueda ser capaz de conseguirlo y teniendo esto fijarme otra aventura. ¿Acaso no sucede lo mismo en todos los ámbitos de la vida?

Embárcate en un reto: notarás cómo tu vida empezará a cambiar y aprenderás a aprovechar tu tiempo.

Run2Chema

A menudo digo: «Correr es de cobardes y yo soy el hombre más cobarde de todos porque no paro de correr».

Afortunadamente, cada vez somos más los que creemos en esta manera de ver la vida y de vivir que es correr.

La primera vez que me puse unas mallas sentía vergüenza al salir a la calle, porque no se veía a nadie así. Han pasado los años, y ahora la gente que no sale a correr es... la gente rara. Ver a alguien correr por la acera ya lo consideramos una cosa normal; a mí, esto me motiva y disfruto muchísimo viendo a la gente compartir esta afición, una filosofía de vida y unos gustos similares.

Ya somos unos cuantos los *locos* en eso. Y no sólo para correr por la calle como una manera de hacer ejercicio, sino que las carreras populares, las medias maratones y las maratones, se llenan de aficionados que se han preparado y se divierten participando. En la San Silvestre Vallecana hubo 35.000 participantes; en la Cursa dels Bombers de Barcelona, 20.000 participantes; en la San Sebastián, 20.000; en la Maratón de Barcelona, 9.000...

Con mi verborrea, *engaño* a la gente para correr y, al final, mis vecinos han creado un club que se llama «Run2 Chema», porque dicen que siempre corren hacia mí, pero nunca me cogen. Me siento muy orgulloso de ellos, y es algo que me motiva mucho. Somos 44 entre todos, sin contar a los niños. Además, suelen seguirme en algunas carreras; por ejemplo, vinieron a Barcelona.

Una de las cosas que más me motivaron fue que todos los niños del grupo estuvieron en la carrera y para ellos fue una experiencia increíble el hecho de verme correr y presenciar la entrega de medallas. Me imagino que para ellos será uno de esos recuerdos inolvidables porque se lo pasaron en grande.

**«Una de las cosas que más me motivaron
fue que todos los niños estuvieron en
la carrera y para ellos fue una experiencia increíble el hecho de verme correr
y presenciar la entrega de medallas.»**

Los que vinieron no dejaban de decirme que, si llegaba a ganar medalla, tendría que tomarme una cerveza. Y, bueno, me llevé la plata, de modo que lo prometido es deuda.

Por la noche dejamos a los niños y nos fuimos al Hard Rock Café; sólo conseguí tomarme poco más de media botella y me puse a bailar en la barra. Fue un *desmelen*, sin pelo, claro. Sólo hay que imaginarse el cuerpo que debía tener después de correr la maratón; para decirlo de algún modo, mis movimientos pélvicos no eran muy ortodoxos; pero fue gracioso y formó parte de la fiesta que supuso para mí esta competición.

El *look*...

Comentaba lo de *desmelenarme* con cierta ironía, porque voy totalmente rapado. Antes era un chico de buen ver, con el pelo un poquito más largo y un poco más de peso que mi apariencia actual. Sin embargo, empecé a hacer la mili el año 1996 y, antes de entrar, me corté un poco el cabello; allí, ya me lo dejaron corto. Luego, al terminar, ya había encontrado mi identidad.

Es curioso, porque al principio, en las carreras, se me identificaba rápidamente, pero ahora ya hay muchos «chemitas» por ahí. Yo voy rapado al cero y no por problema de falta de pelo, pero me alegra que la gente que tiene problemas de caída ya no sienta vergüenza de ir sin pelo. Esto ahora ha cambiado.

Por cambiar, si pudiese ser de la noche a la mañana, me gustaría dejármelo para ir más a la moda, porque me gusta la moda, me gustan las tendencias... Me gustaría cambiar de estilo, como Beckham, pero cada vez que llevo tres semanas sin raparme acabo pasándome la cuchilla. En realidad, ya forma parte de mí, y cuando mis hijos me ven en alguna foto con pelo, no me reconocen.

Correr es vida

Creo que una manera de definirme frente a quienes no me conocen es mediante los lemas que pongo en mis postales. Tengo tres distintos:

«Nunca abandones, persigue tus sueños».
«No seas conformista, no te pongas límites, sólo disfruta y corre».
«Follow your dreams, don't give up».

Cuando hablo, procuro hacerlo de las cosas positivas, intento ver el lado optimista, porque creo que es mejor así. Siempre veo el vaso lleno a rebosar.

La vida cotidiana es bastante dura, y se viven y se escuchan situaciones duras, tristes o problemáticas, como la crisis económica y el paro, los maltratos a las mujeres, la violencia o la muerte. Y, precisamente por el hecho de que hay tantos problemas, yo creo que la vida también merece que te pares unos instantes, trates de disfrutar y hagas lo que te gusta.

Es esencial tratar de tener una afición de este tipo, como correr. No es que, por ejemplo, irse de copas sea malo, sin embargo, estoy convencido de que en el entorno en el que vivimos, con el estrés y la angustia continuada, hay que tratar de darle una respuesta adecuada al cuerpo; debemos procurar una salida para el cuerpo.

Hay gente de mi edad que parecen abuelos y yo, en cambio, con casi cuarenta años me siento bastante bien.

Al final, que yo sea deportista de alto nivel, es una anécdota. Y no lo digo porque sí; al fin y al cabo, dejaré de correr profesionalmente y pasaré a ser uno más; por este motivo, lo que trato es de aprovechar mi momento hasta donde llegue. Luego, seguramente seré uno de los centenares de participantes de la Ironman, la Quebrantahuesos, la Maratón des Sables o cualquiera de las decenas de pruebas que se celebran por todo el mundo para delicia de los millares de corredores que hay.

«Estoy convencido de que en el entorno en el que vivimos, con el estrés y la angustia continuada, hay que tratar de darle una respuesta adecuada al cuerpo; debemos procurar una salida para el cuerpo.»

Y, después de eso... ¡hay tantas cosas que también me apetece hacer!

Tengo muy claro que la vida no se termina con el atletismo. Como he tratado de

expresar en estas páginas, para mí el deporte es una forma de vida, y mi vida seguirá unida al deporte, ya sea como deportista de alto nivel más o menos popular, como aficionado a las bicis o en cualquier otra expresión. De alguna forma, seguirá siempre ahí, porque me gusta lo que hago y también porque me aporta mucho.

Además, tengo otras actividades más o menos vinculadas con el deporte –porque esto es algo que está en mi vida–. Por ejemplo, ahora también he empezado a hacer de tertuliano hablando de deporte. Me podría imaginar haciendo otro deporte y otras cosas, pero no podría imaginar mi vida sin deporte. Creo que el deporte, de una forma u otra estará siempre cerca.

En este sentido, siempre hablo con el Ayuntamiento de Las Rozas porque quiero aprovechar el hecho de que soy un referente para los niños y crear una escuela para que puedan aprovechar y hacer deporte. Esa es una de mis metas. Si puedo ser ambicioso, diría que me gusta imaginar que, algún día, todos los niños del mundo estarán corriendo.

De momento, desde hace un año estoy colaborando con la Fundación Proniño, una entidad que trata de erradicar el trabajo infantil. Estoy encantado de haberme sumado a esta noble causa y poder ser uno más de esta gran familia que, con su esfuerzo y dedicación, hace que muchos niños puedan ser eso, niños; la Fundación trata de darles un presente, que puedan tener un futuro, y sobre todo una esperanza para el día de mañana.

En el fondo, me siento enormemente privilegiado por hacer lo que me gusta y me encanta poder animar a que mucha gente corra gracias al ejemplo que pueda darles o a las palabras que pueda haber vertido en estas páginas. Incluso a través de las charlas que doy.

Animo a las personas a correr. Correr es vida, y no tengo ninguna duda de ello. Y correr da vida –porque es saludable, porque te mejora el ánimo, porque ayuda a reducir la ansiedad y a eliminar el malhumor.

Además, el atletismo es un deporte que está al alcance de todo el mundo. No se necesita nada y tú mismo eres el que decide el primer objetivo que te vas a marcar. A partir de ese momento, tú marcas el ritmo para ir superando los obstáculos y llegar a tu objetivo. Poco a poco vas a ir explorando tu cuerpo y vas a saber hasta dónde vas a llegar. En atletismo no vas a necesitar un compañero para que te devuelva la pelota o para que te meta goles; eres tú mismo.

Además, tienes sensaciones que quizá no tengas con otros deportes: pronto empiezas a disfrutar de tu cuerpo, te das cuenta de que te responde y percibes que eso te hace sentir bien. Ese despejar la mente, ese olvidar los problemas y disfrutar, no tienen precio. Y,

sobre todo, ver que se cumplen los objetivos que te marcas, te proporciona una gran sensación de bienestar.

Correr como filosofía de vida es importante para la sociedad actual, siempre obsesionada con la balanza. No te preocupes: si sales a correr y tienes una dieta moderada, puesto que aprendes a escuchar tu cuerpo, sabes que estás bien, te sientes bien y no necesitas más.

Y si no te lo crees, puedes hacer la prueba: después de un día duro, sal a correr (incluso a caminar a ritmo vivo) durante 30 minutos; verás cómo se te pasa todo. No necesitas psicólogos.

«Animo a las personas a correr. Correr es vida, y no tengo ninguna duda de ello.

Y correr da vida –porque es saludable, porque te mejora el ánimo, porque ayuda a reducir la ansiedad y a eliminar el malhumor.»

En definitiva, por si no ha quedado claro, me encanta que la gente corra.

Y creo que correr y la filosofía que hay detrás de ello sirve de excelente paralelismo en el mundo de la empresa y en la propia vida. Los caminos que conducen al éxito en la maratón son, en definitiva, muy parecidos a los caminos que conducen al éxito profesional o al éxito social e incluso familiar.

No hay una pócima mágica para alcanzar el éxito, sino unos caminos que te conducen hacia él.

Tengo más de treinta años y muchos dirían que estoy al final de mi carrera deportiva, es cierto, pero a pesar de ello, sigo estando motivado. Esta es otra de las claves de la vida, creo: tener tus objetivos más o menos modestos y perseguirlos.

Todo ello es posible si somos capaces de soñar y junto a esa capacidad para soñar somos capaces de comprometernos y tenemos voluntad, disciplina, perseverancia y confianza.

Cultivando estas cualidades, es imposible que, al final, nadie se sienta fracasado. En todo caso, si algo no sale como imaginabas (si no obtienes la medalla de oro en esa maratón), estarás satisfecho por el trabajo realizado. Y, quién sabe, valorarás esa plata de un modo muy especial, como lo más emocionante que te haya podido suceder.

www.chemamartinez.com/

blogs.sportlife.es/chemamartinez/

Epílogo

Las cosas pasan por algo en la vida. Hace ya un tiempo tuve la suerte de encontrarme en un avión con un ser humano lleno de energía, de ilusión y de vida... Hablo de Chema Martínez, un luchador, un soñador y un tipo de esos que yo denomino especial, siempre con su sonrisa perenne, con una alegría que regala a todos los que le rodean y con una afición y una locura que le han acompañado toda su vida y que para muchos son una cosa sin explicación. Cómo puede un tipo correr todos los días de su vida y cuando le preguntas que si descansa algún momento en la semana te dice que sí, que uno de los siete días no dobla su sesión de entrenamiento... ¿Y por qué será así? ¿Por qué hay gente que sale a correr cuando aún casi ni ha amanecido? ¿Por qué no se quedarán en la cama aprovechando esos 45 minutitos más cada día? ¿O por qué en vez de descansar después de trabajar prefieren salir a sudar y correr? ¡Correr! ¿Pero correr para qué? ¡Pues todo eso me lo preguntaba yo hace unos años antes de conocer a este grandioso tío! Pero ahora me pregunto porque no lo hace todo el mundo, correr es maravilloso, es una sensación que no se puede expresar, es libertad, es tu contigo, es sacar todo lo que sobra de dentro, es pensar y sacar conclusiones, es retarte a ti mismo, y para mí hay dos grandes momentos dentro de este maravilloso ritual: el momento de la carrera y el de la ducha. Yo invito a entrar a todo el mundo en este sublime momento de estar 45 o 50 minutos diarios o dos o tres veces a la semana en conexión total contigo, trotando, corriendo o como se quiera llamar, porque para mí supone una liberación absoluta. Gracias, Chema, por ser así, y enhorabuena por conseguir todo lo que te propones.

Dani Martín

(compositor, músico, actor y *runner* aficionado)



Con Nuria y mis tres *medallas*, Paula, Nicolás y Daniela.



Mis dos grandes triunfos del 2010:
Daniela y la plata de Barcelona.



Corriendo con mi amigo Dani Martín.



Entrenando en Sierra Nevada.



En Sierra Nevada, un momento de diversión entre los entrenos.



Después de entrenar, un poquito de agua fría
para recuperar las piernas del guerrero.



Ascensión hacia la cumbre del Aconcagua.



En la cima del mundo, mejor dicho en la cima de América
(6.972 metros).



Momentos después de conseguir la plata en Barcelona.



Junto con mi entrenador Antonio Serrano después de haber ganado la Challenge europea de 10.000 en Madeira.



Desfile de los JJ.OO. de Beijing 2008. (¡Qué emoción!)



JJ.OO. de Beijing. En el km 5 con el grupo de cabeza.



Pasando por la plaza de Tian'anmen, en el km 11,
todavía en busca de mi sueño.



JJ.OO. de Beijing. En el km 40 de la maratón.



Un día de excursión a la cumbre del Veleta, vaya día de descanso...



Un día de paseo con Paula y Nicolás.



Con mis hijos en Salobreña,
durante uno de mis entrenos de verano.



Un reto con Robinho, en la época jugador del Real Madrid.



Reto con el medallista olímpico Joan Llaneras en una carrera de 50 metros. (¿Quién ganó?)



Con la gran *familia* Proniño.



Mi inolvidable triunfo en la maratón de Madrid en 2008.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.
Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:
www.plataformaeditorial.com

Del sillón a la maratón

Correr es la mejor decisión de tu vida

Dr. Antonio Ríos

Prólogo de Martín Fiz



Cualquiera puede correr una maratón si se lo propone y tiene la información necesaria

Del sillón al maratón

Ríos, Antonio

9788416820030

224 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Hay momentos en que el cuerpo dice "basta", en que el exceso de trabajo, preocupaciones y estrés hacen mella en nuestro estado físico y anímico. ¿Cómo salir de esta espiral que sólo conduce a un empeoramiento de la salud, las relaciones personales y, en definitiva, a una peor calidad de vida? Este es el testimonio de alguien que para superar dicha situación decidió comenzar a correr, poco a poco, hasta llegar a participar en las maratones de Madrid, Londres, Berlín, Nueva York, Boston y Chicago. El autor, desde su experiencia personal y su formación como médico, demuestra en este libro que cualquiera puede convertirse en corredor, si se lo propone y dispone de la información necesaria. A lo largo de estas páginas, el lector aprenderá también sobre cuestiones técnicas relacionadas con el entrenamiento, la nutrición, la logística de las maratones, la prevención y el tratamiento de lesiones. Por todo esto, Del sillón a la maratón se convertirá en su entrenador personal, que lo guiará en el camino hacia convertirse en un atleta, despejando sus dudas, aportando datos útiles y, sobre todo, animándolo a seguir adelante.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar
su potencial intelectual y emocional**

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor

regalo que un padre puede hacer a sus hijos."ANA AZKOITIA,
psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad
Dr. Mario Alonso Puig



21^a

edición ampliada

Traducido a 13 idiomas

Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

**¿Qué te atreverías a hacer si supieras
que no puedes fallar?**

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

Autor de Vivir la vida con sentido

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Citas	4
Contenido	5
Prólogo	6
Aire, agua, tierra y fuego	8
Niké!	11
Cómo empecé con todo esto	14
Éxitos y fracasos iniciales	17
Lo que hay detrás del entreno	20
Mi día a día	23
La popularidad	28
Correr en altura	32
La emoción de Barcelona 2010	35
Persiguiendo sueños	39
El lado oscuro	41
Superar el fracaso	44
El atletismo como forma de vida	46
Cinco palabras clave	51
Run2Chema	54
Correr es vida	56
Epílogo	59
Fotos	60
Opinión del lector	88