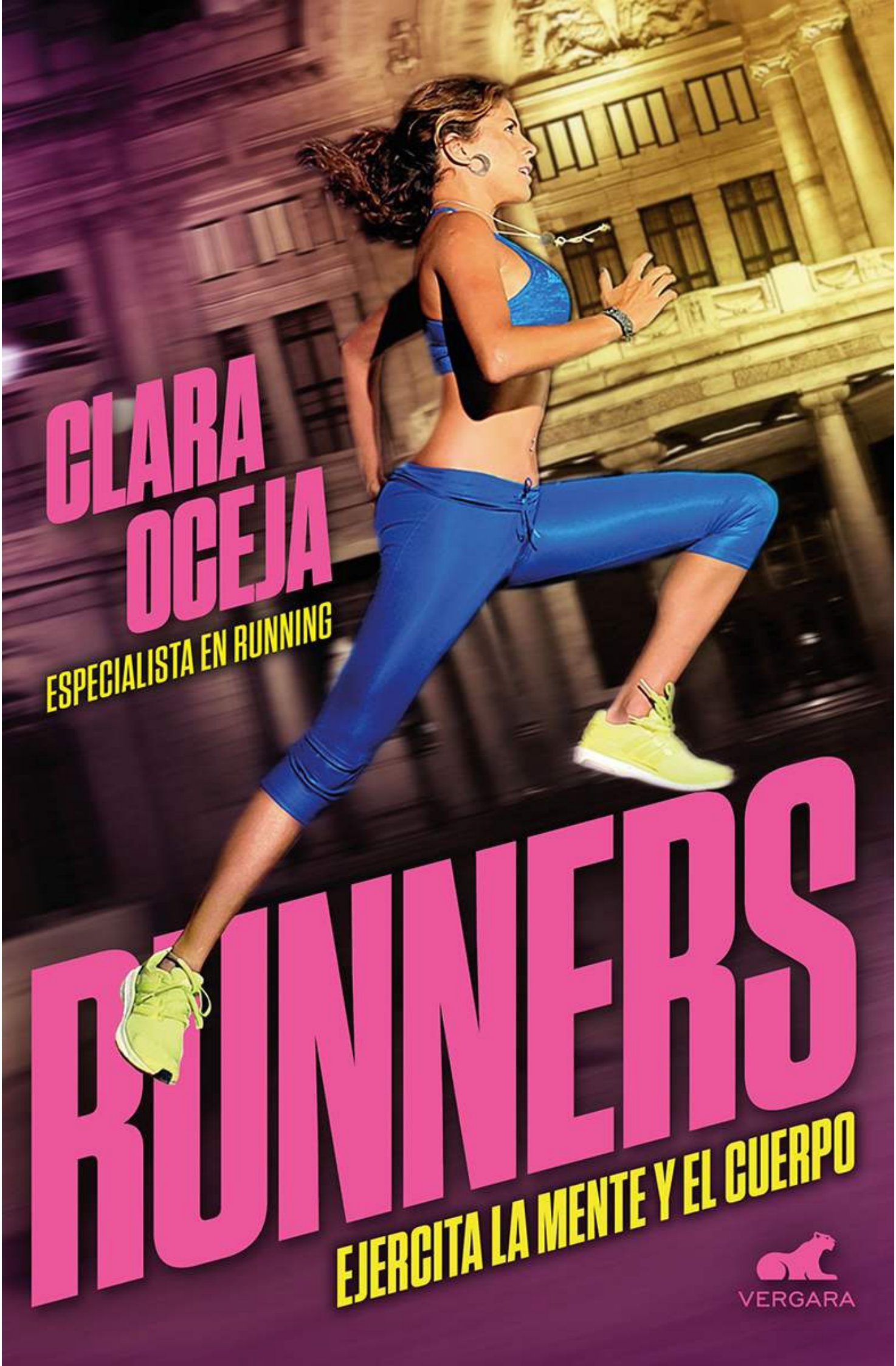
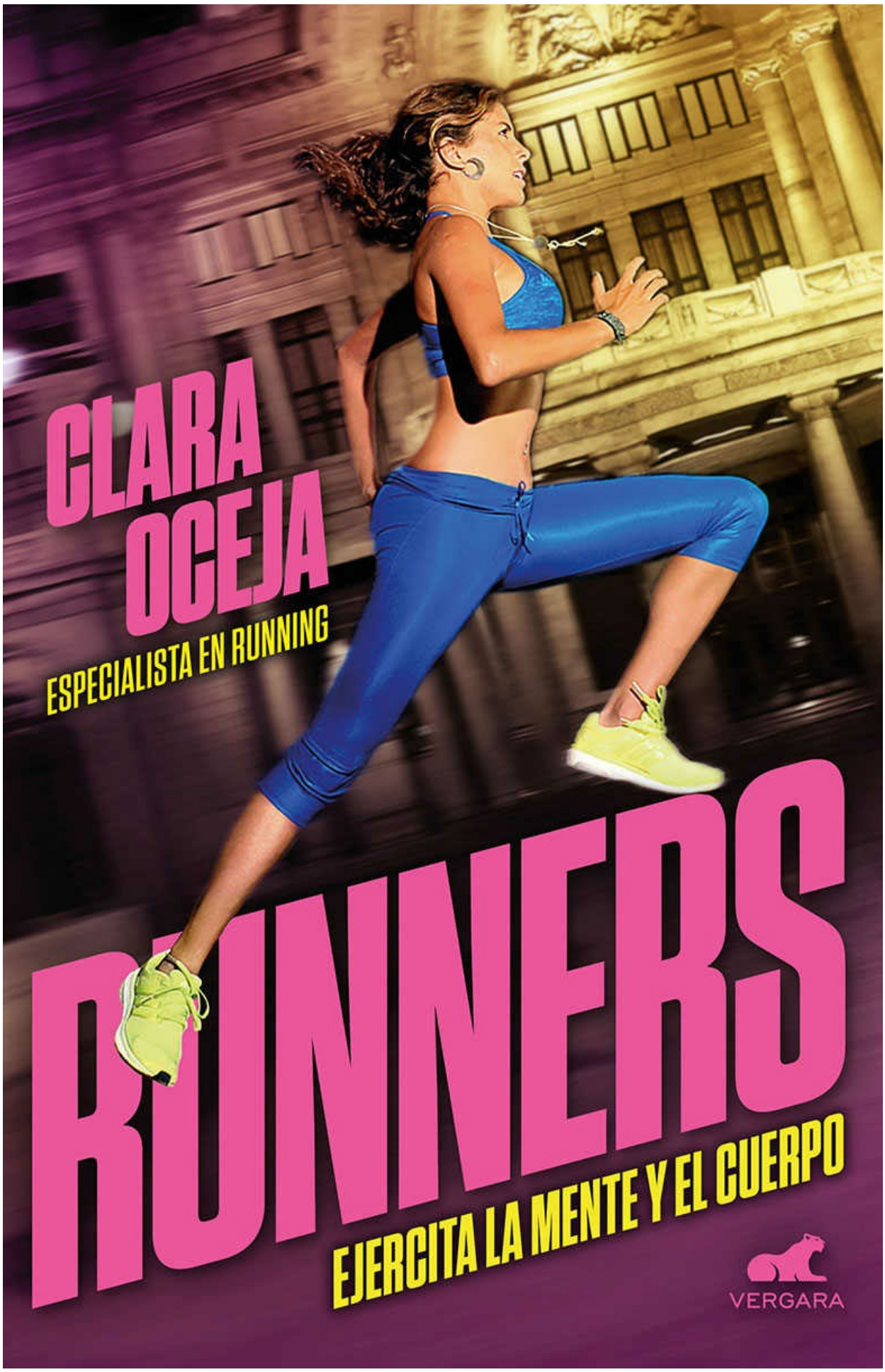

CLARA
OCEJA
ESPECIALISTA EN RUNNING
RUNNERS
EJERCITA LA MENTE Y EL CUERPO
VERGARA


CLARA
OCEJA
ESPECIALISTA EN RUNNING
RUNNERS
EJERCITA LA MENTE Y EL CUERPO
VERGARA

CLARA OCEJA

ESPECIALISTA EN RUNNING

RUNNERS

EJERCITA LA MENTE Y EL CUERPO

Barcelona · México · Bogotá · Buenos Aires · Caracas · Madrid · Miami · Montevido · Santiago de Chile

DEDICATORIA

Este libro lo dedico a todos los corredores que al correr han encontrado un estilo de vida que los hace felices. A eso venimos a esta vida.

A mi papá Venado, quien fuera mi primer referente de lo que es un corredor, y por haber sembrado en mi corazón el amor por el deporte. Creo que él no sabe lo trascendental que fueron esos tenis Adidas *spikes,* que me regaló a mis 16 años.

A mis corredores ART de los que he aprendido tanto estos cinco años escribiendo sus programas de entrenamiento rumbo al maratón, entrenando juntos y por permitirme observarlos y corregir amorosamente sus pisadas a lo lejos. Ellos entenderán.

Gracias Adidas por la oportunidad de desarrollar junto con gente extraordinaria el proyecto de *running* más maravilloso del mundo: Adidas Running Team.

A Soraya, mi editora estrella, que fue quien me invitó a escribir este libro y a la que le tengo un profundo agradecimiento por su paciencia, sus atinados comentarios y su minuciosa edición. Escribir un libro sobre este tema me llenó de entusiasmo en una etapa que fue emocionalmente muy compleja.

A todos los corredores y corredoras, a los *coaches* que he conocido en el camino. A mi gremio. Mi tribu. Mi raza. Uníos.

A Twiggy Romero, mi gran maestra de yoga. Mi gurú de vida. Ella no lo sabe, pero lo es.

Agradezco la revisión previa a mi amigo y *sensei* Juan Antonio. Amigo, corredor y pupilo ART que mejoró este libro con atinados comentarios. Una amistad para toda la vida.

PRÓLOGO

Sin temor a equivocarme, afirmo que los corredores somos seres luminosos que buscamos en nuestro andar un autoconocimiento profundo y eso nos hace seres especiales. No hay herramienta ni arma más poderosa que conocernos a nosotros mismos; y correr te brinda miles de momentos de introspección y silencio. Nuestra tribu nómada encuentra placer dentro de migraciones masivas al correr entre calles y montañas. No lo hacemos con el fin de hallar alimento, agua o un clima más cálido como las aves, mariposas, bisontes o elefantes, nosotros **migramos para sentirnos vivos**.

Somos un gremio altamente especializado que se reúne a horas extrañas para entrenar. Recorremos largas distancias para encontrarnos con otros extraños y nos rifamos el pellejo en la oscuridad y bajo el sol abrasador. Dolor, frustración, enojo, frío o calor, sed, calambres, hambre, felicidad. *Reset.* Dolor, frustración, enojo. Y así, se repite muchas veces. Una sed casi sadomasoquista de colocarte con los otros miembros del grupo en la línea de salida para lo que otros, y diría la mayoría de las personas «normales», conocen como batallas perdidas. **Batallas sin sentido alguno** si se juzgan en términos de la visión del «éxito». Constantemente somos cuestionados por familiares y amigos: «¿Y para qué corres?».

Mi propuesta en este libro se basa en **un concepto que fusiono entre mi profesión académica** como bióloga **y entre mi profesión de vida** como entrenadora de *running*, yoga y CrossFit, todo ello aunado a mi experiencia como corredora desde hace 20 años. El libro está pensado para motivarte en cada capítulo con historias de corredores que han marcado un hito en la historia. Corredores y corredoras que serán un referente para toda la vida, y que seguramente cambiarán tus paradigmas sobre el *running*.

El libro está dividido en seis capítulos enfocados en temas relevantes que yo, cuando era corredora novata, siempre quise saber. Con la experiencia, durante los años que he corrido, me fueron develados muchos de estos secretos que ahora comparto contigo. En el primer capítulo encontrarás diferentes reflexiones sobre las **primeras experiencias como corredor,** los cambios drásticos que impulsa el simple hecho de pararte a correr y algunos consejos que servirán en especial a los que comienzan. A los veteranos les ayudará para recapitular sus propias historias.

Mente sana en cuerpo sano. El trabajo de concentración, del desapego a lo que

siempre cambia, tal como es tu cuerpo, tus pensamientos, sufrimientos y alegrías, el autocontrol mental, el entendimiento del dolor *vs* sufrimiento, todos éstos son temas que abordé en el segundo capítulo y que disfruté enormemente al momento de escribir este libro. Sinceramente me inspiraba mucho escribir sobre estos temas pensando en todos los corredores que pudieran leer este pequeño libro y lograran comprender la relación **trascendental entre el cuerpo, el alma y el espíritu**.

El tercer capítulo lo dediqué a ELLAS. Un capítulo entero sobre las corredoras madres, hijas, trabajadoras y altas ejecutivas que gustan de saber sobre temas fundamentales relacionados con el running pero con una perspectiva de género: menstruación, alimentación, composición corporal, motivación personal y reivindicación de nuestro poder femenino en todos los ámbitos sociales. Asimismo, me pareció muy equilibrado escribirles un capítulo a ELLOS, en el que abordé temas que, a mi parecer y al de mis colegas y grandes amigos varones, son de interés para los hombres. Temas como la tecnología, nutrición y masa muscular, testosterona y competitividad, en los que me aboqué a investigar y a darles forma para el libro que tienes en tus manos. En realidad, me gustaría que, si eres lectora, este capítulo lo utilices para comprenderlos y apoyarlos; por otro lado, si eres lector, el capítulo anterior te ayudará a comprender nuestra naturaleza femenina y posiblemente a enamorarte de alguna corredora.

Siempre viví en una confusión con el tema de los maratones y ultramaratones, porque no entendía la diferencia ni sabía los tiempos, ni récords, tampoco entendía por qué la gente corría en Chicago y no en México. En el quinto capítulo realicé una sinopsis de las características más relevantes de cada distancia: 5k, 10k, 21k, 42k y ultra, ello con la finalidad de brindarte el bagaje cultural básico necesario para entrar en cualquier charla entre corredores y no perecer por ignorancia en el intento. Hablamos de récords, estrategias de competencia, los mejores maratones del mundo y el mágico mundo del ultramaratón.

Correr para toda la vida es el título del último capítulo que pretende ser una guía sencilla, básica y útil de los principios medulares de las ciencias del deporte: un poco sobre fisiología, metodología del entrenamiento deportivo y anatomía, permitirá que puedas tener un panorama general de cómo estructurar tu plan de entrenamiento, cómo saber si tu entrenador está trabajando profesionalmente contigo, consejos para personalizar tu entrenamiento a través del trabajo por zonas de frecuencia cardiaca, cuál es la biomecánica correcta de la zancada y finalmente cómo se desarrolla un buen calentamiento y estiramiento a través de la yoga.

Toda mi experiencia como entrenadora de corredores la exprimí al máximo y el resultado de 20 años como corredora está plasmado en estas páginas de fácil lectura para todos. Espero con el corazón que puedan quedarse algunas de mis ideas y palabras en su subconsciente y que ello sea un motor de cambio para mejorar algunas cosas. **Disfruto escribir y agradezco que me leas.**

Te sugiero también un *playlist* de canciones que a mí me motivan, así como

videos de técnica de carrera para correr de forma eficiente y sin lesiones.

¡Corredores de todos los países, ¡UNÍOS!

I
CORRIENDO POR PRIMERA VEZ

Los hombres de pies alados

Correr para algunos seres humanos no es una actividad lúdica o de recreación sino un medio para transportarse y subsistir. Sus piernas y pies son el vehículo indispensable para conseguir comida, ir al trabajo, a la escuela, ver a los familiares, socializar y también disfrutar de la vida. Para estas personas no existen los relojes sofisticados, ni los tenis súper poderosos, ni la ropa que te hace correr más rápido; tampoco sus pasos son seguidos por los satélites para revisar sus estadísticas de ritmo, velocidad promedio, porcentaje de inclinación de pendiente, frecuencia cardiaca o posición geográfica. Ellos viven en pobreza, en las barrancas y son un pueblo en resistencia desde la invasión española y coexisten en nuestro territorio guardando silencio con dignidad, misteriosos, míticos y sobre todo ejemplares en su organización social, donde todo es de todos. Nadie tiene más que los otros. Su lengua es dulce, pues ellos son gentiles. No tienen palabras ni actos agresivos. Todo lo hacen con poesía: «te saludo con la paloma que gorjea, te deseo salud y felicidad con los tuyos».

Los rarámuris o tarahumaras (en castellano) son un pueblo nativo del estado de Chihuahua, en el norte de México. Rarámuri etimológicamente significa «pie corredor» y en un sentido más amplio quiere decir: «los de los pies ligeros», haciendo alusión a su más antigua tradición. Ellos mismos se hacen llamar **«los de los pies alados»**, porque pueden llegar a correr descalzos en las carreras Rarajípari durante dos días hasta 200 km de distancia detrás de una pelota (komakali) hecha de raíces de árboles. Con las carreras representan la razón de ser de su existencia: correr.

En su interpretación sobre la capacidad insólita para correr largas distancias, los rarámuris reconocen que la falta de recursos y los medios de transporte los han hecho tener una gran habilidad para soportar las ultra-distancias (>42 km). Correr en su cosmos se vuelve un acto cotidiano y natural por lo que deja de concebirse como un acto egóico y doloroso que hay que sufrir, ganar, competir, demostrar, etcétera. Son pueblos en resistencia social, que igualmente soportan el dolor físico sostenido al correr por más de 42 km porque no hay otra alternativa más que resistir. Resisten el hambre. Resisten el frío. Resisten la miseria. Resisten la implacable historia, porque no hay de otra más que resistir.

«Nuestro entrenamiento para la carrera se basa fundamentalmente en nuestra vida cotidiana: hay que traer agua, que está a unos 500 metros; hay que caminar mucho tiempo para traer maíz o la leña, la cual tienes que conseguir subiendo un gran cerro

para poder cortarla y cocinar. Todo eso se hace a diario y lo hacemos solos. Las comunidades están muy lejos. Por ejemplo, desde donde vivo hasta la escuela he de caminar tres horas», explica Irma Chávez Cruz, mujer rarámuri ataviada con unas sandalias fabricadas con restos de neumático que utilizan los tarahumaras como única protección para los pies. **«La carrera es el alma de nuestro pueblo»**, explica una corredora rarámuri.

En México, la tradición de correr se extiende por todo nuestro país desde tiempos prehispánicos y es motivo de unión, de comunicación, de solidaridad, de tiempos de paz y de gratitud. Como mexicanos, al correr liberamos esta estirpe indígena ancestral que transita por nuestras venas. Tenemos en nuestro genotipo la cualidad de resistir y entender el dolor físico como una celebración de la vida y **una ofrenda desde el corazón hacia nuestros antepasados**. Cuando corras, no te olvides de esta gente en resistencia. Tu gente. Tus raíces. Tu historia.

Las primeras benditas experiencias

Mi primer acercamiento al atletismo lo tuve cuando recibí como regalo de cumpleaños número 16 unos *spikes* de cuero azul con rayas blancas marca *Adidas*, del año del cacahuate, y una invitación formal de mi tutor para competir en pruebas de pista de 400 m y 400 m con vallas sobre algo llamado «tartán». Luego la vida me demostraría que «lo mío, lo mío» no era la velocidad, sino la resistencia o pruebas de medio fondo y fondo.[1] Estudiaba la preparatoria en el CCH Sur UNAM y me inscribí al equipo representativo de atletismo. Mi equipamiento rudimentario eran unos tenis *Converse*, unas mallas y un leotardo de bailarina de mi expasión por la danza, y muchas ganas de conocer el emblemático «tartán». Estaba obsesionada con el peso y con estar *piripitiflautica* por mis ideales de bailarina de ballet, que por muchos años me persiguieron y llevaron a que de muy adolescente tuviera anorexia, según lo veo ahora en retrospectiva.

Así que pensé: «Correr es gratis». No necesitaba más que llevar mis tenis. Había un equipo pequeño de otros jóvenes con los que platicabas al trotar. Correr me hacía sudar a mares. Podía entrenar en mi propia escuela. No se diga más. Me enrolé por un semestre de palizas que me llevaron hasta el servicio médico por cólicos abdominales severos y luego decidí buscar otros equipos. Llegué a la pista de calentamiento de la UNAM en Ciudad Universitaria y pasé por un entrenador que me ponía a bracear 15 min parada y me prohibía correr más de 10 min ¡¡¡para que no me creciera el corazón!!! Luego entré con una entrenadora, la maestra Irma Corral, que fue una gran inspiración; ella preparaba velocistas y saltadores, y tenía un menguadísimo grupito de fondistas y mediofondistas, por lo que siempre nos mandaba a correr por todos los circuitos de Ciudad Universitaria para «deshacerse de nosotros». Desde entonces, mi vida cambió para siempre. Conocí mi universidad en cada rincón, me tocó pasar por

los patios de la Facultad de Ingeniería y sin saberlo causar una revolución como ya es tradición en una escuela con mayoría de estudiantes varones; de pronto, podía transitarla libre y soberana, y me sentía una auténtica atleta, aunque todavía no tenía ni pinta de eso.

A los dos meses allá por 1997 fue mi primera competencia, se realizó en Jalapa, Veracruz, y mi entrenadora me metió a competir un 200 m planos. Me puse unos spikes prestados y muy segura de mí (¡inocente palomita!), esperando el disparo de salida, me coloqué en el bloque de salida, pero ¡al revés! Cuando me di cuenta y me levanté de aquella cosa incómoda, ya mis «contrincantas» iban a 80 m de distancia y para cuando yo salí de la curva de los primeros 100 m, ellas ya estaban celebrando su victoria… todas menos una que se había caído justo antes de llegar. Entonces, pensé: «Clara, ésta es tu oportunidad de no ser la última». Corrí lo más veloz que pude y ella se quedó tirada, pero yo me moría de felicidad con mi marca de 35 segundos. Mi entrenadora me dijo: «eres la corredora más lenta que he tenido en mi vida y me abrazó». Siempre voy a recordar ese cálido abrazo y su actitud maternal conmigo.

De ese equipo entré a otro, y a otro y a otro hasta que al ingresar a la licenciatura en Biología mis tiempos en la universidad para estudiar, tareas, clases y traslados desde mi casa se volvieron una pesadilla y dejé de correr en forma. En su lugar, me metí a todos los equipos representativos que había: gimnasia olímpica, voleibol, baloncesto, danza contemporánea, otra vez, y ajedrez. La UNAM me cobijó 100 %. En todos estos equipos, brillaba por mi resistencia aeróbica innata mas no por mis habilidades técnicas, así que decidí regresar a correr a los 24 años en un equipo de atletismo que marcaría mi vida. En este equipo llamado Aldebarán conocí a un gran amor, a varios de mis grandes y actuales amigos, las bases metodológicas de un entrenamiento, trabajo de fuerza para corredores, viajes deportivos, ambiente sano, sin drogas ni abusos y un ambiente inigualablemente divertido. El coach, Fabrizzio Chamor, era un hombre joven, muy simpático, entusiasta, que vivía para y del atletismo y que formó muchas generaciones de jóvenes deportistas bastante aguerridos.

Durante esa temporada como corredora de medio fondo entrené diariamente en la emblemática pista de Villa Olímpica de 2004 a 2006 y ese último año logré participar como representante de mi *Alma Mater* en mi primera Universiada Nacional en Mérida en los 3000 *steeplee chase* con un tiempo de 12.58 min. Un día de entrenamiento regular me contactaron los de una agencia de marketing y publicidad llamada *Sports Promotion* y empecé a trabajar como *pacer*[2] para los Running Clubs de Nike, en diferentes parques de la Ciudad de México. Era increíble porque mientras terminaba mi licenciatura y luego la maestría, me pagaban por correr con la gente, me regalaban muy seguido una cantidad inmensa de ropa y tenis, y participaba en todas sus carreras Nike, de manera gratuita. Hasta 2009 que me fui de México, trabajé para Nike como embajadora, *brand influencer*, *blogger*, imagen para sus campañas, sesiones fotográficas, *venues*, pruebas de producto, carreras, eventos y demás

promocionales ingeniosos y creativos. *Just did it*.

Durante esa época, mientras corría, paralelamente hacía mi maestría y, además, trabajaba en el gobierno delegacional como Administradora del Bosque de Tlalpan, en un área natural protegida de 254 hectáreas, al sur de la Ciudad de México, donde usualmente corría todas las mañanas. Mi oficina era una cabaña en el bosque hecha de troncos de madera que me hacía sufrir durante todo el invierno por el frío de -2 º C. Lo encantador de este trabajo era que llegaba a entrenar de siete a nueve de la mañana en la pista de enfrente de mi cabaña y en la extensa montaña, y a las nueve de la mañana tenía mi regadera particular en la oficina para bañarme y arreglarme en diez minutos, para jamás llegar tarde a trabajar. Fueron años gloriosos y difíciles a la vez. Conocí cada rincón de mi zona de entrenamiento, corrí cada sendero y conviví con todos los seres que lo conforman. Bendito ecosistema. **De temperamento voluble, de espíritu milenario.**

En 2011, volví a entrar a Nike gracias a un gran amigo llamado Chris Barnard quien fuera *brand manager* en el área de running, pero esta vez como entrenadora de los Running Clubs de Nike y en activaciones en universidades, coordinando eventos en entregas de números, *warm ups* masivos en sus carreras y como imagen de campañas publicitarias en redes sociales. Nike me lo dio todo: una plataforma, un sustento, trabajo, promoción, un oficio, una pasión, amigos, conocidos, experiencias y siempre estaré eternamente agradecida por abrirme un camino maravilloso lleno de aprendizaje, gozo y apertura a un mundo en el que nunca soñé estar. Nike es una empresa propositiva, vanguardista y magnánima. Me dio algo invaluable: una vida de paz en la cual, en la actualidad, me mantengo financieramente, psicológicamente y socialmente mediante una pasión: correr.

En 2011 abrí, junto con mi pareja sentimental de aquel entonces, una agencia de talento humano llamada Endorfina Athletes Agency, un poco replicando lo que yo había vivido en mis años mozos como entrenadora de los Running Clubs y queriendo expandir esta misión de difundir el deporte de manera masiva y gratuita a través de las marcas deportivas que necesitaban atletas en activo para realizar sus eventos. Durante cinco años dimos trabajo a más de 60 atletas jóvenes en diferentes activaciones, difundimos el deporte a nivel masivo y gratuito. Asimismo, trabajamos haciendo muchas actividades para marcas como Splenda, Gatorade, Adidas, Nike, New Balance, Reebok, Lonol (Laboratorios Boheringer), Moksha, MSD, Bancomer, GNC, Asociaciones civiles como CBT y muchas agencias de marketing deportivo que nos subcontrataban para realizar sus propias activaciones.

Fue el inicio de un sueño hecho realidad. Sostenernos financieramente gracias a un sueño. Comer y poder viajar como fruto del esfuerzo y la pasión gracias a tus enseñanzas sinceras y desde el corazón. **Todo se confabuló para que corriera para vivir y viviera para correr.**

En 2012, la agencia Total Running nos contrató para que trabajáramos la propuesta de entrenamientos para corredores, esta vez con la marca Adidas. Dichos

entrenamientos tendrían una duración de 3 meses solamente, sería una sola sede y cuatro entrenadores entre los cuales yo me incluía. Fue tal el éxito y la sinergia con quien en ese entonces llevaba la cuenta de Adidas que en 2013 se amplió el proyecto a 10 meses, en 2014 a 11 meses con cuatro sedes más y más entrenadores. En 2015, ya éramos una plantilla de 13 entrenadores, cinco sedes y más de 2 000 atletas inscritos anualmente y atendidos de manera semanal. En la actualidad, 2016, seguimos con este proyecto y el Adidas Running Team (ART) hoy es un referente deportivo, un estudio de caso de marketing deportivo interesante, un semillero de apasionados del running, un motor de vida para muchos individuos y familias, un movimiento social sin precedentes. Adidas le apostó todo a este proyecto y no lo defraudamos.

En 2014, después de mucho esfuerzo y búsqueda de nuestra verdadera vocación, logramos montar un gimnasio de CrossFit, Yoga y running llamado Olympica High Performance Community, el cual ha sido todo un éxito gracias a la lealtad y la gratitud de nuestros muchos atletas y marcas deportivas que confiaron en nuestro trabajo. Esto fue fruto de muchos desvelos, trabajo y disciplina financiera y nos costó muy caro en términos de nuestra relación sentimental. Hoy Olympica sigue recibiendo a cientos de atletas y nosotros seguimos siendo amigos a pesar de los reveses de la vida. Seguimos de pie.

Desde mis años mozos he entrenado en diferentes equipos y desde 2009 soy una atleta autodidacta que asume el reto de la soledad que exigen las pruebas de fondo y los horarios de una mujer que trabaja de manera independiente. Llevo ya 20 años corriendo. Aun a pesar de los malos augurios de mis profesores respecto a que me destrozaría las rodillas, aun a pesar de los regaños de mi madre porque quedaría demasiado flaca, aun a pesar de los pesares, siempre voy a escoger una pareja si ama correr y un lugar donde vivir si está cerca de algún bosque o una playa.

Corrí pruebas de 400 m en relevos, 800 m planos, 1 500 m, 3 000 *stepleechase*[3] y comencé a conocer las carreras de calle. Mi primera fue una carrera de 10 k que organizaba la Universidad Iberoamericana en una ruta muy difícil en Santa Fe. Me acuerdo que un par de amigas se prepararon muchísimo para esta carrera, y las tres fuimos. Sin quererlo y sin esforzarme demasiado, desde el primer kilómetro las rebasé y cronometré un tiempo de 57 minutos. Desde entonces, he participado en más de 100 carreras de calle que van desde 3 k, 5 k, 10 k, 12 k, 15 k, 16 k, 21 k hasta los maratones de Monterrey, Nueva York y Chicago, medio Iron Man en Kona, Hawai y muchos triatlones *sprints* y olímpicos, todas con mejores tiempos que los que logré en aquellos años mozos. Sé que me voy a morir corriendo un ultramaratón y sé que estaré haciendo hasta mi muerte lo que más me gusta en esta vida: correr.

En mi necesidad y necedad, por qué no decirlo, por seguir estudiando y conociendo más sobre las ciencias del deporte, entré como voluntaria al Centro de Medicina del deporte de la UNAM, y apliqué para estudiar una maestría en fisiología deportiva en Australia, Canadá y Estados Unidos, pero fui constantemente rechazada

por no tener estudios previos de licenciatura en la materia de deportes. Fueron años de mucha frustración porque estudiaba todos los días para presentar exámenes de posgrado muy complicados como el GRE y el GMAT que te exigen esas universidades de primer mundo, pero que no me aseguraban nunca un lugar en su matrícula. Como compensación personal y después de intentarlo dos años, busqué otras opciones para estudiar en México y entré al diplomado en Sports Nutrition del Comité Olímpico Internacional, me certifiqué en ISAK como antropometrista nivel 1 y 2, como coach de CrossFit y tomé cuantos talleres, cursos y seminarios encontraba en mi camino. Siempre me ha encantado estudiar y aprender.

Ya en perspectiva y con varios años encima, con arrugas surcadas en mi rostro y pecho por el sol y la contaminación de la Ciudad de México, con un historial de lesiones, con muchos lugares del mundo visitados por mis carreras *self discovery*, con grandes amigos de km y vida, inolvidables amores-corredores, con un trabajo y un negocio relacionados directamente con el deporte, con unas piernas bien fuertes y torneadas por músculos tenaces, unos pulmones sanos y un corazón de veinteañera, agradecida por las miles de horas de autoterapia emocional que me ha hecho ser como un roble, con una capacidad de establecer objetivos y cumplirlos, ahora con más maña que fuerza, con muchísima experiencia sobre el ego en las competencias puedo decir felizmente que «mi pasión por correr» ha sido el regalo más fascinante que me dio la vida. No la cambio por nada. Así lo digo. **Correr me lo ha dado todo.**

La motivación para correr como realización del ser: objetivos diferentes

La claridad al saber por qué hacemos las cosas nos brinda dos beneficios: el primero es enfocar todos nuestros esfuerzos es conseguir un objetivo planteado y el segundo es mantener y potenciar en alto la poca o mucha motivación que pudimos haber generado. Como a todos nos ha sucedido, cuando inicia el año andamos con muchas ganas de bajar de peso, de inscribirnos ahora sí al maratón, de ahora sí entrenar de manera constante para la competencia y de ahora sí comer pura comida saludable. Sin embargo, pasan los días, las semanas y meses, y nuestro sueño se diluye cada vez con más rapidez.

Creo que el problema de esto radica en la falta de entendimiento de lo que realmente queremos y podemos para dejar de frustrarnos por tratar de soñar cosas irreales. Si nos convencemos de que **correr nos beneficia no sólo a nosotros mismos sino a nuestro entorno**, a nuestra familia, a la comunidad e incluso a la humanidad, podríamos sublimar nuestro simple gusto por correr y convertirlo de un acto egoísta en un acto de desapego universal más humanista. Siempre que el humano encuentra en el sacrificio por los demás su motivación real, las energías se vuelven ilimitadas, los esfuerzos son pocos para el gran cambio que nuestras piernas y corazón pueden realizar.

Entonces, tenemos dos opciones. Una que yo llamaría **selfish**[4] y otra **selfless**[5]. Correr para verme mejor, bajar de peso, ganarle a mi compadre o comadre, acumular una medalla en el armario, conocer amigos, tornear las piernas, ser el centro de atención en las comidas familiares por todas las proezas corridas, presumir las fotos en las redes sociales, acumular km, medallas, playeras, amigos, experiencias por el simple arte de acumular, obsesionarme con bajar mis tiempos en el maratón y un pretexto infalible para gastarme la quincena en los nuevos tenis voladores súper veloces. A eso me refiero con **«selfish»**.

Considero que justo esta manera de correr es la que te trae sufrimiento porque: 1) todo cambia y **nuestro cuerpo ni es perfecto e incluso tiende a deteriorarse** de manera hermosamente natural con el paso de los años, 2) **siempre existirá alguien más bello, más rápido, más fuerte, más todo que nosotros** y tener eso en mente nos brinda una enorme ansiedad, 3) cada mes **las marcas deportivas sacan un nuevo tenis, una nueva playera, un nuevo accesorio** que promete hacerte correr mejor, pero muy en el fondo sabemos que toda esta parafernalia mercadotécnica no tiene ningún sustento real y son mentiras para hacerte gastar tu dinero; **la fuerza está en ti;** somos lo que somos y no lo que tenemos puesto, 4) querer correr un maratón para calificar a Boston o para ganarle a tu compañero (a) de equipo, **siempre traerá frustración porque no es una motivación libre de apego**. Desear «algo» o a «alguien» es el veneno más poderoso que tiene la mente para hacernos sufrir y frustrarnos al no obtener los resultados. **Cuando corras bien los resultados llegarán solitos.** En paz.

La otra opción que te planteo es mucho más sublime en cuanto a su esencia y nobleza. Te propongo que corramos por un mundo mejor. **Te invito a correr desde una versión totalmente desapegada de lo que aparentemente trae felicidad** y a entregarte a vivir una espiritualidad llena de verdadera dicha. Si nos proponemos correr como medio para fomentar el amor propio en los demás, tendremos verdaderos amigos a los que podemos ayudar con nuestro esfuerzo por cambiar su vida. Si nos proponemos correr para estar saludables y con ello estar posibilitados físicamente para ayudar a los demás (por ejemplo, educando, construyendo casas, dando trabajo, apoyando a nuestros compañeros de trabajo, etcétera). **Correr por los que no pueden correr** por falta de piernas, salud, depresión u otra motivación. Esto tiene una connotación totalmente distinta, salir a correr por una causa externa a uno mismo. Si nos proponemos salir a correr y ser ejemplo para dar alternativas de realización a la juventud, a las mujeres, a nuestros hijos, a los pobres, a los tristes y deprimidos, a los abuelos y abuelas se vuelve entonces una tarea noble. Somos la semilla del cambio. Todo depende del enfoque que le demos a lo que hacemos.

Creo y estoy convencida de que la felicidad de un ser humano no radica en la acumulación de **nada** (km, playeras, tenis, números de maratones, «amigos», medallas), ni en la creencia de que mientras más fuerte, veloz, guapa o guapo, cuerpazo, resistente y amiguero serás más feliz. Todo eso pesa tanto al final que

algún día te autodestruye y todas esas aparentes «virtudes» se vuelven contra ti. No son nada. No sirven para nada. No traen felicidad eterna. No nos dan paz.

Focus / Concentración y simplificación

En la siguiente tabla resumí las motivaciones en un orden jerarquizado por niveles que, desde mi visión, tienen relevancia y que considero conllevan al entendimiento de hasta dónde correr para ti representa una motivación totalmente material o hasta qué punto simboliza una motivación más espiritual. Aunque quizá tus elecciones son una fusión de todas. Con esto no pretendo nada más que ayudarte a que tú mismo tengas presente, cada vez que salgas a correr, tus motivaciones reales y espero que logres direccionar algunas hacia algo que te haga más pleno y feliz. No se vale autoengañarnos ni colocarnos en situaciones desventajosas para nuestro ser y nuestro cuerpo. Pueden existir muchas más motivaciones y puedes añadirlas a la lista. Las escribí aquí para hacerlas conscientes.

¿Por qué corro? (marca con una x)	
NIVEL 1. Motivaciones físicas	
Para perder peso, composición corporal (-grasa / +músculo)	
Para mejorar el tono muscular o apariencia	
Para mejorar el estatus por el tipo de ropa, tenis y accesorios que tengo	
Para coleccionar playeras, medallas y/o competencias importantes	
NIVEL 2. Motivaciones deportivas	
Para aumentar el rendimiento deportivo para competencia de nivel intermedio y alto	
Para mejorar parámetros específicos (VO_2 máx, estamina, fuerza, velocidad o potencia)	
Para ganar o clasificarte alto en alguna (s) competencia (s) o calificar para algún maratón importante	
NIVEL 3. Motivaciones de salud	

Para recuperarse de lesiones, enfermedades o cirugías	
Para dejar alguna adicción como alcohol, tabaco, drogas o dulces	
Para vivir muchos años	
Para tener salud cardiopulmonar (corazón más sano y fuerte, circulación sanguínea eficiente, pulmones elásticos y poderosos, transporte eficiente de oxígeno)	
Para mantener niveles bajos de colesterol, azúcar y triglicéridos	
Para recuperar agilidad, fuerza, tono muscular, flexibilidad y coordinación	
NIVEL 4. Motivaciones emocionales, psicológicas y sociales	
Para mejorar autoestima, humor o emociones	
Para mejorar tiempos personales, para ganar una competencia, ser el mejor o alcanzar un récord	
Para hacer amigos, tener reuniones y fiestas, conseguir pareja, correr en grupo	
Para combatir la ansiedad, depresión, estrés, mal de amores, baja autoestima	
NIVEL 5. Motivaciones espirituales	
Para meditar en movimiento, conexión con tu ser o para encontrar paz	
Por alguna causa o persona en desventura, desventaja; para motivar a alguien más	
Para conectarse con alguna divinidad, el universo, la naturaleza	
Para agradecer por tu salud, tu vida, tu familia, tus presencias en este mundo	
Para disfrutar cada instante, cada respiración	

Tabla 1. Descripción de las motivaciones personales

Con este sencillo ejercicio podrás replantearte en qué concentras tu energía, pero sobre todo simplificarás procesos. Por ejemplo, si nuestra verdadera motivación es cuidarnos del corazón por alguna enfermedad cardiovascular, todas nuestras acciones

tenderán y deberán servir para este objetivo, y entonces dejarás de perder tu tiempo y tu energía corriendo todos los días 5 x 3 000 m al 100 % porque descubres que eso no te está llevando a tu objetivo de salud. Tampoco prepararte para un maratón creo que sea lo más recomendable a menos de que el doctor indique lo contrario. Si tu motivación fuera marcar el abdomen y bajar masa y grasa, tus acciones se deberán centrar en correr a bajas intensidades 60 % a 70 % de la frecuencia cardiaca máxima (FC Máx)[6] FC, hacer abdominales y restringir el consumo calórico sin necesidad de hacer pistas, ni cuestas ni nada difícil. Y así cualquiera. Todo depende de que tengamos claridad de hacia dónde vamos y qué queremos REALMENTE.

La evolución natural de las pruebas en la vida del corredor

Cuando hablamos de evolución, pensamos en cambio, revolución, negación de la negación y transformación de un estado menor a uno mejorado o al menos más avanzado. Evolucionar significa haber pasado por un proceso de adaptación que, en el caso de los corredores, es al dolor, al cansancio, a la fatiga muscular y a la presión social. Los deportistas se adaptan para poder aumentar distancias y mejorar la velocidad en su trayecto. Sólo los seres que se adaptan mejor al medio son los que sobrevivirán y podrán reproducirse, decía Charles Darwin.

En el caso de los velocistas (100 hasta 400 m planos y con vallas) y los medio fondistas (800 a 3 000 m planos) generalmente desarrollados en su etapa juvenil rechazan y detestan hacer carreras largas de acondicionamiento general. Lo más que trotan son 15 minutos y ya están agobiados por tanta distancia. Pero pasan los años e irremediablemente todos, sí, ¡todos! Terminan corriendo carreras de fondo en carreras dominicales de 5 k, 10 k, 21 k y 42 k con la gran ventaja de que saben dar un *sprint*[7] decente al final. La demanda mecánica y energética de un velocista es mucho más exigente y con los años tendemos a perder explosividad y, por lo tanto, velocidad.

En el caso de los corredores de fondo (5 k y hasta el infinito posible), si corren por primera vez esas distancias después de venir de otros deportes, perciben tedioso y muy largo correr sus primeros 5 k en calle. Sin embargo, después de sentir la adrenalina de las masas expectantes, de armar círculos sociales divertidos con corredores de esas distancias, de sentir los beneficios cardiopulmonares y el cambio radical en la composición de la masa corporal, comienzan a buscar irremediablemente carreras más retadoras. Como en orden cronológico, se meten a su primer 10 k y cuando ya no les sabe suficiente el esfuerzo, brincan al 21 k para luego migrar los más osados al maratón y los más intrépidos al ultramaratón en campo traviesa.

Y así, sin más remedio y sin más preámbulo, una distancia te lleva a la otra buscando nuevos estímulos físicos y emocionales en cada competencia aumentando a veces la intensidad y mejorando los tiempos de tus marcas personales e incrementando las distancias y con ello las experiencias sensoriales y espirituales. Lo

que me queda claro es que esta evolución del corredor es una causa tan noble e interminable de introspección y autoconocimiento extremadamente enriquecedora, que **no hay nada mejor en esta vida que te pueda brindar mayor tranquilidad y equilibrio que saber quién eres**, qué te gusta, qué te hace sufrir, qué alegra tu alma. Yo le llamo la adolescencia tardía del corredor donde se abre un mundo de descubrimientos personales y sociales maravillosos así como trascendentales para toda la vida. Por ello nos enganchamos.

La naturaleza humana de romper las marcas personales

Cuando comenzamos a gatear, nuestra motivación más cercana es aprender a caminar; y cuando comenzamos a caminar nuestra naturaleza nos empuja a querer correr. En este mismo proceso, cuando decidimos por primera vez salir a caminar al bosque y regresamos a casa gustosos por haber logrado 20 min sin parar y con una enorme satisfacción por haber traspasado la barrera de la flojera, regresamos al otro día con la idea de hacer ahora 25 min, y ahora un poco más rápido. Luego esto se convierte en caminar y trotar, y luego trotar, y luego ya sin pensarlo estás tras la línea de salida de un maratón con unas piernas poderosas y una versión de ti totalmente revolucionada.

En el mundo de las carreras y, en general, por la naturaleza misma del deporte, se fomenta el anhelo por el crecimiento y desarrollo; por ello los deportistas tienden a ser exitosos en muchos ámbitos de sus vidas. Cada fracaso en un entrenamiento o competencia, cada frustración, cada caída es solamente una prueba más para mejorar. ¿Mejorar?, ¿para qué?, ¿para quién?, ¿hacia dónde?, dirán los que no corren. Pero hablo de mejorar en el sentido de encontrarte en un nivel físico, mental y espiritual mejor que en el que te encontrabas ayer; tal como dice el lema de los Scouts: «Deja cada lugar (y persona agregaría yo) mejor de cómo lo encontraste». Entonces, si comenzaste corriendo un 10 k en 57 min, lo humanamente natural será que quieras experimentar con un mejor esfuerzo la siguiente competencia, seguramente tu deseo será bajar tus tiempos.

En general, éste es el tipo de comportamiento normal en la gente que comienza a correr:

Fecha	1º	2º	3º	4º	5º	6º
10 k	1:07:00	47:00	47:00	45:50	45:30	45:39

Tabla 2. Evolución clásica de los tiempos (min) de un corredor novato en un 10 k

Es muy normal ver este tipo de evolución en los corredores principiantes y entender por qué comienzan a frustrarse al notar que sus tiempos no siguen mejorando como al inicio; o, por el contrario, a veces aumentan y los corredores no tienen la menor idea de por qué sucede esto. Esto acontece por varias razones:

- Las **primeras experiencias son para conocernos**, sentirnos, asombrarnos por la masividad, la hidratación, la música que nos acompaña en el iPod, distraernos con la nueva ventana que el deporte abre para nosotros.

- Si somos sabios, **corregimos los errores y ajustamos** los pequeños grandes detalles que nos hacen mejorar nuestro tiempo de manera exponencial. Con ir un par de veces al parque y medio entrenar, logras grandes avances.

De repente llega la etapa fatídica en la que ya no funciona la receta de frotar las piernas con alcohol antes de salir o de colocarte una nuez en la nuca por las noches, ni poner música de Beethoven mientras te bañas para liberar endorfinas; tampoco hacen efecto tus vagos entrenamientos bajados de internet. Yo diría que en ese momento **comienzas a ser un verdadero deportista o atleta** ya que buscarás irremediablemente la ayuda de algún entrenador profesional que te ayude a salir del bache. Si tu entrenador es suficientemente bueno, primero te ayudará a analizar la técnica de carrera y a trabajar al menos un año muchos *drills*[8] de carrera, y después te proporcionará un tipo de entrenamiento altamente variable que incluya trabajos aeróbicos, anaeróbicos, ejercicios de fuerza, velocidad, pliometría, ritmos, *fartlecks*[9], etcétera.

La importancia de un equipo

El ser humano es gregario por naturaleza y siempre tiende a buscar lazos de compañía en casi todos sus actos. El ser miembro de un grupo te brinda protección, motivación, recursos, apoyo, un espacio y un rol únicos, proyectos y esperanzas compartidas y sobre todo ese sentido de pertenencia que fortalece al más débil. Si bien existen las personalidades solitarias que cuentan con una motivación intrínseca muy elevada, la mayoría de los humanos que comenzamos con un deporte **encontraremos un camino más nutritivo siendo parte de un equipo**.

En el caso de quienes empiezan a correr, siempre es una gran decisión buscar un equipo, club o grupo de corredores, con quienes vivirás tu mejor época, te lo aseguro. En mis recuerdos de la infancia y por más de 20 años tengo siempre presente que a las 4:00 de la mañana, un grupo de tres a cuatro corredores pasaban a chiflarle y gritarle por su nombre a mi vecino «Omaaaaar», para que saliera a correr. Esperaban unos tres minutos platicando muy fuerte hasta que salía con sus mini shorts azules, y si no salía seguían su camino a paso redoblado. A veces llegaba uno solo, a veces

llegaban más de 10, dependiendo la época. Lo que rescato de esta anécdota es que **en equipo todos los pesares, la flojera, las frustraciones, la falta de motivación y las deserciones se comparten y se hacen menos**.

Ten en cuenta los siguientes puntos cuando te decidas por un equipo:

- Localiza un equipo que **geográficamente** quede cerca de tus actividades diarias.
- Investiga respecto a la **trayectoria del entrenador**, estudios, certificaciones y metodología de planes de entrenamiento.
- Identifica **cuál es la especialidad del equipo** (velocidad, medio fondo, fondo o ultra).
- Lleva por escrito **cuáles son tus motivaciones y objetivos** para que el entrenador lo tenga claro y no te exija de más ni de menos.
- Pide al entrenador que te **familiarice** un par de semanas para sentir el ambiente entre los corredores.

Considero importante que en el equipo exista un clima de solidaridad, disciplina, puntualidad, respeto, tolerancia, apoyo y entusiasmo. Durante los calentamientos y los estiramientos es importante **que el entrenador promueva la unión y la convivencia** haciendo los ejercicios juntos. En esos espacios el entrenador tendrá la oportunidad de cohesionar a su grupo e identificar las personalidades y características emocionales de sus atletas.

Rescato también mi experiencia dentro del marketing deportivo en los *clubs* de corredores de Nike y Adidas que lograron cada uno en su momento y su gloria, cohesionar a varias tribus chilangas de corredores cada vez más grandes, unidas y llenas de sueños. Estos equipos o grupos han jugado, me parece, un papel histórico porque las marcas cumplieron sus objetivos de enganchar a través de experiencias emotivas muy personales a los corredores con sus productos (tenis, ropa y carreras) y los corredores lograron ser parte de un grupo. De tener cada uno un lugar especial. Ser parte de una jerarquía tácita por nivel de capacidad física y social. De representar algo con su esfuerzo y presencia. Los corredores defendieron la marca con todo su ser y siguen cada día comprometidos por las marcas que lograron ir cambiando sus vidas 360 º. Así de fuerte resultaron todas estas experiencias de marca.

[1] En el atletismo se dividen las distancias competitivas de la siguiente manera: primero, las pruebas de velocidad, que van de 100 m hasta 400 m planos y con vallas. Después, el medio fondo, que abarca desde los 800 m hasta los 3 000 m, con obstáculos. Por otro lado, el fondo va desde los 5 000 m y hasta el 42 k. Por último, el ultrafondo abarca desde los 50 k en adelante.

[2] *Pacer* es un término que se utiliza para designar a corredores que llevan un ritmo específico y que son seguidos por otros corredores menos experimentados. Comúnmente se encuentran en los maratones o carreras con letreros gigantes donde dicen qué tiempo harán y el ritmo que llevarán.

[3] Los 3 000 *steepleechase* es una prueba atlética que se realiza en la pista de tartán y se dan 7 vueltas y media con 5 obstáculos de madera y un obstáculo en una fosa con agua. Es una prueba que había sido dominada y permitida sólo para hombres, y hasta hace no más de 10 años las mujeres comenzamos a practicarla.

[4] Del vocablo inglés que significa «egoísta e interesado».

[5] Del vocablo inglés que puede significar «desinteresado, abnegado, altruista, sacrificado, desprendido».

[6] La frecuencia cardiaca máxima o máximo de pulsaciones o contracciones cardiacas por minuto se obtiene al realizar un esfuerzo límite del corazón y puede obtenerse a partir de una prueba de esfuerzo en el laboratorio, o bien, puede ser calculada a partir de varias ecuaciones usando la edad como variable común. Por ejemplo: 220-edad.

[7] Un *sprint* significa realizar un esfuerzo máximo de velocidad y aceleración en una distancia relativamente corta. Existen competencias como el 100 m planos que se denominan *sprint* o el cierre final de un maratón, donde los corredores aumentan la velocidad de 3 min / km hasta 2:30 min / km.

[8] La palabra *drill* en inglés quiere decir «entrenamiento, simulacro o ejercicio», y se refiere a los ejercicios técnicos que se realizan para mejorar la biomecánica de la carrera. Ejemplos de *drills* son los joggi A, joggi B, joggi C y gacelas, entre muchos otros. Ayudan a mejorar las capacidades coordinativas y la postura. Generalmente, se hacen en distancias cortas de no más de 50 m y varias repeticiones.

[9] *Fartleck* se considera parte de los métodos interválicos y se caracteriza por promover los cambios de ritmo e intensidad en un periodo de tiempo continuo. El *fartleck* tiene como objetivo trabajar de manera simultánea los dos sistemas energéticos aeróbico y anaeróbico, y se realiza preferentemente en terrenos ondulados como la montaña donde el atleta puede regular los esfuerzos dependiendo cómo sienta el esfuerzo: acelerar en descensos, trotar en planos, subir la intensidad en las cuestas. Es un trabajo a voluntad.

II

LA ESPIRITUALIDAD DE LOS CORREDORES

Los monjes ultramaratonistas del Monte Hiei

Cada religión, desde Oriente hasta Occidente, tiene su propia cosmovisión y sus propias maneras de alcanzar la «Iluminación» y conectarse con la divinidad. En algunas culturas, esto se logra a través de la muerte en la guerra, del sacrificio humano, de la resurrección, de la buena conducta y la compasión al prójimo, y de mil maneras más. Algunos sacrificios pueden brindarse a través de meditaciones, ejercicios de respiración, repetición de mantras, abstenciones o sometimiento a largos periodos de ayuno y sufrimiento físico. ¿Pero por qué todas las culturas, desde las más remotas y sin comunicación, repiten la creencia de que es mediante abstinencias, sacrificio y dolor que los seres humanos logran la comunión y la iluminación divina? ¿Qué es el maratón?

Los monjes del Monte Hiei —en Tokio, Japón—, pertenecientes a la secta budista Tendai, pretenden alcanzar la iluminación a través de «La carrera espiritual» de muy largas distancias. Esta práctica de 1 000 días corriendo repartidos en siete años de entrenamiento se llama Kaihogyo, una de las prácticas más extenuantes del budismo japonés para alcanzar la Iluminación.

Para nosotros, los corredores, el ejemplo de los monjes japoneses resulta especialmente interesante, puesto que sobrepasa todos los límites y las estructuras de entrenamiento en boga. Además, contradice los principios base del entrenamiento deportivo de progresión, sobrecarga, súper compensación y recuperación, entre muchos otros. Debido a que se trata de un objetivo sublime, en términos espirituales, el rendimiento deportivo para ellos no es importante y definitivamente no tiene nada que ver con las adaptaciones físicas que puedan surgir de estas palizas de esfuerzo físico. Como reflexión siempre me queda el entender que la mente, la fe y el corazón pueden ser los factores más importantes a desarrollar para cumplir proezas de gran calibre. No existe en este mundo mayor aliciente de vida para un ser humano que el saberse y sentirse conectado con el Universo, Dios, la Naturaleza, o aquello en lo que cada quien crea, por esa consciencia de saberse todo y nada a la vez.

El Kaihogyo es un camino exhaustivo hacia la Iluminación que dura siete años en los que se deben superar las distancias y los sacrificios más extenuantes de que se tenga registro en la historia de la humanidad, y cabe mencionar que sigue vigente hasta nuestros días.

- Primer año: correr 40 km diarios durante 100 días consecutivos.
- Segundo año: correr 40 km diarios durante 100 días consecutivos.
- Tercer año: correr 40 km diarios durante 100 días consecutivos.
- Cuarto año: correr 40 km diarios durante 200 días consecutivos.
- Quinto año: correr 40 km diarios durante 200 días consecutivos.
- Sexto año: correr 60 km diarios durante 100 días consecutivos.
- Séptimo año: correr 84 km diarios durante 100 días consecutivos + 40 km diarios durante 100 días consecutivos.

Imagina esto, lo que representa es correr un SOLO maratón por día. Imagina ahora hacerlo diario teniendo una dieta rigurosa de pocas calorías. Imagina el sacrificio de incrementar la distancia hasta un ultramaratón y que tu único objetivo no es competir contra nadie, ni es tener una medalla ni una playera para coleccionar y presumir, no es sacarte una foto para las redes sociales, ni siquiera alguien lo sabrá. Nadie más que tú. **No usas tenis especiales que te cubran los pies y corres en el bosque de día y de noche**. ¿Qué clase de fortaleza debes poseer para hacer semejante proeza?

Ante esto todos los argumentos sobre metodología del deporte se derrumban. Todo lo que concebíamos como sano para el cuerpo son sólo limitaciones mentales que nada tienen que ver con la realidad ni con la capacidad demoledora que tiene el cuerpo del ser humano. ¿Más ejemplos? Algunos monjes pueden vaciarse gasolina encima y prenderse fuego meditando, incólumes, serenos, en paz, muriendo poco a poco achicharrándose y sin hacer ni un gesto de sufrimiento. Otros monjes se colocan desnudos con una sábana empapada de agua helada y a una temperatura ambiental de 0 ºC y no se mueven hasta haberse secado esa sábana. Los yoguis mantienen posiciones complejas por horas y muchas respiraciones intentando dominar la mente bajo el sol quemante.

Todos sólo son motivos y herramientas que ponen a prueba el temple del ser. Un maratón es una herramienta o un medio para probar tu capacidad para resistir el dolor y para saber si eres capaz de terminar algo en tu vida. Por eso **correr un maratón cambia tu vida. Te demuestra que lo puedes todo**. El maratón puede ser algo tan simple como una medalla o puede ser una oportunidad maravillosa de autoconocimiento y fortalecimiento del espíritu. Un hijo es una herramienta para probar tu paciencia y amor incondicional. ¿Y correr no es mantener? ¿Y correr no es meditar en movimiento? ¿Podremos correr entendiendo que el dolor es diferente que el sufrir y padecer?

Imagina que llevas una daga en el cinturón para utilizarlo cuando tus piernas y tu fe no puedan avanzar más y por entendimiento propio tendrás que utilizarla para darte muerte. Y creo que justamente al no tener esas motivaciones terrenales se pueden realizar estas hazañas insólitas. Todo esto es posible gracias a la falta de ego y a la total abnegación hacia la espiritualidad. **Todo es posible en este mundo.**

El concepto: Mens sana in corpore sano

Orandum est ut sit mens sana in corpore sano
Se debe orar para que se nos conceda una mente
sana en un cuerpo sano.
Pedir un alma fuerte que carezca de miedo a la muerte
que considere el espacio de vida
restante entre los regalos de la naturaleza
que pueda soportar cualquier clase
de esfuerzos que no sepa de ira, y esté libre de deseos
y crea que las adversidades y los terribles
trabajos de Hércules son mejores que las
satisfacciones, la fastuosa cena y la placentera
cama de plumas de Sardanápalo
te muestro lo que tú mismo puedes darte,
con certeza de que la virtud es la única senda
para una vida tranquila.

Esta cita latina proviene de las *Sátiras de Juvenal* como plegaria a los dioses. Nació en la civilización de la Grecia clásica. Ninguna otra civilización de la época se aplicó con tanta devoción a la práctica del deporte y lo interiorizó de un modo tan profundo impregnando su cultura, su arte, su vida diaria, e incluso su religiosidad y su política. Su sentido original es el de la necesidad de orar para disponer de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado. «Enseña a pedir a los dioses lo que realmente conviene al hombre: salud integral de la mente, el cuerpo y el alma».

Existen varias versiones históricas sobre el origen verdadero del maratón. Una de ellas apunta a que el soldado griego Filípides, en el año 490 a.C., habría muerto de fatiga tras haber corrido 37 km desde Maratón (ciudad griega) hasta Atenas (otra ciudad griega), para anunciar la victoria del ejército griego sobre el persa. Otra versión de los hechos apunta a que Filípides recorrió el camino desde Atenas hasta Esparta para pedir refuerzos, lo que serían unos 225 km.

«Muchos creen que sólo por Filípides el maratón recibió su nombre, pero eso es incorrecto, ya que en general los soldados griegos eran excelentes corredores y tras la

batalla de Maratón todo el ejército ateniense debió correr la distancia Maratón-Atenas para alcanzar la costa de su indefensa ciudad antes de que los barcos persas. Cuando los persas llegaron no podían creer la increíble fortaleza de estos soldados y abandonaron sus intentos de conquista. Así pues, la proeza de la carrera de Maratón a Atenas debería atribuirse antes al atlético ejército ateniense que corrió a toda prisa para defender su distante ciudad, que a un Filípides que posiblemente no estuvo allí; y si estuvo, corrió junto con los demás. En los juegos de Atenas 1896 inaugurados por Barón Pierre de Cubertain se incorporó la carrera de maratón, en honor al mito griego».[10]

¿Y qué puede ser más importante para el hombre que tener un cuerpo físico saludable y una mente tranquila y ecuánime? Al encontrar el balance perfecto entre estas dos esferas podemos lograr una vida en paz, correr en paz, estar en paz. Si nuestra mente está intranquila o agresiva encontramos desequilibrio físico (enfermedades, lesiones, imposibilidad para correr), ello desencadena a su vez la imposibilidad de encontrar paz, nos enfrenta al desasosiego y nos aleja de la espiritualidad. **Una mente concentrada, enfocada, calmada y consciente provocará inexorablemente que el cuerpo encuentre el equilibrio** fisiológico y la capacidad para la actividad física. Para correr mejor. Un cuerpo activo será más receptivo y estará dispuesto para encontrar el camino a la Iluminación.

Yo terminaría proponiendo una oración para nosotros los corredores modernos. Los herederos de los helenos, de los sabios, de una cultura que no sólo promovió nuestro deporte puesto que además sentó los referentes para entender que **la mente y el cuerpo no están disociados** y que la salud de uno depende de la salud del otro:

Que mis pasos y pensamientos
encuentren paz durante mi recorrido
que yo pueda darle a mi cuerpo físico la
salud que necesita, alimentándolo
y descansándolo tanto como necesite
que yo encuentre sólo pensamientos de bondad,
confianza, compasión, alegría y perdón.
Tengo energía infinita como un sol para correr
toda la vida si eso desease.
Poseo el poder de decidir cuándo parar,
cuándo seguir, cuándo descansar.
Soy un río que fluye.
Soy un sol que ilumina.
Soy aire ligero.

Yoga: meditación en movimiento

«Yoga» quiere decir en sánscrito «unión mente y cuerpo» o «método de unión o acercamiento con Dios», «Chitta vritti nirodah» = el cese de las fluctuaciones mentales, y es una filosofía milenaria que data de hace más de 3 500 años en Pakistán e India. El Hatha yoga o el yoga en movimiento, que conocemos en Occidente a base de posturas «extrañas» y trabajo físico para alcanzar la espiritualidad, es —lo digo sin miedo a equivocarme— la herramienta más poderosa para los corredores puesto que ayuda a desarrollar plena consciencia de nuestros pensamientos, palabras y acciones; además, es un **método infalible para atacar el ego que sabotea nuestros esfuerzos** por correr mejor al colocarnos exigencias externas e internas que no tenemos por qué cumplir. No sólo hace flexible nuestro cuerpo físico: huesos y músculos mediante ejercicios, sino que también nuestra mente se hace flexible en términos obviamente literarios.

En mi interpretación personal como corredora, **el yoga sirve como una llave para conectar con tu propia esencia y divinidad**. Como en casi todas las culturas y religiones de sabiduría milenaria existen guías de comportamiento que tienen como fin generar paz para uno mismo y para nuestros semejantes. En el caso del yoga, existen guías que aplican para nuestra búsqueda como corredores, ya que nos brindan un camino verdadero.

Como objetivo vital, **el yoga persigue un estado mental en paz, calma y ecuanimidad**. Estos tres elementos conforman el Hatha yoga:

- ASANA: posturas corporales estables-difíciles que nos lleven a saber que incluso en las situaciones y posiciones incómodas que la vida nos coloca, podemos encontrar paz y ecuanimidad. Si nos encontramos en un maratón podemos tener de dos: abortamos la misión, la sufrimos y nos salimos o aceptamos el reto y continuamos con una sonrisa.

- PRANAYAMA: el manejo de la respiración como medio para recordarnos estar vivos. Una respiración profunda y consciente siempre trae rá calma a nuestros pensamientos. **Correr nos conecta con nuestra respiración primitiva en cada paso** y estar consciente de cómo respiramos nos enseñará cómo se relacionan los estados negativos con nuestra actividad más primigenia de intercambio gaseoso.

- DHARANA: meditación de nuestra existencia, de nuestra presencia en el ahora y en el aquí en el que nos ubicamos, en nuestra existencia y consciencia plena. Ya sea inmóvil en postura meditativa o practicando Hatha, cocinando, corriendo, leyendo.

A continuación te comparto lo que serían los preceptos denominados Yamas (restricciones morales) y Niyamas (observaciones), que se practican en el Yoga, la idea fue incorporarlos a una práctica cotidiana. Si te interesara más este tema, te

recomiendo dos libros*: Los sutras de Patanjali* y *El árbol del yoga*, dos textos muy conocidos y difundidos.

Si yo pudiera recomendar e incidir en ti con algo, con certeza y fe te aconsejo que practiques yoga. El yoga te revoluciona a todos los niveles y es, sin dudarlo, el mejor regalo, después de correr, que me dio la vida. Ojalá pudieras combinar la carrera con este arte y poder ser un testigo más del hermoso camino de autoconocimiento que se abrirá para tu bienestar y el de los que te rodean.

YAMAS: código de conducta.	**NIYAMAS: autoconocimiento, estudio y devoción.**
AHIMSA: la práctica de la NO violencia. La búsqueda de la paz contigo y con los demás. La empatía hacia el sufrimiento y frustración de nuestros esfuerzos. **PREGUNTA:** ¿el sobreentrenamiento, las lesiones ignoradas, la falta de hidratación y alimento, la competencia intensa sin una base de entrenamiento, no descansar y presionarnos con lo lentos que somos no son todas ellas un atentado violento contra nosotros mismos? **SATYA:** la búsqueda de la VERDAD en tus palabras, acciones y pensamientos. Lo que en este momento es real y auténtico en ti. **PREGUNTA:** ¿acaso querer correr 10 km a la misma intensidad (35 min) que cuando tenías 18 años (ahora tienes 60), y seguir presumiendo de lo veloz que ERES no es una forma de mentirte y evadir lo verdadero? **ASTEYA:** no tomar nada que no te es dado de manera natural o que hayas ganado legalmente. **PREGUNTA:** ¿meterse por atajos, de manera pirata a las carreras, duplicar números, tener un resultado que no es producto de nuestro entrenamiento o quererse meter hasta el frente de la línea de salida sabiendo que llegaste tardísimo y hay otros que se despertaron antes que tú y están formados esperando el disparo no es una manera de tomar algo que no es para ti o aventajarte de las situaciones? **BRAHMACHARYA:** cuidado de la energía sexual para su uso en lo realmente trascendental.	**SAUCHA:** mantener la absoluta limpieza física y mental cuando corremos, porque en nuestro andar perseguimos el conocimiento trascendente de nuestras vidas. **SANTOSHA:** completa satisfacción y complacencia en cada acto, cada situación y cada lugar. No hay otra oportunidad de mejorar o empeorar el momento y somos 100 % responsables de disfrutar en lugar de padecer. Durante los trayectos podemos encontrar lluvia, nieve, lodo, gente irrespetuosa, ampollas, rozaduras y 1 500 razones para pasarla terrible. También podemos tomar cada una de esas experiencias y transformarlas en medios de enseñanza, felicidad y aceptación: eso tocó hoy y es una enseñanza. **TAPAS:** disciplina para alcanzar los pequeños resultados, tenacidad para demostrarse a uno mismo fortaleza y paciencia para saber esperar cuando tenemos derecho a cosechar lo que sembramos. **SVADHYAYA**: autoconocimiento, autoobservación en cada paso, cada camino, cada entrenamiento, cada reto físico porque sin duda será un reflejo de nuestra mente. Debemos estar atentos en cuanto a dónde y cómo nacen nuestros pensamientos y emociones para poder darles cauce hacia el bienestar. **ISHVARA PANIDHANA:** rendición hacia la naturaleza y a lo que no podemos modificar. Tenemos un cierto tipo de cuerpo (genotipo) que nos fue otorgado, y es nuestro reto desarrollar todas las capacidades potenciales de ese regalo. Sin embargo, existen cosas que ni en nosotros, ni en otros podemos ni debemos intentar cambiar.

PREGUNTA: ¿acaso la energía sexual / amorosa es tan poderosa que te lleva a tener relaciones que causen conflictos con los demás, a olvidarte de tus objetivos profesionales y competitivos? **APARYGRAJA:** no tener apego a nada, ni a nadie. Todo cambia, y nos vamos a morir sin nada ni nadie. **PREGUNTA:** ¿acumular medallas, playeras, tiempos, ropa deportiva que no usamos más es una manera de aferrarse inútilmente a lo menos importante de la vida?	

Tabla 3. Descripción de los dos fundamentos éticos del yoga: Yamas y Niyamas

El poder de los mantras

«Mantram» o «mantra» quiere decir en sánscrito «liberar la mente» y es una palabra o una frase breve que se pronuncia en silencio o en voz alta de manera repetitiva, para llevar la mente a un estado determinado. **Los mantras pueden ser motivadores o relajantes y nos brindan un estado de conciencia permanente del presente.** Es una manera de inocular a la mente de algún pensamiento que nos brinde alguna emoción positiva. Los corredores lo usan para antes y durante las competencias o los entrenamientos, con la intención de calmar los nervios, combatir el dolor o el cansancio e inculcar la idea de que merecen estar ahí y que no hay mejor lugar en el mundo donde pudieran estar que ahí mismo: «Soy un sol con energía infinita», «Estoy preparado para correr», o «Nací para correr».

En lo personal, me sucede que mi mente sale y entra a estos estados a los que yo llamo de «conexión» en los cuales no escucho nada, veo todo luminoso, corro con paso firme y repito contantemente: «Yo nací para correr». Mi problema es que cuando salgo intermitentemente de ese estado, mi mente me juega chascos en donde comienzan a abrumarme el cansancio, el dolor, el deseo de parar, de creerme débil, de enojarme porque me rebasan, de tener expectativas que mi cuerpo no puede o no quiere cumplir.

¿Cómo elegir un mantra útil y poderoso? A continuación, te recomiendo algunas cosas que tomar en cuenta a la hora de escoger. Éstos tienen que ser:

1. Personales. Tenemos como tarea elegir una palabra o una frase que estimule alguna debilidad propia. Algo que se relacione con nosotros de forma íntima. Si somos desesperados, tal vez un mantra como: «la calma y la paciencia son mis aliados».

2. Presentes. Un mantra nos sitúa en el presente, ése es su poder. El mantra que decidamos escoger que no sea ni pasado ni futuro, que sea presente:

«Yo soy un sol con energía infinita».

3. Positivos. El uso de palabras como «no» son negativas, porque nos ponen barreras infranqueables que te posicionan en una situación difícil. Es mejor elegir palabras como «sí» y «siempre». «Sí puedo», «Vamos adelante».

En la carrera, como en el nado y el ciclismo, todo es cuestión de ritmo. Deportes de repetición infinita del mismo patrón de movimiento. Silencios. A falta de música el día de la competencia o el entrenamiento, un mantra sincronizado con la zancada, la respiración, la pedaleada o el braceo ayudará a mantener el ritmo por largo tiempo para generar una sensación de conexión y unidad en el que cuerpo, mente y espíritu, trabajan juntos. Sin duda, el objetivo principal es encontrar una inyección de motivación, pero como mínimo, acompasar el mantra con el movimiento ayudará a transcurrir el tiempo y anulará cualquier pensamiento negativo. Sólo instantes.

Finalmente, es importante recordar que los hábitos que tenemos de pensamiento son los que se ven reflejados cuando corremos. Así como un fumador deja el hábito de fumar porque le produce una enfermedad, los pensamientos negativos que continuamente traemos a nuestra mente nos producen enfermedades —lo cual está científicamente probado— además de relaciones limitadas, frustraciones, esclavitud emocional y limitaciones interpersonales. Con el mismo ahínco y claridad con el que dejarías de fumar si es que fueras un fumador, asimismo, te conmino a que **dediques todos tus esfuerzos a ser testigo de tus propios pensamientos** y un férreo centinela de lo que entra y sale de ti.

Resulta sorprendente el poco tiempo
que se dedica a entrenar la mente.
Si uno se da cuenta de que debes
entrenarla en el km 30 de un maratón,
será demasiado tarde.
Chrissie Wellington, campeona mundial de Ironman
(3.9km nado, 180km ciclismo, 42km carrera)

La visualización como herramienta

Una de las técnicas más usadas en la psicología deportiva es el trabajo de visualización en el que los atletas logran armar una imagen precisa de lo que sucederá el día de la competencia. Es una forma muy reconocida en el medio científico para calmar los nervios, dominar el ego, tomar el control y disponerse para el resultado deseado. Una película interior, donde el atleta decide la acción antes de que suceda.

Es un trabajo mental que refuerza el trabajo físico. Los atletas ayudados por sus psicólogos deportivos pueden llegar a elevar el ritmo cardiaco y respiratorio al máximo con sólo imaginarse el clímax de la competencia. **Los beneficios de esta técnica son múltiples pero lo más importante es ganar CONFIANZA en uno mismo**.

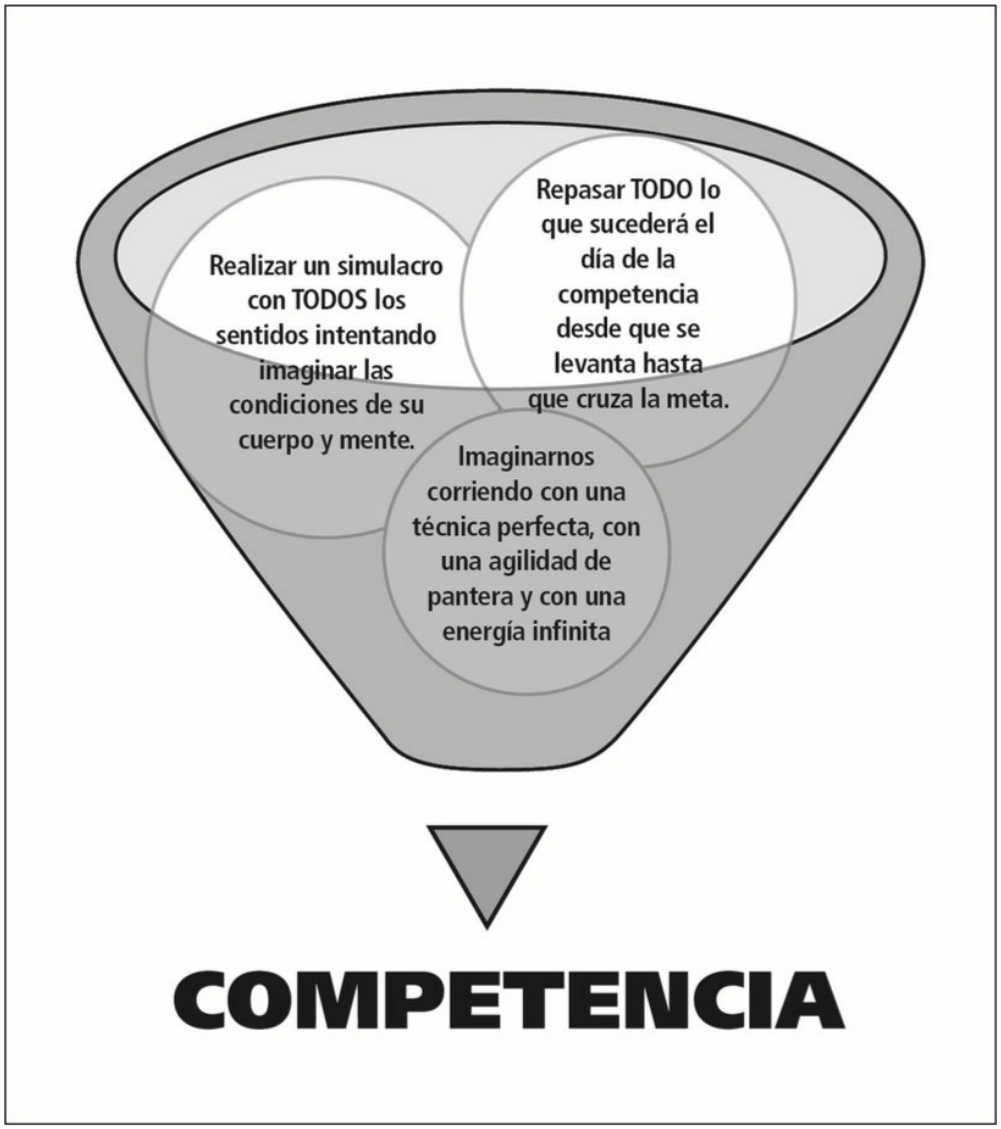


Figura 1. Preparación psicológica para una competencia

1. Visualizar los eventos que puedan ser sorpresivos el día de la competencia.

2. Reconocerse afrontando fácilmente la competencia.

3. Disfrutar el proceso.

4. Centrarse en el momento presente.

5. Aumentar la velocidad, potencia y/o agilidad.

El budismo como una filosofía para correr

El budismo es una «doctrina filosófica y religiosa no teísta», es decir, no existe un Dios propiamente. Derivado del brahamanismo, el budismo fue fundado en la India en el siglo VI a. C. por Budha o Sidharta Gautama, y ha ido evolucionando hasta adquirir la gran diversidad actual de escuelas y prácticas.

El budismo ha ayudado en la difusión del lenguaje y en la adopción de valores humanistas y universalistas. Al carecer de una deidad suprema, pero mostrar a la vez su carácter salvífico y universal, esta doctrina ha sido descrita también como fenómeno transcultural, filosofía o método de trasformación.

A partir de la observación y la contemplación denominadas «Los Cuatro Encuentros» por primera vez en la vida de 1) un anciano, 2) un enfermo, 3) un cadáver y, por último, 4) un asceta; Sidharta decidió comenzar su peregrinaje para encontrar la causa del sufrimiento humano denominada «La gran renuncia». Según el budismo las cuatro verdades nobles son:

1. La vida incluye sufrimiento, insatisfacción o descontento: El nacer es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la pena es sufrimiento, así como la lamentación, el dolor y la desesperación. El contacto con lo desagradable representa sufrimiento, la separación de lo que es placentero es sufrimiento, el deseo insatisfecho es sufrimiento. En definitiva, **los cinco agregados de la mente y el cuerpo** que producen los deseos (corporeidad, sentimiento, percepción, formaciones mentales predispuestas y consciencia discriminativa) son sufrimiento.

2. El origen del sufrimiento es el anhelo y/o deseo: **cesa con el ansia que causan los deseos**, los sentidos y el placer sensual, buscando la satisfacción ahora aquí y después allí, el ansia de llegar a ser, el ansia de nacer de nuevo y el ansia de ser aniquilado.

3. El sufrimiento puede extinguirse cuando se extingue su causa: Cesa con el abandono del ansia de placeres sensuales, de llegar a ser y de aniquilación, y con la ausencia de pasión, el no albergar ya más.

4. El noble camino óctuple es el método para extinguir al sufrimiento: El budismo prescribe un método, o camino, con el que se intentan evitar los extremos de una búsqueda excesiva de satisfacción, por un lado, y de una mortificación innecesaria, por el otro. Asimismo, este camino comprende

la sabiduría, la conducta ética y el entrenamiento o cultivo de la mente y corazón por medio de la meditación, atención y la plena consciencia del presente de manera sistemática.

En el budismo existe la idea de que los humanos vemos el mundo desde la dualidad y son cinco los venenos de la mente que producen el sufrimiento y que perfectamente aplican a lo que vive un corredor común: 1) celos, 2) aversión-odio, 3) egoísmo, 4) la ignorancia y 5) el apego. Estos cinco venenos tienen sus propios antídotos que resuelven armónicamente el sufrimiento y dolor de acuerdo a esta filosofía y considero que, de comprender su trascendencia, puede cambiar radicalmente nuestra manera de acercarnos y profundizar lo que más amamos que es correr. Corramos pues con libertad.

Definamos primero que una emoción conflictiva es cualquier estado mental que perturbe la claridad natural de la mente, no dejándonos ver las cosas tal como son, sino de forma distorsionada y manipulada por nosotros mismos y eso nos impulsa a actuar de forma compulsiva. Algunos corredores pueden tener uno o ninguno de estos cinco venenos y si es así, seguro son corredores completamente felices. Si te identificas con alguno, evalúa **qué tanto puedes modificar este patrón, para disfrutar plenamente tu vida como corredor**.

VENENO 1: Celos ω

Es el estado emocional en el que la mente sufre por considerar que los seres que nos rodean no deben ser más felices, afortunados, amados y dichosos que nosotros. Nace del deseo ególatra de querer que todo lo positivo gire a nuestro alrededor, y la mente sufre al saber que otros son los que gozan o son dichosos. ¿Qué sentimos cuando un corredor más novato, subido de peso, más viejo o alguien que consideramos «non grato» nos rebasa en una carrera? ¿Qué actitud tomamos cuando sentimos la dicha de nuestro contrincante por haber ganado la competencia y encima habernos liquidado durante la prueba? ¿Qué sucede cuando vemos que aquél, que recién acaba de comenzar a correr en nuestro equipo, tiene después de dos meses mejores tiempos que nosotros que llevamos 10 años corriendo, ha desarrollado mayor masa muscular y luce radiante? ¿Qué emoción te genera que tu entrenador le ponga más atención a otro (s) que a ti?

ANTÍDOTO: Desarrollo de la empatía ω

«Agradezco y reconozco todo lo que soy, tengo y he logrado. Reconozco las virtudes y los logros de los demás seres que me rodean. Los demás son felices porque se lo merecen, al igual que yo. Qué maravilla sería que todas las personas en el mundo tuvieran todo aquello que las hace felices. **Me alegro y disfruto como propias las victorias, dichas y alegrías de cualquier semejante**».

VENENO 2. Aversión-odio-ira-rechazo δ

Es un estado que proviene de la concepción errónea de que somos «distintos-distinguidos» y actuamos «perfectamente-diferente» a los demás generalmente porque creemos de manera consciente o subconsciente que somos «superiores». Cuando reforzamos nuestro disgusto por estas diferencias de comportamiento, naturaleza, hábitos, acciones, culturas, religión, puntos de vista —que son meros prejuicios sin valor— con frecuencia dicho estado de aversión se eleva a la categoría de la ira, el odio y/o la enemistad. ¿Qué sucede cuando algún corredor, por querer rebasar a toda costa, nos empuja? ¿Cómo reacciono ante el hábito de que escupan en el piso muy cerca de mis tenis nuevos o que me vayan bufando en la nuca para quererme rebasar?

ANTÍDOTO: Desarrollo de paciencia, tolerancia y amor incondicional δ

«Soy paciente y tolerante ante las acciones, hábitos y comportamiento de los demás porque entiendo que no puedo controlarlos, y que lo que me molesta en el otro es lo mismo que yo tengo y hago. Soy un espejo de los demás. Deseo que yo encuentre paciencia en mi alma para comprender las acciones de los semejantes y las propias, y deseo que el amor que nace de mi corazón pueda ser multiplicado a todos los seres del mundo».

VENENO 3. Ego y orgullo ϕ

Ego, en latín, significa «yo». El ego se ha adoptado para designar la conciencia del individuo, entendida ésta como su capacidad para percibir la realidad. Por otro lado, el término «ego» puede designar el exceso de autoestima en una persona, es decir, la valoración exagerada que alguien tiene de sí mismo. Como tal, es sinónimo de arrogancia, presunción o soberbia. De ego también derivan en español otras palabras, como egolatría, que es el culto o la adoración de una persona hacia sí misma; egoísmo, que es la tendencia de las personas a profesar un excesivo amor por sí mismas olvidándose de los demás, y egocentrismo, que es una exagerada tendencia a la exaltación de la propia personalidad. ¿Con qué frecuencia intentamos ganarle a algún amigo en la carrera o el entrenamiento? ¿Cuál es la percepción de nosotros mismos respecto a los demás? ¿Por qué corres? ¿Para quién corres? ¿Tienes algo que presumir?

ANTÍDOTO: Desarrollo de la humildad ϕ

«Soy un humano idéntico a todos los seres humanos que me rodean: todos estamos compuestos por la misma materia y energía. Contamos todos con un mismo sistema nervioso que percibe el mundo de manera similar; la diferencia se encuentra en la

interpretación mental que NOSOTROS hacemos de lo que percibimos y cómo actuamos en consecuencia. Los demás, así como yo, tratamos de hacer nuestro mejor esfuerzo, de hacer las cosas correctamente: no sabemos las batallas internas que estén librando para estar felices. Seamos siempre amables y veneremos su presencia en nuestras vidas por siempre».

VENENO 4. Ignorancia ß

Se refiere al estado de negación entre la realidad y la creación de escenarios que nosotros queremos o necesitamos «ver». De estos escenarios ficticios y tergiversados de lo que es realmente la realidad y lo que es verdadero surgen los juicios buenos y malos, las fantasías, las suposiciones, las críticas y acciones en respuesta, que nos generan sufrimiento puesto que NO es la realidad la que lo sustenta si no nuestra propia historia.

En nuestra ignorancia insistimos en ver las cosas como nos gustaría que fueran y nos contamos historias a nosotros mismos, fantasís que nos hacen vivir en nuestro propio cuento. ¿Cuántas veces hemos exagerado o menospreciado nuestros logros frente a los demás? ¿Qué tan a menudo te lesionas por creer que tienes las mismas cualidades y capacidades que a tus 20 años cuando corrías los 10 k en 35 minutos? ¿Cuántas veces nos hemos sentido frustrados por no haber conseguido, por ejemplo, la calificación a Boston partiendo de nuestras fantasías de que podríamos correrlo a 3:00 h sin ninguna base de entrenamiento que realmente lo sustente?

ANTÍDOTO: La sabiduría ß

«Soy el único responsable de la percepción que tengo del mundo tal cual es. Son mis propias limitaciones, fantasías, prejuicios y miedos, los que me impiden ver las cosas como son realmente. Me propongo no suponer nada que no sea cien por ciento claro, y me propongo aferrarme a lo real por más doloroso o aberrante-placentero que me pueda parecer en ese momento».

VENENO 5. Apego Δ

Esto implica desear que las personas, capacidades, estados, cosas, posesiones, hábitos y costumbres permanezcan sin modificación de manera permanente. Es aferrarse a la condición pasada o futura, a los deseos de lo que ya fue o será, a la incapacidad de dejar ir cosas, personas, situaciones, condiciones positivas o negativas con la idea de que tratar de mantenerlas de manera infinita nos traerá felicidad.

ANTÍDOTO: La conciencia de la impermanencia Δ

«Cada instante tiene la capacidad de cambiar parcial o completamente las

condiciones, situaciones y personas. Todo y todos estamos en movimiento permanente. En el cambio perpetuo de quiénes somos y cómo percibimos el mundo. Si me fuera a morir en este instante, ¿haría lo que voy a hacer los minutos que me quedan?».

Agradece que tienes dos piernas sanas que te permiten correr lejos o cerca para migrar, para hacer sonar tus pasos y para poder huir cuando lo necesites. Nuestras benditas piernas, unidas a un corazón libre, compasivo, sabio y humilde nos mantienen sanos (cuerpo-mente), y vivos de verdad. No desperdiciemos la oportunidad maravillosa que nos regalaron: amar correr. Agradezcamos que tenemos la voluntad para salir a enfrentar nuestros días corriendo. **Cuán fáciles y alegres se vuelven nuestras jornadas después de tener una recarga de endorfinas que nos hacen verlo todo luminoso y lleno de oportunidades**. El mejor regalo que nos dieron es que nos gusta correr.

Te recuerdo. Somos un gremio de seres que encuentran paz y realización corriendo. Somos una tribu en constante crecimiento, que se reinventa en conjunto y de manera individual. Veneramos nuestra soledad, pero disfrutamos la compañía en las montañas, desiertos, playas, competencias y en la vida misma. Y como decía un lema político en el sureste, en 1994**: Todos somos corredores**.

Te llamo a unirte.
Te motivo a seguir.
Te escribo desde el corazón.

¿En qué estamos pensando?

Los corredores élite, desde velocistas hasta ultramaratonistas, valoran y reconocen el poder de la mente y su influencia en los resultados, dentro de una competencia o durante el entrenamiento. Si colocáramos a dos corredores con exactamente las mismas características físicas, las mismas capacidades de fuerza, potencia, resistencia, flexibilidad y composición corporal, la mente puede suponer la diferencia entre ganar o perder, entre padecer o gozar, entre sufrir o disfrutar. **Los deportistas de alto rendimiento dedican tiempo a forjar una mentalidad positiva y centrada en el momento**, sin dejar espacio para la desconfianza, el abatimiento ni el autosabotaje. La psicología deportiva es una parte medular de su preparación hacia el triunfo.

Si nos responsabilizamos de nuestros pensamientos, si somos conscientes de cómo emergen, se desarrollan y conllevan a la acción. Si mantenemos una actitud vigilante y testigo. Si somos implacables con qué tipo de pensamientos dejamos pasar a nuestra casa, es decir, a nuestra mente. **Si logramos entender, de una vez y para siempre, que de la mente proviene la felicidad plena o el opuesto, habremos de trascender para siempre**. De tal manera que habremos contribuido con un granito

de arena a este mundo y al menos salvarnos a nosotros mismos de la miseria mental y la soberbia que nos da el ego.

Características de «la mente desentrenada»

Una mente desentrenada es ansiosa, dispersa e inclinada a los pensamientos negativos, que nos autosabotean. Esa mente dedica mucho tiempo a darle vueltas al pasado y a preocuparse especialmente del futuro, cuestionando todo el tiempo las capacidades del cuerpo, lo que se vuelve un lastre para los corredores de larga distancia. Es una mente desconfiada y hace suposiciones.

1. **Combate a los tiranitos**. Si lo permitimos, la mente es propensa a estar brincando de un pensamiento a otro de manera continua, lo que los budistas denominan como «mente de mono». Estos pensamientos impredecibles son una carga y un distractor. Socavan nuestra confianza y nos mantienen en estrés mental. Son tus propios tiranos, que te atormentan para autosabotear tus acciones: «No vas a terminar la carrera», «Esto es insoportable, me duele demasiado», «Debí haber entrenado más», «En realidad esto no es para mí», «Tengo que parar».

2. **La mente dispersa.** Si lográramos que, durante toda la carrera, la mente estuviera en silencio y siendo testigo solamente de lo que sucede cada instante, acabaríamos menos cansados, más dichosos y libres de pensamientos que nos atan. Nuestras mentes brincan a pensamientos que no tienen nada que ver con lo que estamos haciendo en la competencia, por ejemplo: «Debí haber terminado con aquel novio», «Si hubiera acabado la Universidad, no estaría en la ruina ahora», «Tengo que pagar las facturas hoy», etcétera.

3. **Lamentarse y anticipar.** Lo habitual es dedicar la mayor parte de la carrera a analizar el pasado: «No ha sido una buena salida» o «Estos tenis que me puse son muy incómodos», «Salí demasiado veloz», o preocuparse por el futuro: «No voy a poder aguantar los 41 km que hacen falta». Todo esto nos lleva a una espiral negativa y absurda de desesperanza y frustración en situaciones que ya sucedieron y que no podemos cambiar, y en situaciones que aún no suceden y que no podemos tampoco anticipar ni suponer que sucederán. Son una fantasía. Nos preocupamos sin razón. Preocuparse es rezar para que ocurra justo lo que no queremos que suceda. Físicamente, la ansiedad o neurosis mental en el pasado y el futuro se manifiesta en forma de tensión muscular, calambres, contracturas. Por supuesto, esto afecta la manera de correr y consume

mucha energía que necesitamos para afrontar la competencia. **El único momento en el que se puede actuar es en el instante presente**. Debemos anclarnos al momento ACTUAL.

Características de «la mente entrenada»

En términos físicos, un corredor quiere llegar a tener una zancada larga, flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia y coordinación. Existen tres capacidades, que residen en el plano mental, que serán la sinergia perfecta para las cualidades físicas que puedas llegar a desarrollar.

1. Concentrarse. Mente centrada. Es la capacidad de enfocar los pensamientos de la mente en una sola dirección mediante técnicas como la repetición de mantras, la observación, la atención a la respiración o al conteo de números, en la contemplación y abstracción.

2. Pensar en positivo. Elegir los pensamientos cuidadosamente. Todo lo que permitimos que suceda en nuestra mente es lo que estamos atrayendo. Si revivo y repito pensamientos de dolor, miedo, frustración, enojo y desesperación, eso me traerá muy seguramente fracasos.

3. Unir cuerpo y mente

Aislarse del dolor o usar distracciones externas, como la música o contar borregos, son formas útiles de mantener un pensamiento al correr, pero son soluciones temporales que terminarán por cansarnos porque lo que estamos eludiendo es lo inevitable, es decir, afrontar la realidad. Es como lo afirman los budistas: «Donde vas, estás». Cuando la música deja de sonar, los tiranitos regresan con todo su poder y brío para hacernos pasar un mal momento. El arte está en que tu respiración sea el conector entre el cuerpo y la mente, y funciones como una unidad.

Literatura sugerida

Dreyer, Danny, (2001). *Chi Running: Una manera revolucionaria de correr sin esfuerzo y sin lesiones.* Ciudad de México: Paidotribo.

Iyengar, B.K.S., (2008). *El árbol del Yoga*. Madrid: Kairos.

Mipham Rinpoche, Sakyong, (2012). *Running with the mind of meditation: Lessons for training body and mind*. Nueva York: Harmony Books.

Stevens, John, (2013). *The Marathon Monks of Mount Hiei*. Brattleboro (VT): Echo Point & Media.

[10] https://www.olympic.org/athens-1896 www.marathonguide.com http://www.history.com/news/the-olympic-marathons-outlandish-early-history

III

CORRER PARA CORREDORAS
Corredoras para correr

Cuando las mujeres nos atrevemos a revolucionar nuestra época

Siempre hay una primera persona que rompe los paradigmas, que revoluciona las mentes, que trasciende su época porque se atreve a pensar y a actuar diferente. Las mujeres hemos sido por generaciones seres valientes que se han atrevido a dar pasos osados que revolucionaron todos los ámbitos de la vida, en un mundo legislado y dominado por hombres. Nosotras, las del sexo débil, las de la casa, las que deben cuidar hijos y engordar, las que no tenemos vida después de que los hijos se van, las que no deben hacer deportes rudos, las que no podemos correr un maratón…

Kathrine Switzer fue la primera gran protagonista corredora inscrita oficialmente con el número 261, en el maratón de Boston en 1967: llegó a cruzar la línea final después de 4 horas y 20 minutos. Lo trágico de esta historia es que tuvo que inscribirse con un nombre masculino para no ser identificada por los organizadores; además, el codirector de la carrera la agredió físicamente durante la ruta con el fin de que abandonara la prueba. En la secuencia de fotos se ve a una mujer en pants holgados, mientras que los hombres usan shorts y playeras especializadas para correr. Se observa una mujer joven, con la mirada derrotada, hacia el piso, con el rostro abstraído por el cansancio, defendiendo su pequeño cuerpo del ataque de un hombre de esa época, furioso que intenta arrebatarle su sueño, número, dignidad de mujer, y derecho a ser deportista y correr libremente.

Hasta cinco años después (1972), las mujeres se «ganaron» el derecho a competir de manera oficial en los maratones. La vida de Katherine no es diferente a la de cualquiera de nosotras. Nacida en Alemania, vivió su vida estudiantil desde la secundaria hasta la maestría en los Estados Unidos. Entrenó en el Club Atlético Syracuse Harriers y después de ese evento fue ganadora del maratón de Nueva York con un tiempo de 3:07:29. Gracias a su osadía, hoy muchas mujeres podemos correr de manera competitiva los maratones y somos premiadas por nuestro esfuerzo en cada rincón de nuestro planeta donde se celebran maratones. Katherine fue colocada en el National Women´s Hall of Fame, en 2011, por haber creado una revolución social, al empoderar a las mujeres alrededor del mundo mediante su actividad como corredora. Aunado a lo anterior, desde 1967 ha trabajado para mejorar las oportunidades de corredoras en diferentes partes del mundo.

En sus palabras: «Cuando asisto al Maratón de Boston, en la actualidad, muchas

mujeres caen a mis brazos llorando y llenas de gozo porque correr ha cambiado sus vidas. Ahora sienten que pueden hacerlo todo». Y sí, es verdad. Nosotras lo podemos hacer absolutamente todo.

Correr nos cambia la vida. Correr, como mujer, te ayuda a extirpar tus miedos al enfrentarte continuamente a espacios, dolores y personas desconocidas. Te devuelve tus fortalezas para salir adelante. Correr le da sentido a tus mañanas y a tu día entero. **Correr puede ser el motor que te transforme** en el líder natural que tus hijos y pareja seguirán. Correr definitivamente transformará tu cuerpo, dejarás de ser víctima de las dietas que sólo menguan tu humor y placer por el buen comer. Siendo mujer, correr puede volverse un acto de autodefensa en la calle, al utilizar el tipo de ropa deportiva que quieras y estar segura de que nadie te puede alcanzar para lastimarte. Ser corredora te devuelve seguridad en tu cuerpo porque no sólo se ve mejor, sino que por dentro está mejor: corazón, pulmones, músculos, huesos y mente. Pero sobre todas las cosas, correr nos reivindica nuestro inalienable derecho a vivir libremente, haciendo lo que a cada una le gusta.

Cada una de nosotras encierra la semilla de la transformación puesto que nosotras aglutinamos a nuestras familias, y nos volvemos seres que pueden permear las actividades de los hijos, esposos y demás familiares. Si nosotras impulsamos para que, en lugar de quedarnos los fines de semana a ver televisión, salgamos con la familia a correr al bosque o al parque, ya estamos haciendo un cambio positivo en el núcleo más importante de nuestra vida social. Yo diría el más importante. **Si eres madre, entenderás que tú eres el mejor ejemplo para tus hijos** y te aseguro que el que seas corredora será un motivo de orgullo familiar que los alejará de una vida nociva.

Somos seres altamente sociables en todos los ámbitos de nuestras vidas. Interactuamos a muchos niveles, por ejemplo, en el trabajo, con la familia, en el supermercado, con las amigas, y somos un eslabón poderoso para ayudar a nuestros seres cercanos a transformar sus vidas positivamente al correr. Imagina que podemos formar un club de corredores y corredoras en nuestra empresa y mejorar el ambiente laboral. Imagina que disfrutas largas y entretenidas conversaciones sobre los logros y tiempos de tus familiares, la logística de las competencias, los paisajes, caídas, tropiezos, retos. Ahora, imagina a tu grupo de amigas, que antes se reunía sólo para desayunar o tomar el cafecito y hablar de medio mundo, ahora con todas vestidas de corredoras y haciendo citas para entrenar, para ir a competencias locales o incluso organizar viajes para competencias internacionales. ¡Cómo pueden cambiar las vidas de las personas con sólo ponerse un par de tenis y amarrase la voluntad al pecho!

Venimos de épocas de oscurantismo de género en las que se tapaban o tapábamos nuestros cuerpos femeninos para hacer deporte. **¿Hoy qué haces para cambiar tu cuerpo?** Tiempos en los que nunca confiaron en que pudiéramos hacer pruebas extenuantes como el maratón de 42 km o un Ironman 3.9 km nadando, 180 km ciclismo y 42 k corriendo.[11] ¿Ya corriste tu primer maratón o te has imaginado

haciendo un triatlón de larga distancia o un ultramaratón? ¿Ya saliste a la calle con tu ropa favorita sin importar lo que opinen los demás? ¿Ya dijiste «basta» a los hombres que no respetan a las mujeres en las calles cuando corremos? **¿Ya te inscribiste a tu primera carrera?** Seamos parte del cambio. Esto es ser parte de la solución. Esto es ser mujer.

La motivación esencial de una mujer

Algunos vamos al psicólogo para encontrar respuestas y formularnos preguntas para estar serenos. **Los monjes encuentran paz en sus meditaciones.** Los corredores encontramos la «verdadera» iluminación al correr. Momentos de total lucidez en los que se acomoda todo, donde vienen las ideas geniales, donde todo parece tener solución, donde sólo escuchamos nuestra respiración y nos conectamos con la Naturaleza, con Dios, con el Cosmos, con el Universo, con Pacha Mama, con el Sol. Sólo hay una vida y siempre hay que cuestionarnos: **Si me muriera hoy ¿haría lo que tengo planeado hacer para mi día?** Yo definitivamente empezaría y terminaría corriendo.

No en todos los casos es igual, pero muchas pasamos por esta secuencia de motivaciones internas. En una primera fase, corremos para bajar de peso y estar delgadas, pero difícilmente encontramos placer en el mero hecho de correr porque corremos en algún parque sórdido y sin chiste que nos obliga a usar música para «distraernos» del presente. En una segunda fase, si es que persistimos, notamos que no sólo estamos delgadas si no que tenemos músculos fuertes y torneados, nos vemos más atractivas y poco a poco la carrera nos comienza a arrebatar sonrisas durante y después de correr. Una fase posterior es cuando la carrera comienza a ser parte de nuestro círculo social, y nuestros amigos y amigas también son corredores. Ahí ya no hay escapatoria ni vuelta atrás.

Tristemente a veces encontramos que la motivación para salir a correr y estar «en forma» se debe a la presión social masculina y muchas veces más la femenina, la cual nos mantiene en estado de frustración permanente, porque no alcanzamos los estereotipos establecidos: flaca, senos voluptuosos, nalgas ultrafirmes, piernas largas y torneadas aparte de ser novias o esposas espectaculares, exitosas profesionalmente, uñas, cabellos y cutis perfectos y con cuerpos sin celulitis ni chaparreras, estrías, ni panza… ¡¡Dios mío!! ¡Qué complicado! Se cierne sobre nuestros hombros femeninos una carga monumental que es difícilmente sostenible y sustentable. Primero es carísimo en términos de recursos y energía intentar todo eso que es contra natura. Segundo, pretender lograrlo se vuelve la neurosis más traicionera. Aun las que no lo logran, dudo que no estén agotadas. Y las que lo logran… ¿serán más amadas y respetadas?

La motivación de las mujeres debería centrarse en saber que mientras corren:

1. Liberan tensión y producen endorfinas que evitan la depresión y el estrés.

2. El cuerpo se vuelve más sano y eso a la larga es una manera de ahorrar en médicos.

3. Conocen lugares nuevos, gente nueva y lo mejor de todo: ¡a una misma!

4. Los beneficios colaterales de todo esto: un cuerpo fuerte, resistente, hermoso y listo para sobrevivir.

Después de más de 20 años corriendo y de haber pasado por varias de estas fases, me gustaría compartirte mi experiencia y que reflexionáramos juntas para enfocar nuestra motivación hacia un objetivo más sublime y transcendental, que nos puede hacer correr hasta el último de nuestros días sin lesiones y con mayor sabiduría. Viejas corredoras. Viejas que moriremos en la raya corriendo. Desde una perspectiva budista, dicho objetivo sería **encontrar el gozo al realizar una actividad** para los demás seres que te rodean. Las motivaciones pueden llegar a ser tan profundas como tú quieras, dependiendo del compromiso que tengas para responder las siguientes preguntas:

1. ¿Quieres que los miembros de tu familia estén en paz, que estén sanos física y mentalmente y que correr sea un espacio de sosiego que pueda unirlos? Ofrenda tu esfuerzo para ellos cuando te duela, cuando estés cansada, cuando no puedas más.

2. ¿Cómo sería un lugar de trabajo donde tus compañeros no estuvieran enojados, tristes, frustrados porque todos los días antes, durante el receso o al finalizar el trabajo salieran a correr juntos durante 30 minutos? ¿Te imaginas cómo sería el ambiente laboral y las relaciones que tendrían? Invita a tus compañeros a correr.

3. ¿Qué pasaría si tu cuerpo pudiera moverse sin necesidad de un bastón o un coche, o si pudieras huir de un asalto con tus piernas, o salvar a tu hijo en un accidente, porque puedes cargar un bloque de cemento o saltar una barda sin esfuerzo? La funcionalidad orgánica de tu cuerpo desencadena la belleza física no al revés. Vamos a correr.

4. ¿Qué sería de una sociedad que viera en el esfuerzo diario el único camino para obtener algo, de una sociedad que se cuidara todos los días comiendo bien y evitando la obesidad, sin impedimentos para moverse o ser funcionales? ¿Cómo sería un país de gente alegre y optimista, andando por las calles y que disfruta de las amistades, de los espacios

públicos y de los días soleados y lluviosos? Tú eres el cambio y los cambios comienzan hoy. **Sal a correr.**

5. ¿Qué será de los jóvenes y niños que no tienen ningún referente «sano» a su alrededor y que todo lo que ven son personas obsesivo-compulsivas que sólo comen, beben, duermen, trabajan y viven frustradas? ¿Quiénes serán sus héroes o heroínas a seguir? Adopta a un niño o joven y demuestra que hay motivos para vivir. Sal a correr con ellos.

Los ciclos menstruales corriendo

Somos seres cíclicos y como tales tenemos que comprender que a lo largo del día (cambios de humor), del mes (menstruación) y de nuestros años (adolescencia y climaterio) tenemos fases positivas y también negativas, que se ven alteradas por nuestros niveles hormonales, pero también y muy decisivamente por nuestros hábitos de pensamiento y actitud hacia la vida. **Si aceptamos nuestra naturaleza cambiante y con cariño decidimos tomar acciones encaminadas a encontrar paz,** daremos un cambio drástico a nuestras vidas.

- UNO. Correr es una de esas acciones que cambió mi vida, porque durante los momentos que corro medito mis acciones y me arrepiento de las que son dañinas para mí o mis semejantes.

- DOS. Correr se puede convertir en una actividad moduladora del humor, al liberar miles de sustancias como las endorfinas y la serotonina que nos hacen estar felices. Sudamos agua y liberamos toxinas y sales.

- TRES. Si te encuentras en la edad más bonita donde los bochornos, cambios de humor y los riesgos de padecer osteoporosis aumentan, la mejor medicina es que salgas a correr.

- CUATRO. En esos días en que a algunas se nos sale *El Chamuco*, correr será la terapia más útil que podemos encontrar: **todo es introspección y nadie te la paga corriendo.**

Cabe mencionar que el ejercicio físico es de por si estresante a cierto nivel de intensidad y se produce un efecto llamado catabolismo celular, que literal rompe las fibras musculares, deshidrata, baja el sistema inmunológico y genera ácido láctico a nivel muscular y sistémico. Si aunado a esto estamos durante nuestra menstruación, en donde algunos de estos efectos se potencializan, tenemos que ser mucho más cuidadosas con lo siguiente:

1. Descenso en sistema inmunológico: puede dar fiebre, herpes, infecciones vaginales, diarrea, acné, aftas, infecciones virales, fúngicas, bacterianas y ¡humanas!

2. Pérdida de hierro y vitamina K.

3. Dolores estomacales, cólicos, dolor de cabeza, de articulaciones y musculares.

4. Estados: náuseas, mareos, ansiedad, antojos, apetito, somnolencia, estrés, insomnio, irritabilidad, aumento de libido, llanto, migraña, sensibilidad en los pechos, sudoración por la noche, calambres, palpitaciones, vómitos.

5. Deshidratación o retención de líquidos, aumen to de peso, hinchazón y flatulencias.

Sí, es verdad. Existen muchas o muchísimas mujeres que no presentan ninguno de estos síntomas. Bienaventuradas ellas. No obstante, otras lidiamos mensualmente con muchas de estas molestias y algunas otras mujeres con todas. ¡Qué injusta vida! En el caso de las que las padecemos, me gustaría enlistar una serie de recomendaciones generales para aquellas que corremos mientras menstruamos.

Durante mis experiencias como corredora me ha pasado de todo. En un campamento de atletismo en Veracruz con un calor de los mil demonios y la humedad a tope, yo traía unas mallas cortas ¾ color blanco con rosa y estaba en un segundo día de sangrado, de esos que sientes que se te va la vida. Aún con toalla, al terminar la 1h 30 min que nos tocó en la montaña, al regresar al punto de encuentro donde había puros compañeros hombres, me coloqué en cuclillas para descansar la espalda baja y recuerdo a mi mejor amiga con cara de susto. Tenía sangre literalmente hasta las rodillas. Estaba en medio de la montaña. Estaba rodeada de compañeros. Estaba mojada. Estaba que me moría de pena. Moraleja: Siempre lleva tampones, toallas húmedas, toallas extras y un short pequeño negro, y lo más importante: ¡para nada nos avergoncemos de lo que es natural y da vida! No dejes de correr. Al final es algo natural y los hombres lo tienen que aceptar y entender que a las mujeres nos suceden este tipo de accidentes.

CARACTERÍSTICAS FEMENINAS	¿CÓMO AYUDARNOS?
Riesgo: pérdida de densidad ósea (osteoporosis y osteopenia)	Consumo de calcio, zinc, magnesio, manganeso, grenetina, colágeno, proteínas (leche, huevo, gelatina, carne, almendras, hojas verdes).
Embarazo	No dejar de ejercitarte

	NUNCA. Ojo: dependiendo del riesgo, puedes seguir corriendo (trotando) hasta el último mes y hacer otros ejercicios de bajo impacto, pero consulta a tu médico. También el consumo de vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y el requerimiento calórico debe estar bien vigilado.
Ciclo menstrual y menopausia	Consumo de hierro, vitamina K, suficiente agua, descanso, vitamina C (carne roja, huevos, hojas verdes, cítricos).
Composición corporal	De manera natural, las mujeres tendemos a acumular más grasa corporal y a tener menor masa muscular que los hombres. Mantener de 12 % a 25 % es sano dependiendo de la edad y el rendimiento deportivo. Consumo suficiente de proteínas y evitar el consumo de azúcares. Ejercicio de pesas y potencia es importante para incentivar el anabolismo muscular.
Retención de líquidos	El consumo de sal (cloruro de sodio NaCl) como deportista es esencial para evitar la deshidratación por lo que no es recomendable suspender su uso.
Cambios hormonales y emocionales	La meditación, el yoga, la pintura, el canto y el deporte ayudan a inhibir la producción de ciertas hormonas como las catecolaminas y a regular los niveles de estrés en el cerebro.
Hemoglobina	La hemoglobina es la proteína principal encargada del transporte de oxígeno. Un hombre posee 6 % más de glóbulos rojos y 10 % más hemoglobina. Consumo de hierro, vitamina K, vitamina C (carne roja, huevos, hojas verdes, cítricos).
Temperatura corporal baja y metabolismo más lento	Consumo de alimentos cada 3 a 4 horas. Ejercicio regular. Consumo de grasas y aceites: omega 3, aguacate y olivo.

Tabla 4. ¿Cómo ayudar a nuestro organismo femenino a sentirse mejor?

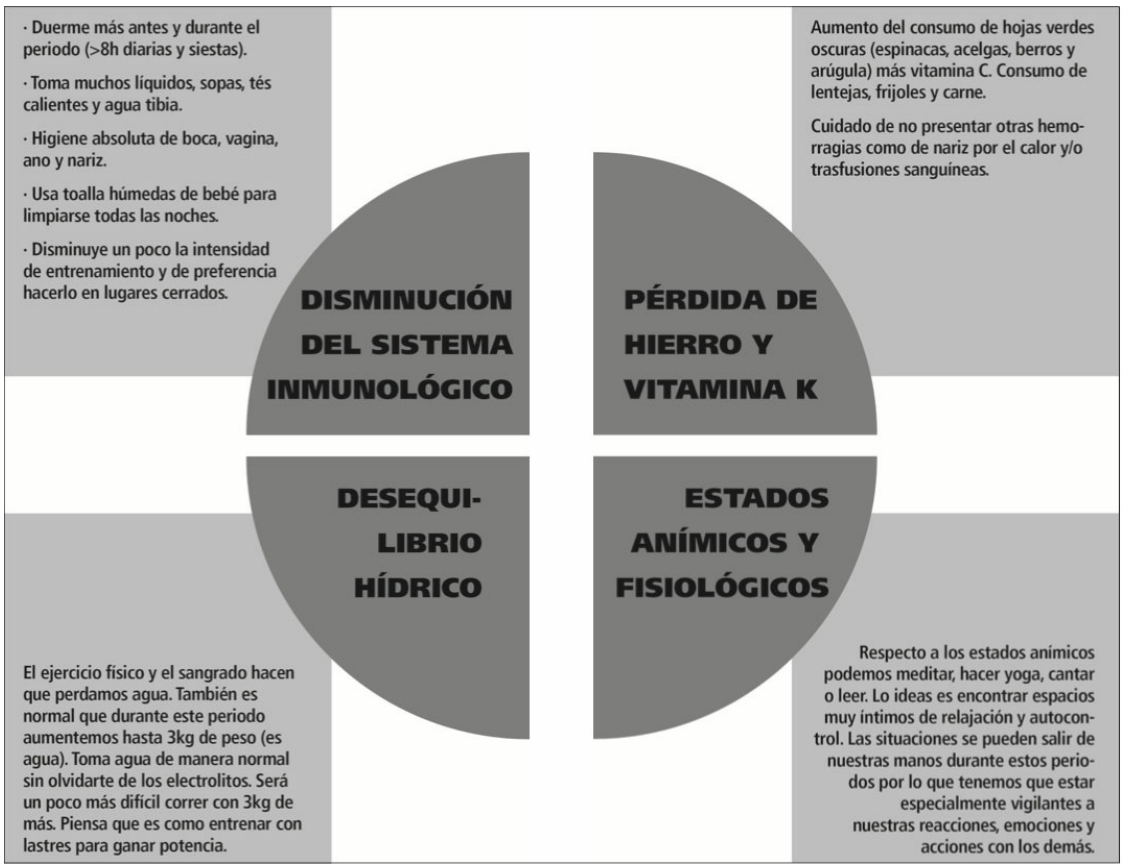


Figura 2. Características fisiológicas, psicológicas y físicas en la mujer en etapa menstrual

En la actualidad y desde hace más de diez años en Europa y Canadá existen opciones más discretas, reutilizables, ecológicas y muy cómodas que te ayudan a evitar este tipo de accidentes «incómodos». En México también se consiguen. Se llaman **«copas» y están hechas de silicón para contener la sangre y posteriormente tirarla y lavarla con agua y jabón,** sin generar desechos ni residuos ALTAMENTE contaminantes como las toallas sanitarias. Ahorras dinero, no contaminas y evitas un desastre rojo en tus mallas o shorts. Busca información al respecto, en internet hay mucho sobre el tema.

Cada una de nosotras encierra un misterio y particularidades únicas. Ninguna es igual ni pretendo con estos consejos encasillarnos. Puede ser que seas de esas lectoras que no sufres nada de estos síntomas o puedes ser un lector que no se identifica en lo absoluto con este texto. Lo que es cierto es que les puede ayudar un poco a comprender a las mujeres que los rodean, que efectivamente vivimos estos procesos. Al conocer esto, pueden ustedes ser comprensivos y compasivos con lo que nos sucede en términos fisiológicos, emocionales y físicos. No son exageraciones de género. Existen y están documentadas en la investigación científica.

Te recomiendo que bajes en tu celular una aplicación que se llama WomanLog, tiene la intención de llevar un registro diario de tus cambios de humor y físicos tales como el peso, la temperatura, los cambios emocionales, así podrás ver en las gráficas los días de alerta. En mi formación científica como bióloga, aprendí que la única

manera de comprender procesos es registrando datos. Si aprendemos a conocernos, a adaptarnos a estas circunstancias y a lidiar con los muchos síntomas, viviremos una vida más amorosa con nosotras mismas y sobre todo con los demás. Finalmente **es nuestro cuerpo y nuestra naturaleza nos acompañará hasta el final de nuestros días.**

Las mujeres que corren con lobos

Las corredoras en nuestro país han hecho historia y la industria del *running* bien lo sabe. Nosotras ahora engrosamos las filas de las carreras callejeras en un 50 % e incluso existen varios ejemplos de carreras hechas sólo para nosotras (Nike Victory Tour, Avon, Bonafont, Nosotras corremos Nike). Nosotras, las del «sexo débil». En algún momento, las mujeres mexicanas, en colectivo, nos dimos cuenta de que podíamos salir a tomar las calles, parques, montañas, playas, malecones en la madrugada, en las mañanas frías y en las temibles noches. Nosotras tomamos las calles usando mallas ajustadas, playeritas, tops, mini shorts, falditas, bikini, traje de baño y usando nuestro cabello como bandera de libertad y rebelión: suelto, trenzado o en coleta. Así somos las mujeres mexicanas, que no sé en qué momento ni con qué pretexto decidimos unirnos para ser mejores seres humanas. Mejores amigas. Mejores corredoras. *Mujeres que corren con lobos*.

Una manera de empoderarnos y de lograr mantener nuestra pasión por correr es hacerlo en grupo o de manera individual, pero siendo muchas las que lo hacemos. Mujeres que toman las plazas, los bosques, los parques en las noches, las calles en las madrugadas vistiendo como mejor se nos pegue la gana para andar corriendo. Entre todas tenemos que acostumbrar a los hombres y mujeres a vernos de manera natural corriendo como seres libres, siendo únicas, guerreras y dignas de nuestro cuerpo, que para nada tiene la intención de seducir a NADIE. Merecemos respeto. Es nuestra oportunidad de hacer un cambio en nuestra sociedad a través de nuestro paso seguro y sin tapujos: ¡por nosotras hoy y por las mujeres del futuro!

Hace mucho que he tenido que tomar una decisión entre esta disyuntiva:

- Salir a correr aunque sea yo sola con todo lo que esto implica, en términos de seguridad y acoso sexual; o

- Quedarme en casa segura-frustrada por no poder hacer lo que más me gusta.

¿Y saben una cosa? Siempre me he decidido por la primera y siempre me ha ido bien. Nunca he sufrido ningún ataque físico, aunque sí el acoso verbal que pareciera algo a lo que deberíamos acostumbrarnos las latinas. Ni tapadas ni destapadas nos dejan de molestar así que lo mejor es ser genuina, con la cara en alto, la mirada de leona, estar siempre alertas, siempre presentes y con un arma que nos pueda sacar de

algún apuro, por ejemplo, el gas pimienta, tu celular guardado, un bastón o un aparato de toques eléctricos o en mi caso tengo desde hace seis meses una nueva perrita conmigo de raza grande que me hace sentir muy cuidada en la montaña cuando hago mis distancias. ¿Para qué? Para sentirnos protegidas si estamos solas. Porque solas estamos y estamos bien así.

Como las manadas y las jaurías de animales, **las mujeres debemos aprender a reconectarnos con nuestra parte salvaje** cuando salgamos a correr y dejar un poco de lado el estereotipo de mujer delicada, distraída, desprotegida y que forzosamente «necesita de la compañía de UN HOMBRE» para estar a salvo. Me encantaría poder insistir en que corran solas, pero nuestra sociedad aún no está preparada. Nos queda pues que lo mejor será correr con más mujeres llevando nuestras propias herramientas de defensa personal. Todas vigilantes y trabajando en equipo para asegurar que ni una caiga. Ni una más. Niunamás.

Siendo la directora administrativa del Área Natural Protegida Bosque de Tlalpan con 253 ha de terreno montañoso al sur de la Ciudad de México, centro de corredores y corredoras desde hace décadas, desafortunadamente tuve que registrar varios intentos de violación, robo y acoso sexual hacia mujeres que solían correr solas o acompañadas en los muchos senderos, arriba en la montaña. Corrían durante el día (el Bosque de Tlalpan abre de cinco de la mañana a cinco de la tarde, de lunes a domingo), y había más corredores también. Lo que pude reflexionar luego de esta experiencia, sobre seguridad de género durante los dos años que estuve en función como servidora pública y también como corredora de montaña (va también para los hombres) es:

1. NUNCA pero NUNCA correr en la montaña con música y audífonos. No puedes escuchar si te van siguiendo, si se cae una rama en tu cabeza, si tienes que esquivar una piedra, no escuchas tu respiración ni tu pisada. Definitivamente es la peor idea y te convierte en presa fácil de algún enfermo mental.

2. Dar aviso a alguien (de preferencia a los guardabosques) que vas a subir a correr y cuánto pretendes tardarte. Obvio cuando termines, no te olvides de avisar si ya bajaste para que no comiencen las labores de búsqueda. Si puedes avisar a tu familia el lugar de dónde sales y cuando llegues a tu meta, esto ayudará también mucho en caso de secuestro o accidente.

3. Siempre lleva tu celular contigo. Te puede salvar la vida.

4. Si puedes y encuentras más amigas que te acompañen en tu travesía, mucho mejor. Los asaltantes la pensarán dos veces antes de atacar a más de una mujer. Si vas tu sola, SIEMPRE lleva un gas pimienta, una piedra, un bastón pequeño, un aparato de toques. Si ya te metiste a clases de

autodefensa, ¡bien por ti! Te sentirás mucho más segura.

5. Tú eres responsable de tu SEGURIDAD. Nadie más. A nadie más podemos echar la culpa de lo que nos suceda. Si aumentamos las precauciones, disminuimos el riesgo de padecer un trauma para toda la vida. No te expongas.

Esto también va para las corredoras urbanas que gustan de salir a la calle a correr de noche o de madrugada.

Después de 20 años, en el bosque y en los parques públicos, de madrugada, de noche y de día, solas y acompañadas, cada vez encuentro más mujeres ya sea solas y/o en grupos pequeños corriendo, y eso me reconforta. Me da esperanza de cambio y siento que como sociedad podemos fortificarnos. **¡Aplausos por todas ellas y por todas nosotras!**

Playlist para mujeres corredoras

𝄞 Bebe: «Ella»

𝄞 Ana Moura: «Desfado»

𝄞 Chambao: «Nuevo ciclo»

𝄞 Katy Perry: «Roar»

𝄞 Beyoncé: «Single ladies»

𝄞 Katrina: «Walking On Sunshine»

𝄞 Alicia Keys: «Girl on fire»

𝄞 Alvaro Soler: «El mismo Sol»

𝄞 Nadia Ali: «Rapture»

𝄞 St Germain: «Rose Rouge»

𝄞 Calle 13: «Nadie como tú»

𝄞 Calvin Harris: «How deep is your love»

𝄞 Gossip: «Four letter word»

𝄞 Rachel Starr: «Till there was you»

La nutrición y la hidratación especial para mujeres corredoras

Sin ganas de repetir lo que todas sabemos, me gustaría enumerar las características fisiológicas que tenemos y que nos diferencian de los hombres, así como las necesidades nutricionales que debemos aprender a cubrir como mujeres-corredoras. Obviamente, siempre será mejor consultar a un médico en caso de presentarse condiciones de enfermedad o embarazo ya declaradas para que asesore de manera particular.

Las curvas vs correr: composición corporal

Existe una realidad muy frustrante para las corredoras: la composición corporal parece no modificarse sólo con correr. Seguimos teniendo el abdomen flácido, la espalda baja sin fuerza, los brazos débiles y sin tono muscular. O lo que es peor: ya enflacaste los 10 kilos que te sobraban y la sorpresa es que con esos 10 kilos también se te fueron las curvas peligrosas en los pechos y no queda nada ya de tus hermosos glúteos. Pasamos tantas horas corriendo, tantos medios maratones y maratones para no obtener resultados físicos que esperamos o nos gustaría tener. Eso sí, tenemos unas piernas hermosas. Resulta que, para poder darle tonicidad muscular a TODO tu cuerpo, queridas corredoras, es importante que le dediques **cuando menos unas tres veces a la semana al trabajo de pesas en el gimnasio.**

El trabajo de fuerza tiene muchísimas ventajas para las corredoras: aumento de masa muscular, fortalecimiento de huesos y tendones, velocidad y potencia. En términos estéticos moldeará tu cuerpo de manera equilibrada. Un día trabajas el tren inferior (piernas y glúteos + abdomen y espalda baja), otro día el tren superior (pecho, espalda, hombros y brazos abdomen y espalda baja) y otro día haces ejercicios funcionales a alta intensidad en circuitos. Todos los días eso sí, tienes que trabajar el abdomen y la espalda baja. Sí, es aburrido y desesperante, pero vale la pena ver los resultados que tendrás en tres meses. **Mente sana en cuerpo fuerte y funcional.**

La realidad es que existe una fórmula perfecta para observar resultados en tu composición corporal:

- Disminución de grasa + aumento de músculos = cuerpo tonificado

¿Cómo se logra? Del total, 70 % lo hace la dieta baja en carbohidratos simples, alta en proteínas y un correcto balance en lo ingerido y lo gastado, 25 % el ejercicio, incluyendo trabajo de fuerza en el gimnasio y el trabajo aeróbico como correr, nadar, ciclismo y 5 % es la genética particular de cada corredora, donde tenemos poco o nada que hacer. Si no nacimos con glúteos, difícilmente con el ejercicio nos pueden crecer unos nuevos y voluminosos.

Creo que el error más grave que tienen todas las corredoras de hueso colorado, es que se enfocan 100 % en correr y 0 % en lo que comen. Después de una competencia de 5 k o 10 k o una distancia sabatina de 60 minutos, se ponen de acuerdo con sus compañeros corredores para el desayuno «bien merecido»: frutita para no engordar, café, un chocolate caliente porque hace frío, unas enfrijoladas, enmoladas o enchiladas rellenas de papa y un huevo frito estrellado, el pan dulce para acompañar el chocolatito y si se te atraviesa el cumpleaños de alguno, pues tu respectiva rebanadita de pastel. Jugo de naranja «natural», para no engordar. Pero… ¡sólo corriste 5 k! Habrás quemado sólo unas 300 cal, dependiendo de la intensidad con la que te ejercitaste. Y durante todo el día comes como campeón porque saliste a correr temprano. Entonces **el problema radica en la percepción desmesurada y poco real del esfuerzo físico;** qué nos deja todo el día haber ido a correr en la mañana si nos abalanzamos con singular alegría contra todo bizcocho que se nos cruza porque «¡nos lo merecemos!».

Un par de reglas de oro que yo sigo desde hace ya unos tres años son las siguientes, la primera: **El día que no entreno, disminuyo la cantidad y calidad de lo que consumo**. Es decir que no como nada extra y disminuyo el consumo calórico hasta lo basal. Segunda: **El día que corro, aumento el consumo de proteínas y verduras fibrosas de bajo índice glicémico** (carne de ave, pescado, pasta hervida, arroz con atún, carne, tofú, claras de huevo, *shake* de proteína en polvo y agua, espárragos, camote) y lo consumo con mucho más regularidad. Tengo en mi celular alarmas cada tres horas que me avisan que debo de comer. Esto me ha ayudado a tener una excelente digestión: cero estreñimiento y nunca tengo bajones de azúcar, como antes que me mareaba y sentía agotamiento. Mi cuerpo ha cambiado radicalmente.

A diferencia de las mujeres que se dedican al levantamiento de pesas y «compiten» en las categorías de «bikini», «fitness», «modelo» y «figura», que tienen cuerpos esculturales impresionantes y que aparentemente se ven sanas y guapísimas, poco tiene que ver con salud. En el *backstage* o tras bambalinas, los esteroides, los hábitos exagerados de consumo de proteínas, la abstención total de sal, el abuso de sustancias ilegales y peligrosas como la efedrina son comunes. Recordemos que las mujeres corredoras:

- Estamos sanas, en general, no consumimos ninguna sustancia para «aparentar» belleza.

- Somos funcionales, podemos escapar de un asalto o intento de violación corriendo.

- Somos seres más sociales y tendemos a ser gregarias para salir a correr.

- Somos mujeres de una belleza natural, sin maquillaje. Despeinadas por el viento, sonrientes y felices de tener piernas fuertes que llevan lejos.

- Somos aventureras con nuestras piernas y un par de tenis.

Literatura sugerida para mujeres corredoras

Hernández, Nahila, (2014). *Después de la distancia. Autobiografía de una ultramaratonista*. Santiago de Chile: Ceibo.

[11] La prueba de Ironman es una competencia se deben nadar 3.9 k, rodar la bicicleta 180 k y correr 42 k en un solo día. Los triatletas más veloces pueden hacer 8 h aproximadamente y los más lentos tienen un límite de 17 h. Es de las pruebas atléticas de resistencia más demandantes y fue creada en Kona, Hawai.

IV
CORRER PARA ELLOS

«Guerreros aztecas: Painanis»

La palabra «correo» deriva del verbo «correr» y se remonta a épocas en que los portadores de nuevas eran verdaderos atletas dedicados a llevar y traer noticias y documentos para la nobleza, casta sacerdotal y preferentemente para los militares, donde la información que transmitían era de vital importancia logística para el movimiento de sus tropas.

Durante el México prehispánico, inclusive entre los aztecas, existían los «painanis» (mensajeros del Dios Painal), que en la lengua náhuatl significa el que corre con rapidez. Ellos dependían directamente del emperador y gozaban de la misma inmunidad que los embajadores, por lo cual eran respetados hasta por las tribus enemigas.

El cargo de painani era muy honroso para el que lo desempeñaba, al grado que solamente era permitido para jóvenes de la nobleza con criterio muy bien formado, cultura amplia y una capacidad física sorprendente. A las personas que estaban destinadas a servir como correos o mensajeros se les daba instrucción y entrenamiento especiales.

Había dos tipos de escuelas: el Calmecac para la instrucción de quienes se iban a dedicar al sacerdocio y el Telpuchcalli, para el adiestramiento común de los jóvenes. Los futuros painani acudían a este último, allí aprendían escritura, oratoria, civismo, empleo de armas, artes, oficios, tradiciones y cantares, así como obediencia a las normas políticas y religiosas.

A los que eran adiestrados para correos, se les daba una preparación especial haciéndolos caminar, saltar y correr, vigilando sus aptitudes físicas. Debían conocer los caminos, veredas y atajos del territorio de la Triple Alianza (Tenochtitlán, Texcoco y Tacuba), lo que era indispensable para el desempeño de su misión. Corrían día y noche, atravesaban a nado los ríos, escalaban montañas, pasando a través de distintos climas y latitudes. El aprendizaje era rudo y continuo, planeado para formar verdaderos atletas.

Asimismo, el mensajero debía estar siempre alerta para cualquier sorpresa, a pesar de la inmunidad de la que gozaba. Se le enseñaba a combatir, pero sus mejores armas eran sus cualidades excepcionales para correr con gran velocidad y una admirable resistencia de corazón y pulmones.

En muchas ilustraciones representan a los painanis con una vara o tubo en la

mano, durante un tiempo se creyó que ahí iba el mensaje, pero siempre eran transmitidos en forma oral. Con el tiempo se ha comprobado que lo que llevaban era una insignia que los distinguía. El mensajero se detenía en los puestos llamados techialoyan, donde trasmitían el mensaje a su relevo. Se acostumbraba enviar dobles correos y se mantenía preso al primero hasta comprobar que el mensaje era el correcto y veraz.

Se cuenta que había veredas ya establecidas, que los españoles denominaron caminos reales, donde estaban colocadas unas torrecitas cada 10 kilómetros de distancia para hacer relevos, gracias a los cuales los mensajes y las mercancías llegaban con gran rapidez. El servicio era realizado por fuertes, rápidos y valerosos corredores de enormes distancias, que llevaban noticias de un *tlatoani* o rey a otro.

Todos estos mensajeros pertenecían al ejército y se ubicaban en los techialoyan, edificados en las fronteras de guerra, que servían como puestos de vigilancia y límites territoriales. El sistema de los aztecas, en estos aspectos, fue verdaderamente eficiente, a tal grado que al Emperador Moctezuma II diario le llegaban pescado fresco y frutas tropicales desde la costa de Veracruz, por lo que los painanis tenían que cubrir un poco más de 380 kilómetros de distancia desde el nivel del mar hasta los 2 300 metros de altura, a la ciudad de Tenochtitlán.

«Por los relatos de la época se desprende que, como cada relevo cubría aproximadamente 11 kilómetros de distancia, deberían sumar cerca de 40 personas cada uno de esos relevos, que llegaban al final de su recorrido aproximadamente en un lapso de 24 horas». Se presume también que era un recorrido difícil, pues corrían tal vez descalzos o con algunas sandalias, a campo traviesa a la luz del día o en las sombras de la noche.

Esos datos nos arrojarían un cálculo respecto a que desarrollaban aproximadamente una velocidad de menos de cuatro minutos por kilómetro, lo cual resultaría extraordinario, porque si consideramos que, además debían llevar cargando el peso del pescado y las frutas tropicales, resulta una gran capacidad y preparación física.

La competitividad masculina

Todos sabemos que los hombres tienen los mejores récords en maratón, velocidad, saltos de longitud y altura. ¿Qué es lo que hace que el género masculino tenga esta capacidad superior? La respuesta está en una simple proteína: la «testosterona», una hormona esteroide anabólica que es producida en mayor concentración en hombres (20 x) que en mujeres. La testosterona moldea el temperamento masculino y hace evidentes las diferencias físicas visibles entre hombres y mujeres. Esta sustancia, secretada naturalmente y artificialmente, genera muchos cambios físicos, fisiológicos, sociales y emocionales, y es un potente estimulante para los deportistas al ser causante del aumento, mantenimiento y reparación de la masa muscular, la densidad

ósea y la competitividad. No por nada es una sustancia prohibida, enlistada como «doping» en los primeros lugares por la U.S. Food & Drug Administration (FDA).

Además existe un dicho muy sabio entre los nutriólogos deportivos respecto a los suplementos que prometen mejorar el rendimiento deportivo tanto como la testosterona:

Si una sustancia realmente funciona, es que SEGURO está en la lista negra de dopaje de la FDA.
Si no funciona, SEGURO no está en esa lista.

Se los comparto a ustedes hombres corredores para que dejen de gastar tanto dinero en suplementos que no funcionan. Te recomiendo ampliamente que antes de comprar un producto, revises en la página de la FDA http://www.fda.gov. Corre riesgo tu seguridad y en realidad son muy pocas las sustancias que cuentan con una evidencia científica sustentada.

Al final, **somos responsables de lo que consumimos y de lo que le metemos a nuestro organismo**. También, si entendemos de manera segura cómo podemos evitar la disminución o potenciación de sustancias realmente poderosas como la testosterona, siempre será mejor.

Existen tres elementos que generan una depresión en la producción propia de la testosterona que son:

1. el sobre entrenamiento y el estrés emocional
2. dietas hipocalóricas[12]
3. dietas hipoproteicas[13] y vegetarianas[14]
4. La disminución de los niveles de testosterona genera, entre muchas cosas, una disminución del libido y deseo sexual, disminución de masa muscular, competitividad, agresividad, entre otros. Cuando declinan los niveles de testosterona en la sangre, se incrementan las hormonas catabólicas[15] como el cortisol.

Los corredores interesados en potenciar la concentración de la hormona masculina deben de:

1. Consumir al menos de 0.8 gramos de proteína (sedentario) a 2 gramos de proteína (fisicoculturista o atleta élite) por kilogramo de peso corporal al

día (dependiendo de la intensidad de entrenamiento). Por ejemplo, un hombre que pesa 100 Kg y es sedentario deberá consumir mínimamente 80gramos de proteína por día, pero si ese mismo hombre es fisicoculturista deberá consumir 160gramos de proteína por día.

2. Realizar ejercicio de alta intensidad (levantamiento de pesas 90 % a 100 % de intensidad), y a corto plazo aumenta los niveles de testosterona.

3. La excitación sexual es un fuerte estimulante de la producción de testosterona.

Tradicionalmente, la actividad sexual se ha pretendido descartar en los hombres que participan en competencias atléticas. Pero a la vista de las nuevas evidencias, hay que revisar eso y probablemente cambiarlo. Quién sabe: la sexualidad y la excitación pueden convertirse en importantes ayudas de entrenamiento. ¡Manos a la obra!

Las personas que practican algún deporte, pueden evitar el sobreentrenamiento y el consecuente descenso de testosterona controlando algunos puntos:

1. Realizar ciclos de volumen moderado e intensidad alta de ejercicio.

2. Dormir y descansar lo suficiente (al menos 8 horas diarias + siestas e incluir 3 días de entrenamiento por día regenerativo).

3. Evitar el estrés emocional.

4. Impedir la sobrecarga de entrenamiento (es decir, no abusar de las distancias, ni tampoco del kilometraje).

Figura 3. Efectos directos e indirectos de la testosterona

	Saludable	Flaco, muy flaco	Marcado	Musculoso y voluminoso
Características	· Niveles de grasa abdominal normal 15 % a 20 % · Corredor que comienza a correr o que lo hace por mantenerse saludable. Generalmente entrena poco y mantiene su peso estable.	· Hombres con porcentajes de masa magra de 30 % a 45 % y de 4 % a 8 % de masa grasa. · Corredor de alto rendimiento y/o profesionales que explotan todas sus aptitudes físicas para correr de manera muy eficiente distancias largas.	· Hombres con porcentajes de masa magra de arriba de 40 % a 50 % y de 4 % a 8 % de masa grasa · Corredor que explota todas sus aptitudes físicas para correr distancias de manera eficiente.	· Hombres con porcentajes de masa magra de arriba de 50 % y de 8 % a 14 % de masa grasa. · Corredor de carreras de velocidad y sprints que precisan de mucha potencia y velocidad.
Ventajas	· Se encuentra saludable en términos cardiovasculares y pulmonares. · Tiene una composición corporal normal.	· Corredor de fondo muy eficiente. · Poco peso para cargar largas distancias.	· Corredor de fondo eficiente. · Poco peso para cargar largas distancias. Atractivo.	· Muy atractivo. · Muy fuerte. · Buen corredor de velocidad. · Ganancia de potencia muscular.

Desventajas	· No tiene un nivel competitivo. · Está en la línea divisoria entre la obesidad y el performance.	· Poco atractivo. · Puede caer en la desnutrición y deshidratación si no se vigila la alimentación. · No tiene tanta velocidad ni potencia, no es buen velocista.	· No es bueno en carreras de velocidad. · No es tan buen corredor de fondo.	· No es buen corredor medio fondo, ni fondo (5 k hasta ultramaratón).
¿Cómo lograrlo?	· Comida saludable. · Comer al menos tres veces al día. · Realizar ejercicio moderado al menos 30 minutos diarios a baja intensidad.	· Hacer excesiva distancia y kilometraje semanal diario. · No realizar trabajo de pesas más que una o dos veces a la semana. · Bajo consumo calórico. Bajo consumo protéico y de carbohidratos. · 4 a 5 comidas / 24hrs. Alto consumo de agua y electrolitos.	· Realizar trabajo aeróbico al menos 5 veces a la semana. · Trabajo de pesas o CrossFit dos a tres veces a la semana. · Bajo consumo calórico. · Alto consumo protéico y medio de carbohidratos. · 5 a 6 comidas / 24hrs.	· Repeticiones cortas (sprints) 50 m, 80 m, 100 m, 200 m y 400 m. Mínimo trabajo aeróbico (distancias largas > 20 min). · Excesivo trabajo de pesas o CrossFit cinco a seis veces por semana para hipertrofiar. · Alto consumo calórico. · Muy alto consumo proteico y alto de carbohidratos. · 6 a 7 comidas / 24hrs.

Tabla 5. Estereotipos corporales en hombres: cómo lograr cada uno

Performance vs figurín

A todos los hombres que les gusta el ejercicio físico y tienen un grado sano de

narcisismo en sus venas, les puede agradar que sus cuerpos se encuentren óptimamente sanos y atractivos para mujeres u hombres (depende del gusto). Pero sucede que muchos corredores y corredoras no ven fácilmente los frutos de sus esfuerzos en la apariencia corporal y eso puede frustrar a cualquiera. Qué tal la siguiente situación: ¿dos horas corriendo el sábado y dos horas y media el domingo para seguir con 100 cm de cintura, y ni se asoma algún músculo en los brazos? Por ello, diseñé la siguiente tabla para darte una idea de lo que podrías hacer para encontrar el objetivo físico o de *performance* que deseas. Te darás cuenta de que hay objetivos que son antagónicos y que de ninguna manera es posible compaginarlos: ser un musculoso fisicoculturista, como Schwarzenegger, corriendo el maratón de Berlín a 2:02 h. Imposible.

Les comparto qué buscamos las mujeres corredoras

Durante todos estos diez años como *coach* de carrera, me ha tocado ser paño de lágrimas de muchos amigos y pupilos, que sufren mucho sus relaciones pues tomarse tiempo para correr les representa bronca segura con sus esposas o novias. Aun a pesar de que se levantan a las cinco de la mañana en sábado o domingo, y de puntitas salen de la casa para irse a la montaña a hacer su distancia, al regresar con el desayuno, los jugos y una sonrisa de oreja a oreja, SIEMPRE hay lío. La clásica pregunta que yo planteo es **¿Por qué no la invitas a entrenar y así corren juntos?** La clásica respuesta es **¡Ella no corre ni a la esquina!** Correr se vuelve para ellos una odisea y una aventura que les produce adrenalina, puesto que lo realizan a escondidas y con la idea errónea de que están haciendo algo malo. «Si me emborracho, malo. Si me voy con mis amigotes, malo. Si me gusta el póker, malo. Si corro, malo». En realidad, no hay nada de malo en ello, puesto que correr te devuelve juventud, felicidad, motivación, un cuerpo atlético, amigos y… amigas.

Mi única petición siempre será que nunca dejes de ser tú mismo. Que no te acostumbres a la infelicidad. Que defiendas a muerte tus ideales y luches por ser auténtico y sobre todo FELIZ. Las parejas se vuelven disparejas cuando no hay punto de convergencia en lo que los hace felices a ambos, e incluso logran arrastrar a la propia desdicha al otro.

La pareja es **la unión de dos individuos con luz propia** que se fusionan para iluminar mucho más y correr mucho más lejos. Si eres de los que descubriste tu pasión por correr después de haberte casado y de tener hijos, será más difícil y tendrás que analizar profundamente qué hacer. Pero si aún no te casas y tienes la maravillosa oportunidad de decidir entre una corredora y una sedentaria a la que le encanta sólo el shopping, fumar y agarrar la borrachera cada fin de semana, no lo pienses dos veces y busca afinidad en las guerreras apasionadas del *running*. Altamente recomendables.

Como amiga de muchos de estos hombres, y desde mi visión de género, sólo te

recomendaría lo siguiente:

1. Sé responsable con tus obligaciones en casa y no quieras que ella resuelva todo.

2. Hablar con la verdad siempre. Si vas a la montaña con Juanita y Lucía y todas ellas son guapísimas, ésa es la verdad y es mejor que se acostumbre a ella.

3. Busca espacios y actividades que le gusten a ambos (sin hijos, suegra, perro ni perico).

Un pentálogo para llevar la fiesta en paz:

- Si también eres corredor, tu relación con ELLAS «las corredoras» será extremadamente fácil, y te aseguro que tu relación andará en caminos de paz muchos años, puesto que compartirán un círculo social, paisajes, experiencias, aventuras, viajes y seguramente más.

REFRÁN: El que a buen árbol se arrima, buena sombra le acobija.

- Pero ahí de ti que escojas una pareja a la que NO LE GUSTA CORRER y no sólo no le gusta, ODIA que tú corras. Celos, angustia, miedo, envidia, coraje, flojera propia, ganas de que te hundas tú también en esa parsimonia y falta de amor verdadero, son las múltiples razones por las que no te deja salir a correr los fines de semana y si te logras escapar de la cárcel, menudo broncón que te espera al regresar.

REFRÁN: Se hace pesado el muerto cuando siente que lo cargan.

- Si tienes una pareja corredora y resulta que tú eres el FLOJO, envidioso, celoso de la relación, ponte las pilas de inmediato para estar al nivel de una guerrera que necesita de tu compañía y seguridad. Si no te aplicas, habrá en su camino algún otro personaje acomedido que la acompañe a correr.

REFRÁN: Gorgojo más chico que un piojo; así de chiquito produce enojo o camarón que se duerme, se lo lleva la corriente.

- Jamás de los «jamases» impidas que tu pareja vaya a correr, tampoco intentes que deje de usar *shorts* o playeras ajustadas. Eso no evitará que te sea infiel y más bien será un perfecto pretexto para buscar a alguien más que la entienda y la apoye. Si no es tu estilo, porque tú siempre soñaste una mujer que se quede cuidando a tus hijos tapada con una burkha, ella definitivamente no es tu mejor opción.

REFRÁN: Agua que no has de beber, déjala correr.

- Si eres de los hombres «ojo alegre», «todas mías», «todas puedo», y ya te han cachado una o varias veces en movidas poco honorables, es ilógico pensar «¿por qué tengo una mujer tan celosa que me arma una revolución cada vez que salgo a correr?». Luchar contra este estigma es inútil. Si no puedes ser fiel, lo mejor es ser soltero y dejar que cada uno encuentre su camino.

REFRÁN: Crea fama y échate a dormir.

Los hombres cazadores y corredores

¿Cómo podrían tantas múltiples adaptaciones independientes converger en la capacidad de correr? ¿Cuántas afortunadas mutaciones precisó tal cosa?

A lo largo de la evolución animal, ha existido una presión selectiva en ciertas especies para ser capaces de viajar más lejos y más rápido, y hacerlo lo más económicamente posible en las condiciones más adversas para cazar a sus presas y/o huir de sus depredadores. Ambos, cazadores y presas, han tenido que moverse más eficientemente o morir. Hombres nómadas que vivían en cuevas, llanuras y praderas y que cazaban corriendo para vivir y también corrían para huir de sus depredadores. Sólo los sobrevivientes de esos veloces y resistentes homínidos de la época de las cavernas pudieron heredarnos las características físicas y fisiológicas especiales para correr largas distancias a gran velocidad.

Hace apenas entre seis a 4.2 millones de años, los humanos comenzamos a caminar sobre dos piernas, y hemos logrado a lo largo de nuestra historia evolutiva ser de las pocas especies de todo el reino animal que pueden mantener una carrera constante durante 10 k o un maratón. En distancias cortas, **muchos animales son excelentes velocistas y corren mucho más rápido que nosotros**, pero sólo unos pocos mamíferos y los humanos son capaces de un viaje largo a trote. Sorprendentemente, no existe ningún otro primate capaz de correr tanto kilometraje, con la postura erguida bípeda, pero sobre todo, ¡hacerlo por gusto! Esta capacidad distintiva fue tema de portada en la revista de divulgación científica más importante del mundo: *Nature*, el 18 de noviembre de 2004.

El biólogo Dennis M. Bramble y el antropólogo Daniel E. Lieberman examinaron las adaptaciones fisiológicas necesarias para la carrera de resistencia, y especularon acerca de cómo esta capacidad pudo haber evolucionado en el hombre primitivo:

«La carrera de resistencia es exclusiva de los humanos entre los primates», dicen, «y poco común entre los mamíferos cuadrúpedos aparte de los carnívoros sociales (como los perros y las hienas) y los ungulados migratorios (como el ñu y los caballos)».

Los autores dan una lista de algunas de las especializaciones que nos permitieron

emprender la carrera. La fisonomía se adapta a la carrera de fondo y una herencia evolutiva heredada de la caza por persistencia nos da las siguientes características:

1. Amplio sistema de muelles en la pierna y en el pie, que almacenan y liberan una cantidad significativa de energía elástica durante la carrera (por ejemplo: tendón de Aquiles y arco del pie).

2. Músculos hipertrofiados, como el glúteo mayor y los músculos extensores de la columna vertebral, que se contraen intensamente para estabilizar el tronco durante la carrera, pero no durante la andadura.

3. Cintura alargada y estrecha en combinación con una ligadura, desacoplada del hombro, baja y ancha que tiene una función estabilizadora esencial sólo en la carrera.

4. Glándulas sudoríparas que nos permiten mantenernos frescos.

Y esto es sólo parte del sistema. Hay otras diversas adaptaciones fisiológicas que entran en juego durante el maratón:

- **Longitud de la zancada:** «Los humanos son exclusivos en la manera en que aumentan su zancada cuando corren. Las longitudes de zancada en los humanos durante la CR son típicamente de más de 2 m, y en corredores de élite pueden exceder los 3.5 m».

- **Frecuencia de zancada:** «Los humanos tienen también una frecuencia de zancada relativamente baja a velocidades de carrera de resistencia».

- **Pies pequeños:** «Las reducciones en masa de las extremidades distales tienen poco efecto en la energética de la caminata, pero producen ahorros metabólicos sustanciales durante la carrera de resistencia».

- **Tamaño de la articulación:** «El humano tiene áreas superficiales articulares sustancialmente mayores en relación con la masa corporal en la mayoría de las articulaciones inferiores, las cuales ayudan a disipar la energía del impacto durante la carrera».

- **Adaptaciones vertebrales:** la pelvis, la columna vertebral y las vértebras cervicales ayudan a evitar la inclinación hacia adelante durante la andadura en dos piernas «inherentemente inestable».

- **Adaptaciones musculares:** el glúteo mayor «cuyo tamaño aumentado se encuentra entre las de todas las características humanas más distintivas, es movilizado intensamente en la carrera a todas las velocidades».

- **Termoregulación:** La carrera de larga duración genera mucho calor y los humanos poseen diversos rasgos «derivados», es decir, ausentes en los antecesores, para la disipación del calor: la carencia de pelo, «la elaboración y multiplicación» de las glándulas sudoríparas, una forma corporal estrecha y alargada, más venas craneanas, un seno cavernoso, «sangre arterial caliente, en la arteria carótida interna antes de llegar al cerebro», una tendencia a la «respiración oral». Los corredores de fondo son forzosamente respiradores orales, lo que permite unas velocidades de flujo de aire más elevadas con menor resistencia y menor esfuerzo muscular; la respiración oral es también un medio más eficaz para descargar el exceso de calor durante la expiración».

Como conclusión, los autores comentan:

«En la actualidad, la carrera de resistencia es principalmente una forma de ejercicio y recreo, pero sus raíces pueden ser tan antiguas como el origen del género humano, y sus exigencias un factor contribuyente a la forma del cuerpo humano».

En *Nacidos para correr*, Christopher McDougall explica el fenómeno: la caza por persistencia suponía seguir a la presa, incapaz de sudar y modular el esfuerzo con la eficiencia humana, durante decenas de kilómetros, a menudo jornadas enteras. Para los cazadores-recolectores, tenía más sentido perseguir a la presa en grupo, de manera que cualquier miembro que se atrasara en demasía constituía un estorbo. Los mayores y las mujeres, a menudo con niños a cuestas, lograban un ritmo y resistencia tan estables como los jóvenes cazadores. Una teoría que puede o no ser cierta, pero que nos abre una ventana de exploración hacia nuestro pasado.

Tecnología masculina: *Gadgets* y *apps* para corredores

Sin el ánimo de estigmatizar a los hombres, existe una tendencia más generalizada entre ellos por el uso de las tecnologías vanguardistas para correr y obtener mucho más datos: frecuencia cardiaca, inclinación, humedad, temperatura, lactato, porcentaje de calorías, zonas de entrenamiento, frecuencia respiratoria, mapas, trayecto, altimetría, cadencia, distancia, tiempo, ritmo, velocidad, cámaras infrarojas, entrenamientos y entrenadores virtuales, todo esto asociado a las redes de comunicación con alertas de texto, llamadas, correo electrónico, calendario y redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, entre otras miles.

Aunado a lo anterior, existe un incontrolable deseo o necesidad por tener la última versión de cierto modelo del aparato láser teletransportador, v.1, v.2, v.3 y el infinito de mejoras tecnológicas, lo que conlleva una acumulación desmedida de *gadgets* como relojes, audífonos, gafas con música, celulares, bandas y un sin número de versiones y mil cables por doquier. Creo que mientras existan los recursos para adquirir nuevas opciones, esto tenderá hasta el infinito. La basura tecnológica que

esto produce podría no serlo si éstas son heredadas a corredores jóvenes que se inician en nuestro arte.

Algunas de las marcas deportivas más importantes han identificado en las aplicaciones móviles un aliado fundamental para atraer a nuevos clientes, mantener a sus seguidores y ofrecerles un servicio adicional que sea útil, moderno, práctico y atractivo con el cual el corredor puede darle seguimiento a las carreras y al registro de información de cada entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo.

Las aplicaciones disponibles para tu teléfono celular pueden convertirse en una fuente de inspiración que ayude a alcanzar objetivos como correr tus primeros 5 k o un maratón; más aún en un momento en el que los corredores no parecen concebir una carrera sin un elemento tecnológico que la mida y examine cada pequeño detalle del esfuerzo físico que se realiza.

- Runtastic

Sin duda, es una de las aplicaciones más conocidas entre los amantes del *running*. Registra velocidades, recorridos, tiempos, calorías… Además, a diferencia de las anteriores, está disponible para la mayoría de dispositivos móviles, pues funciona en Windows Phone, Mac, Android y Blackberry. También puede ser un aliado para quienes practican otras actividades al aire libre, como el senderismo, o los que apuestan por correr en cinta, bien sea en casa o en el gimnasio.

- Runkeeper o STRAVA

Más de 25 millones de personas han convertido su dispositivo móvil con esta *app* en un entrenador personal de bolsillo. Esta *app* para corredores funciona con el GPS del *smartphone* proporcionando datos de distancia, ritmo, tiempo y calorías consumidas. Un clásico que está disponible para Android y Mac.

PLAYLIST PARA CORREDORES

𝄞 Calle 13: «Vamo´ a portarnos mal».

𝄞 Calle 13: «Atrévete».

𝄞 PitBull: «Echa pa´llá».

𝄞 PitBull: «Don´t stop the party».

𝄞 Robin Thicke: «Blurred Lines».

𝄞 Zebda: «Tomber La Chemise».

𝄞 Fabulosos Cadillacs: «Matador».

𝄞 Mano Negra: «Mala Vida».

𝄞 Bebé + Delincuentes: «Después».

𝄞 Jovanotti: «Positivo».

𝄞 Cesar Vilo + Luisa Fernanda: «Quédate».

Literatura sugerida

Bramble, Dennis y Daniel E. Lieberman, «Endurance running and the evolution of Homo», *NATURE*, 432, 345-352 (18 noviembre 2004); [DOI:10.1038/nature03052].

Heinrich, B., (2002). *Why we run: a natural history*. Nueva York: Harper Collins.

McDougal, C., (2010). *Nacidos para correr*. Madrid: Debate.

Zimmer, Carl, «Human Evolution: Faster Than a Hyena? Running May Make Humans Special», *SCIENCE*, Vol 306, número 5700, 1283, (19 noviembre 2004). [DOI: 10.1126/science.306.5700.1283].

[12] *Hipocalórico* = bajo consumo de calorías.

[13] *Hipoprotéicas*= bajo consumo de proteínas.

[14] Dietas que no permiten el consumo de productos de origen animal.

[15] *Catabolismo* = son los procesos metabólicos que degradan y destruyen las sustancias como la digestión y el ejercicio físico que genera el rompimiento de fibras musculares. Este tipo de hormonas fomentan esta destrucción y producen estrés.

V

EL FASCINANTE MUNDO DE LOS CORREDORES

Abebe Bikila, el etíope descalzo (RIP)

La historia de un corredor que con zapatos y sin zapatos logró una proeza magnánima. No es lo de afuera, el tipo o la marca de pants que usas, ni siquiera los tenis que al parecer son esenciales, **es la naturaleza competitiva intrínseca de cada uno lo que nos lleva a hacer grandes hazañas**. Lo demás son añadiduras. En los juegos Olímpicos de Roma, en 1960, Abebe Bikila debutó en maratón ganando con un tiempo de 2:15:16, un atleta etíope de 28 años, añadido de última hora a la expedición deportiva. En Roma, Abebe Bikila no encontró tenis que le gustaran del patrocinador de la selección. La imagen dio la vuelta al mundo: Bikila entraba descalzo en la meta sobre el fondo del Arco de Constantino como ganador, batiendo el récord mundial de maratón. «Contaba el gran Abebe, en 1960 que, para no aburrirse en sus largas jornadas de entrenamiento por los campos etíopes, se dedicaba a cazar aves y mamíferos a los que seguía animosamente durante los 42 km de práctica, distancia que casi ningún animal es capaz de resistir sin descansar». *As simple as that.*

La enseñanza que nos deja Abebe es un golpe tremendo a las marcas deportivas y a su mercadotecnia engañosa que juega con el subconsciente colectivo: «si no usas estos tenis o esta ropita *ultradry*, jamás llegarás a correr bien». He aquí una muestra de que sí se puede.

Haile Gebrselassie, de Etiopía, el mejor atleta de todos los tiempos

Pequeño de talla, de piernas largas respecto a su cuerpo, siempre sonriente y extremadamente delgado. Haile Gebrselassie, nacido en 1973, hijo de un granjero y con catorce hermanos, fue pronto apodado «neftenga» (*crack*) por sus cualidades mostradas en las carreras que disputaba. Con cuatro años comenzó a ir corriendo a la escuela, a unos diez km de su casa. Es el mejor corredor de fondo de todos los tiempos: desde los 3 000 metros hasta el maratón, ha sido campeón o plusmarquista en todas las distancias. Donde más ha brillado ha sido en los 10 000 metros en pista (26:22 min), cuatro veces campeón del mundo y dos veces olímpico. En maratón batió dos veces el récord del mundo (2:03:59). En la actualidad, se dedica a ser

embajador de la UNICEF, a su fundación y a la política de su país. Un hombre comprometido con su realidad de miseria y devolviendo con su paso firme una esperanza al pueblo y la juventud etíope: «el trabajo duro tiene sus recompensas».

Una estrategia efectiva para cualquier competencia

Existe un término en el argot de las competencias que se denomina «Parciales negativos» o *Negative Splits,* que significa **correr más despacio al inicio de la competencia y paulatinamente aumentar el ritmo**, hasta terminar corriendo el ritmo más rápido al final. Es una estrategia muy efectiva que tiene una base fisiológica esencial: a mayor intensidad, se produce la anaerobiosis y con ello la producción de ácido láctico, fatiga y baja de rendimiento. Si adelantamos ese proceso al inicio de la competencia, te será muy difícil recuperarte y mantener un ritmo más exigente. Los mejores récords de maratón se han hecho con esta táctica, aunque cabe mencionar que los corredores profesionales son capaces de mantener un ritmo constante durante toda la competencia: el primer parcial idéntico al segundo.

En la tabla siguiente se observa que Kimetto, el que ostenta el récord mundial (WR) de maratón con 2:02:57, comenzó haciendo un parcial de 5 k más lento que todos los demás (14:42) y mantuvo un ritmo cada 5 k ±33. A partir de 21 k sucede algo extraordinario: la diferencia en tiempos, de ser en un inicio positiva, se convierte en negativa y comienza a ganar Kipsang. Con este ejemplo no pretendo compararte con los mejores del mundo, quiero demostrarte cómo la táctica de correr de forma inteligente tiene resultados muy positivos en las marcas personales para cualquier tipo de competencia. Los estudios en fisiología deportiva que demuestran cómo trabajan los sistemas energéticos en cada prueba son muchos, si trabajas a intensidades muy altas al inicio de la competencia (de 80 % a 100 %), inexorablemente tendrás la visita del ácido láctico para pagar factura, por la osadía valiente de empujarte al límite. **Corramos de manera inteligente.**

Km	**2:02:57** **Dennis Kimetto** **Berlín 2014**	**2:03:23** **Wilson Kipsang** **Berlín 2013**	**2:04:29** **Wilson Kipsang** **Londres 2014**	DIFERENCIA **Berlín 2013 y 2014**
5	**14:42**	**14:33**	**14:22**	**+9**
10	**29:24 (14:42)**	**29:16 (14:43)**	**29:12 (14:50)**	**+8**

15	**44:10 (14:46)**	**43:45 (14:29)**	**44:06 (14:54)**	**+25**
20	**58:36 (14:26)**	**58:20 (14:35)**	**59:15 (15:09)**	**+16**
21	**61:45**	**61:34**	**62:31**	**+11**
25	**1:13:08 (14:32)**	**1:13:13 (14:53)**	**1:13:59 (14:44)**	**-5**
30	**1:27:38 (14:30)**	**1:28:01 (14:48)**	**1:29:02 (15:03)**	**-23**
35	**1:41:47 (14:09)**	**1:42:36 (14:35)**	**1:43:34 (14:32)**	**-49**
40	**1:56:29 (14:42)**	**1:57:12 (14:36)**	**1:58:12 (14:38)**	**-43**
Meta	**2:02:57 (06:28)**	**2:03:23 (6:11)**	**2:04:29 (6:17)**	**-26**

Tabla 6. Parciales en el maratón del WR Kimetto 2014 contra WR Kipsang 2013

GRUPO DE EDAD	HOMBRES	MUJERES
18-34	**3hrs 05min 00sec**	**3hrs 35min 00sec**
35-39	**3hrs 10min 00sec**	**3hrs 40min 00sec**
40-44	**3hrs 15min 00sec**	**3hrs 45min 00sec**
45-49	**3hrs 25min 00sec**	**3hrs 55min 00sec**
50-54	**3hrs 30min 00sec**	**4hrs 00min 00sec**
55-59	**3hrs 40min 00sec**	**4hrs 10min 00sec**
60-64	**3hrs 55min 00sec**	**4hrs 25min 00sec**

65-69	**4hrs 10min 00sec**	**4hrs 40min 00sec**
70-74	**4hrs 25min 00sec**	**4hrs 55min 00sec**
75-79	**4hrs 40min 00sec**	**5hrs 10min 00sec**
80 y más	**4hrs 55min 00sec**	**5hrs 25min 00sec**

Tabla 7. 2017 Estándares de clasificación por grupos de edad para el Maratón de Boston (septiembre, 2015)

Si tu ritmo de maratón es de 5min / km, un error muy común y que te costará muy caro será comenzar a 4:30 min / km por la adrenalina del inicio. Obviamente todo mundo al comienzo se siente espectacular y cree que puede mantener ese ritmo, pero ¡oh, desilusión! Sólo aguantamos 1 km y a partir de este primer kilómetro viene el suplicio de aguantar 41 km más con dolor muscular, contracturas, calambres, fatiga y el enojo de haberte querido comer el pastel antes de la hora. **Lo ideal sería que fueras administrando tu carrera** en tramos de 25 %. Es decir, si es una carrera de 10 km, cada 2.5 km aumentarás el ritmo de carrera. Si es un maratón, cada 10 km. El inicio es la clave de una carrera exitosa y mientras más larga sea la carrera, esta estrategia será de mayor utilidad.

Este tipo de estrategia se debe entrenar antes de tu competencia, de tal manera que debes practicar los días que te toquen distancias medias y largas así: correr a un ritmo menor al inicio 80 % de tu distancia, y terminar siempre corriendo a un ritmo más rápido haciendo *sprints* cortos e intensos de máximo dos minutos.

Si bien es cierto que los corredores de fondo trabajamos mayoritariamente el metabolismo aeróbico de un 60 % a 75 % de nuestra capacidad máxima, tenemos que hacer el trabajo anaeróbico a intensidades altas de 80 % a 95 %, para poder aguantar los cambios de intensidad para el final: el cierre. Más o menos el cierre comienza a unos 2 km antes de la llegada. Por eso en tu entrenamiento debe haber variabilidad para trabajar los tres sistemas energéticos: anaeróbico aláctico, anaeróbico láctico y aeróbico.

Otra estrategia efectiva para correr cualquier competencia es armarse de objetivos a corto plazo que sean fáciles para el cuerpo y para la mente. Si te encuentras corriendo un 10 k, pensar en hacer 10 veces 1 k, tal vez te resulte más amigable, o cinco veces 2 k o dos veces 5 k. Tener pequeños objetivos alcanzables fácilmente, mejora lo siguiente:

- Seguridad en nosotros mismos.
- Autoconfianza.
- Control de la ansiedad y la frustración.

Es decir que de alguna manera engañarás a tu mente con pequeñas fantasías. Para empezar cualquier reto, todas las personas son excelentes. Mucho entusiasmo, excitación, fortaleza y ganas. Para mantenerse muy pocos, y para terminar sólo unos cuantos. Aprovecha esta debilidad a tu favor y **trabaja con pequeños estímulos**. ¡Suerte!

Las carreras de 5 k y 10 k

Las carreras callejeras de 5 k y 10 k son la antesala a todo un estilo de vida, y son nuestros referentes más íntimos y primitivos de lo que es nuestra vida como corredores. Con cariño atesoramos nuestras marcas personales, nuestras 1 000 medallas y nuestras miles de experiencias en competencias. Todas y cada una de ellas representan nuestro camino y nuestra personalidad. Nuestros compañeros de trabajo, la familia, los compañeros de escuela y universidad nos conciben como seres «raros», «extravagantes», «locos», «enfermos», «súper deportistas», «maratonistas», «casi olímpicos». Creen que, en otros ámbitos, somos influencia muy positiva en aquéllos que nos aman. Gracias a ti que empezaste a correr estas carreras de calle, muchos amigos o familiares comenzaron a correr, bajar de peso, estar más felices, dejar el alcohol, las drogas o el cigarro.

Hasta 2016, el récord de 10 k en hombres marcaba 26:17:53, de Kenenisa Bekele, y en mujeres era de 29:31:78, de Junxia Wang, y para 5 k de 12:37:35 también de Kenenisa Bekele, y 14:16:63, de Meseret Defar. Cada año las barreras de velocidad de larga distancia se rompen por múltiples factores: 1) los sistemas de entrenamiento son más sofisticados, por lo que resultan más intensos y menos voluminosos, 2) el consumo de sustancias externas y el dopaje, 3) rasgos genéticos que favorecen la resistencia a la velocidad y 4) las tecnologías en calzado.

Sólo la perseverancia y las pruebas de resistencia que supongan nuevos límites (5 k, 10 k, mediomaratón, maratón, combinación de deportes) aportarán pistas para atreverse algún día a correr un ultramaratón.

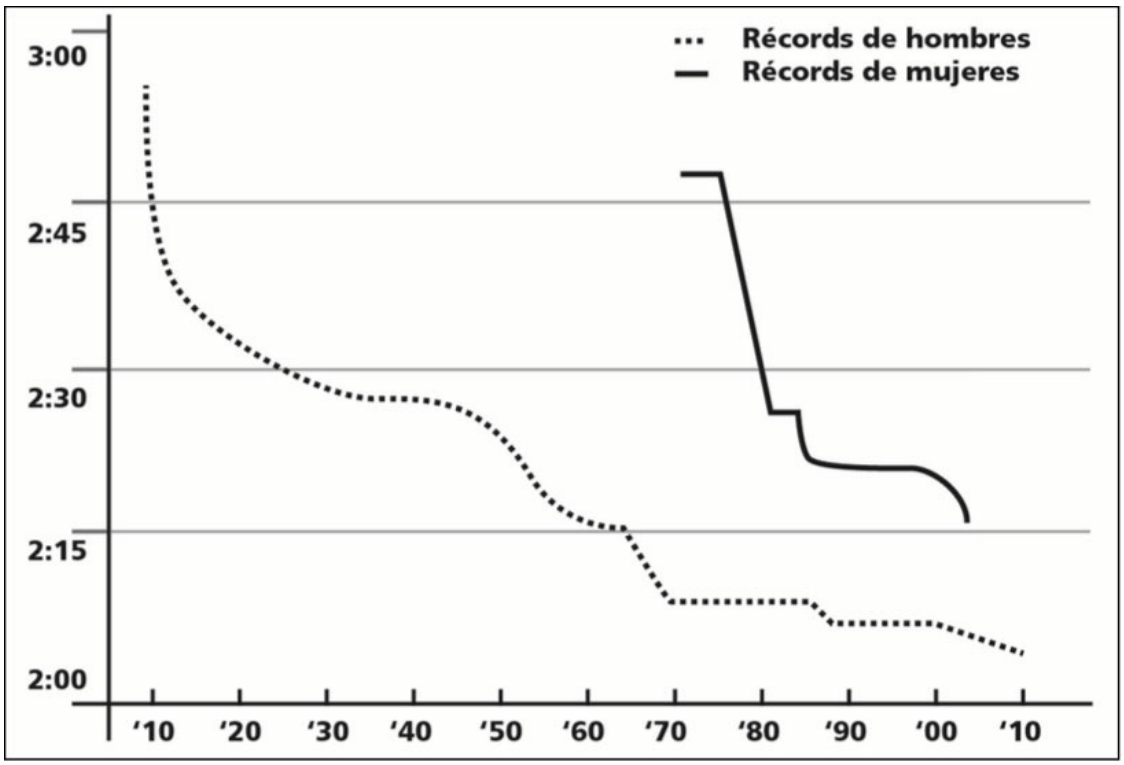


Figura 4. Récords históricos en el maratón: comparativo hombres vs mujeres

La magia del medio maratón 21 k

El medio maratón no es una distancia desdeñable ni es la mitad de algo. En sí es todo. Hasta 2016, el récord de 21 k en hombres era de 58:23, de Zersenay Tadese; y en mujeres era de 1:05:50, de Florence Jebet Kiplagat. Es una prueba de fondo cuya gran dificultad es aprender a escoger el ritmo que puedes mantener. Definitivamente no es el ritmo del 10 k, puesto que lo tendrás que repetir dos veces, tampoco es el ritmo de maratón. Para esta prueba se requiere entrenar distancias largas y hacer sesiones de repeticiones de uno, dos, tres y cinco kilómetros a ritmo de 85 %. El tipo de entrenamiento, que realizan ahora los atletas élite, es más intenso y con menos volumen de kilometraje y tiempo.

Los mejores maratones en el mundo

El mundo de los maratonistas es altamente seductor y se torna fácilmente obsesivo. Una vez que pruebas uno, como un imán te atrapa la idea de hacer uno y otro con el ánimo de mejorar tu tiempo, calificar a Boston y volver intermitentemente a experimentar ese dolor mórbido que producen 42 km. Una prueba de fuego, por más que entrenes previamente siempre acabarás molido. Te mueve demasiadas cosas adentro pues te confronta con tus miedos, frustraciones y el dolor-sufrimiento. Por eso es que uno busca volver a sentirse vivo. **Correr representa batallas personales**

que aparentemente se eluden por el dolor que generan pero que se siguen persiguiendo.

El récord mundial de maratón hasta 2016 en hombres es de 2:03:23, de Wilson Kipsang Kiprotich y en mujeres 2:15:25 de Paula Radcliffe. La velocidad de mejora de los tiempos a lo largo de la historia ha sido mucho más elevada en mujeres que en hombres, como se observa en la **figura 1**. A partir de que las mujeres pudieron participar en el maratón, alrededor de 1967, el tiempo del récord mundial de mujeres realizado bajó de 2:45 min a 2:15. Además, en menos de 45 años disminuyó 30 minutos, en total de mejora. En cambio, los hombres en esos mismos años bajaron apenas cuatro minutos y al parecer están llegando al límite de velocidad sostenida. No dudo que se sigan mejorando los tiempos, sin embargo, estos se irán progresando en pequeñas dosis y muy lentamente.

MARATONES	Tokio (Japón)	Londres (Reino Unido)	Boston (EUA)	Berlín (Alemania)	Chicago (EUA)	Nueva York (EUA)
Fechas	FEB	ABR	JUN	SEP	OCT	NOV
Nivel de dificultad	★	★★	★★	★	★	★★★
	TOKYO MARATHON 2016		BOSTON ATHLETIC ASSOCIATION BOSTON MARATHON	BMW BERLIN MARATHON		TCS NEW YORK CITY MARATHON

Tabla 8. Los seis maratones más famosos del mundo «Grand Majors»

Para poder entrar al maratón de Boston es necesario calificar con tiempos mínimos de acuerdo a tu edad. **Puedes consultar esta información para prepararte en los ritmos** necesarios e intentar calificar en algún maratón nacional, como el de Lala en Torreón o el maratón de la Ciudad de México, http://www.baa.org. Lo ideal es que busques alguno con una altimetría fácil y que tenga condiciones climatológicas lo más amigables contigo: temperaturas bajas, baja humedad y plano de preferencia.

Correr tu primer maratón te hace parte del extenso gremio de maratonistas que incansablemente vuelven a repetir la experiencia, aunque se hayan jurado mil veces en la línea de llegada no volverlo hacer. En la siguiente tabla te presento los mejores maratones del mundo, si puedes hacerlos antes de morir será una gran experiencia que vale mucho la pena. Son los mejores por el alto grado de organización, metraje, motivación en ruta, los premios otorgados, porque aglutinan a los mejores corredores del mundo, por la altimetría y la baja dificultad de la ruta, por ser propicios para romper récords mundiales, por el servicio a los corredores en abastecimientos, puestos médicos y recuperación, por el involucramiento genuino de los habitantes de la ciudad a no sólo participar, sino también a apoyar y ser conscientes y compasivos del caos vial que genera, por el alto grado de voluntarios involucrados y los hermosos paisajes. Son experiencias únicas.

Por éstas y otras muchas características, la cantidad de corredores que se registran en estos maratones selectos supera los 40 000. Para poder tener derecho a participar, entras a una «rifa» o «preregistro» que no asegura tu lugar. De acuerdo a este sorteo, eres avisado si formas parte del evento o no. Los precios superan los 250 dólares. Creo que esta medida tiene un buen toque de mercadotecnia para hacernos creer que somos los «muy pocos afortunados» (50 000) participantes que pueden registrarse. Incluso con esto, vale la pena. Hay otra manera de hacerlo y asegurar tu lugar, contratando a una agencia de viajes que te vende paquetes completos de vuelo + hospedaje + comidas + transporte + registro al maratón. *All inclusive*. Salen mucho más caros, pero si andas corto de tiempo y largo de dinero, es una excelente opción.

Ultramaratón: ¡Acabar ya es ganar!

Los «ultratrail», «ultramaratones» o «ultrafondo» son carreras de más de los 42.195 km típicos del maratón. Van desde 45 km hasta los 250 km en un solo día. Debido a la alta complejidad y a la distancia tan extensa, hay eventos que duran varios días y etapas en concretarse, por lo que en términos comparativos con otras distancias menores como un 10 k, 5 k o un maratón que puede tardar cinco horas en completarse, un evento de ultra sería el tiempo máximo que puedas correr desde el minuto uno del día hasta las 12 de la noche; 24 horas de carrera, a paso redoblado podrías marcar unos 240 km sin parar. **Se corren casi siempre en montaña por la dificultad y la distancia.** Al igual que los Grand Majors Marathons, estas carreras exigen requisitos mínimos para poder participar.

Los hay de distancia y de tiempo.

- Los de tiempo se suelen hacer en circuitos cortos o incluso pistas de 400 metros e implican hacer la mayor distancia en 24 horas.

- Los de distancia suelen incluir desafíos como elevaciones del terreno, obstáculos severos, inclemencias del tiempo, frío-calor, también suelen ser multidías.

El ultramaratón requiere de mucho dinero para costear el viaje, el hospedaje, tu equipo de trabajo y las demasiadas horas de entrenamiento. Quisiera dejarte solamente con la semilla sembrada respecto a que existen múltiples ejemplos muy llamativos que pueden convertirse en tu próxima conquista, no te limites a pensar que sólo hay 5 k, 10 k o maratones. **Muchas opciones extraordinarias te esperan ahí afuera**. Todo es cuestión de ir a buscarlas. Hay muchos más ejemplos lo sé, pero enlisto los que a mí en lo personal me gustaría correr algún día.

SELF TRASCENDENCE 3 100 MILE

La carrera a pie más larga del mundo, con una distancia de 4 989 km, se realiza cada año en la ciudad de Nueva York, EUA. Esta carrera que se desarrolla durante varios días es llevada de junio a agosto cada año. Los corredores tienen 52 días para completarla, casi 96 km cada día. Recomiendo el siguiente sitio: http://3100.srichinmoyraces.org.

SPARTATHLON

El Espartatlón, en español, es un ultramaratón de 246 km entre las ciudades griegas de Atenas y Esparta. Este ultramaratón intenta seguir los pasos de Filípides, un mensajero ateniense, enviado a Esparta en el año 490 a. C. a buscar ayuda contra los persas en la Batalla de Maratón. Los corredores tienen que pasar 75 controles con un estricto horario de cierre. Por su dureza, los participantes deben cumplir al menos uno de tres requisitos:

1. Haber acabado una carrera de 100 kilómetros en menos de 10 horas 30 minutos.

2. Haber competido en una de 200 y acabarla.

3. Haber competido en el Espartatlón, y alcanzar el kilómetro 172 en menos de 24 horas y 30 minutos.

Recomiendo el sitio: http://www.spartathlon.gr.

ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC

Denominado también UTMB, éste es un ultramaratón de montaña. Se lleva a cabo una vez al año, en los paradisiacos Alpes, atravesando Francia, Italia y Suiza. Con una distancia de 166 km y un desnivel acumulado de 9 400 metros. Se considera la carrera a pie más prestigiosa de Europa por su organización y los espectaculares paisajes en el recorrido. Recomiendo el sitio: http://ultratrailmb.com.

MARATHON DES SABLES

Es considerada la carrera a pie más dura del mundo, con 251 km a recorrer entre seis y siete días, por el desierto del sureste de Marruecos. Tiene una serie de características, por ejemplo, a los corredores se les exige que porten todo el material necesario para su subsistencia (comida, ropa, botiquín, etcétera). La organización sólo suministra el agua necesaria para cada día, en botellas numeradas. Recomiendo el sitio: http://marathondessables.com.

NORTH POLE MARATHON

Es el maratón más frío del mundo, las temperaturas rondan alrededor de los 30º bajo cero. En éste se alcanza la cima del mundo, el Polo Norte magnético, uno de los lugares más remotos del planeta. Los corredores tendrán que dar diez vueltas a un circuito de poco más de cuatro kilómetros, para completar 26.2 millas, 42 195 km en unas condiciones climatológicas extremas. La inscripción cuesta unos 248 000 pesos. Después de participar en este maratón y completar otro en los siete continentes, tienes derecho a inscribirte en el exclusivo North Pole Marathon Club Gran Slam.Recomiendo el sitio: http://www.npmarathon.com.

ULTRAMARATHON 4 DESIERTOS

El «4 DESERTS» es una competencia internacional que se lleva a cabo en varios puntos del globo. Se trata de una de las carreras más exigentes del mundo, que se desarrolla en los lugares más inhóspitos del planeta. Son cuatro competencias de siete días cada una en las que se recorren 250 km, con temperaturas y condiciones tan extremas que van de los 50º sobre cero a los 40º bajo cero, con ayuda mínima, pues los corredores tienen que valérselas por sus propios medios; la organización sólo

provee agua y las tiendas de campaña para pasar la noche. Las cuatro carreras se llevan a cabo en los lugares más calurosos, fríos, ventosos y secos del planeta. Se desarrollan en los siguientes sitios: desierto de Atacama, en Chile; desierto de Gobi, en China; desierto del Sahara, en Egipto; y en la Antártida.Recomiendo el sitio: http://www.4deserts.com.

BADWATER ULTRAMARATHON

Iniciada a mediados de los 70, es considerada una de las pruebas fundadoras del fenómeno del ultrafondismo, con 135 millas (217 km) a lo largo del Death Valley, el lugar más caluroso de Estados Unidos. Y sí, la carrera se realiza en julio, el mes más caluroso. Desde su inicio, en el altiplano Badwater, hasta el monte Whitney, al otro lado del valle, los corredores sortean un desnivel de 3 962 m. Un detalle más, es una carrera sin descanso en la que los corredores deben realizar el recorrido de un tirón. Recomiendo el sitio: http://www.badwater.com

Cabe mencionar que la Asociación Internacional Ultra de Corredores (IAU) organiza campeonatos mundiales, para varias distancias de ultramaratón. Recomiendo visitar el siguiente sitio: http://www.iau-ultramarathon.org.

Como te podrás dar cuenta, cuando se trata de las ganas de comerse al mundo y de hacerlo intensamente no hay límites. Nuevamente te invito a que no te limites a sólo correr en la calle un 10 k. Hay tanto en el mundo que descubrir y que te puede llevar más allá de tus límites. **Vivir es increíble.**

Literatura altamente sugerida

Karnazes, Dean, (2005). *Ultramarathon Man: Confessions of an all-night runner.* Nueva York: Penguin Books.

Hernández, Nahila, (2014). *Después de la distancia: autobiografía de una ultramaratonista*. Santiago de Chile: Ceibo.

VI

GUÍA PRÁCTICA PARA CORRER

En este último apartado el objetivo es que tengas claros algunos lineamientos básicos, ya sea para que empieces a correr de una manera más sabia, o por si tienes un entrenador para que seas capaz de evaluar si las cargas de entrenamiento y las fases de tu temporada serán útiles para ti. Recordemos que es importante tener claridad respecto a lo que es útil, necesario, erróneo o contraproducente. A mi juicio, estos temas que escogí te pueden dar una idea a grandes rasgos de lo que debemos buscar en un plan de entrenamiento y un entrenador que se adapte mejor a tus necesidades y objetivos. La idea es que con esto estarás más alerta de lo que llega a tus manos en cuestión de planes de entrenamiento y coaches.

Planificación de la temporada

A la etapa de elaboración del plan de entrenamiento podemos denominarla como el trabajo administrativo tras bambalinas, y la expresión práctica es plasmar en las carreras lo que hemos estructurado sobre el papel. Sabemos que como cualquier plan, éste está sujeto a cambios por lesiones, enfermedades, tormentas, nevadas, trabajo, horarios, familia y mil y un razones más. Por lo tanto, **un plan de entrenamiento debe revisarse periódicamente,** puesto que no es inmutable, con el fin de adaptarlo a las distintas circunstancias.

MACROCICLO			
PERIODO PREPARATORIO		**COMPETITIVO**	**TRANSICIÓN**
ACONDICIONAMIENTO GENERAL	**PREPARATORIO ESPECÍFICO**	Puede ser una o varias competencias	El periodo entre el inicio y nuestra última competencia
DURACIÓN 8 a 12 semanas **OBJETIVOS** · Perder progresivamente peso con el entrenamiento y la	**DURACIÓN** 6 a 8 semanas **OBJETIVOS** · Mejorar las enzimas glucolíticas	**DURACIÓN** 4 a 12 semanas **OBJETIVOS** Alcanzar el máximo rendimiento deportivo.	**DURACIÓN** 4 a 6 semanas **OBJETIVOS** · Reducir la carga de entrenamiento de

adquisición de hábitos alimenticios más saludables. · Adaptar al organismo al consumo de grasas como sustrato energético primordial. · Aumentar la capacidad y potencia aeróbica, y consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx). · Adaptar al sistema cardiopulmonar: aumento de cavidad cardiaca, aumento de red capilar a nivel muscular, adaptación ventilatoria y fortalecimiento de contracción muscular cardiaca · Aumentar depósitos de glucógeno en músculos e hígado. · Mejorar las respuestas fisiológicas a nivel celular como el aumento de mitocondrias y sistemas enzimáticos más eficientes. · Desarrollar la capacidad de transformar el ácido láctico en lactato. ·Desarrollo de la resistencia. **GENERALIDADES** Duración de 8 semanas (corredores con historial deportivo previo) a 12 semanas (corredores que no han practicado ejercicio). AEM, AEL y AER Entrenar a intensidades entre 60 % y 65 % de la FC máxima al menos dos días a la semana, para trabajar el metabolismo de las grasas. Trabajos aeróbicos extensivos de baja intensidad.	(encargadas de transformar el glucógeno en energía disponible para las células musculares). · Elevar el umbral anaeróbico. · Mejorar el metabolismo anaeróbico (cuando existe déficit de oxígeno). · Desarrollo de fuerza y velocidad. **GENERALIDADES** Duración de 6 a 8 semanas PAM, AEI y UAn. Entrenamiento de resistencia: . Aeróbica extensiva . Aeróbica intensiva . Específicas anaeróbica aláctica, láctica y potencia aeróbica. . Entrenamiento de fuerza . Fuerza resistencia . Fuerza velocidad . Fuerza explosiva	**GENERALIDADES** Bajo volumen e intensidad. El tiempo que debemos mantenernos en esta fase dependerá de la cantidad de trabajo que hayamos realizado de preparación.	manera paulatina ayudando a mantener al cuerpo en condiciones óptimas para la siguiente temporada. · Evitar el descanso total. · Adaptar al organismo a sesiones de recuperación con otros deportes. · Bajar los niveles de ansiedad y cansancio producto de la temporada competitiva.

Volumen de entrenamiento alto el mayor número de veces por semana.			

Tabla 9. Características de un ciclo completo de entrenamiento

Debemos estructurar la temporada en distintos periodos, para desarrollar en cada uno de ellos las distintas cualidades físicas, psicológicas y emocionales necesarias para afrontar nuestra etapa competitiva. Cada una tendrá objetivos específicos y debe considerar una premisa fundamental: la **progresión paulatina de las cargas e intensidades** para llegar en nuestro mejor momento a la competencia: más fuertes, resistentes, potentes, concentrados y sin lesiones ni enfermedades. Si cada fin de semana queremos competir sin haber realizado un periodo de base, muy seguramente nos lesionaremos y no alcanzaremos nuestro mayor potencial.

El **macrociclo** anual es como se le denomina al conjunto de los tres periodos en los que vamos a dividir nuestro año competitivo o de entrenamiento. **Mesociclo** es lo que estará compuesto de tres a seis semanas y estará enmarcado por periodos de evaluación del rendimiento. **Microciclos** serán los formados por una semana de siete días de sesiones de entrenamiento.

Año / meses / semanas = Macrociclo / Mesociclo / Microciclos

Calentamiento

El calentamiento es una serie de ejercicios físicos sencillos, específicos y preparatorios que se realiza de forma suave y progresiva antes de empezar a realizar cualquier actividad física, con la finalidad de dar tono a los músculos y prepararlos para un esfuerzo posterior más intenso e importante. Tiene como objetivo principal preparar al organismo y evitar lesiones y, generalmente, dependiendo del deporte y el atleta, puede durar de 10 hasta 20 minutos en una fase general y en la específica unos 25 a 30 minutos. A mayor esfuerzo a realizar, más tiempo debemos destinarle. También necesitarán dedicarle más tiempo al calentamiento los lesionados y aquellas personas que hace mucho tiempo que no realizan actividades físicas. El calentamiento debe ser personal, ya que en él influyen de manera directa factores como la edad, el nivel físico de cada uno, el humor y motivación personal, la temperatura ambiental o incluso la hora del día en que lo realicemos.

El volumen del trabajo del calentamiento debe ser progresivo, se debe pasar desde 50 % aproximadamente, hasta un total de 80 %, pero en ningún caso debemos llegar a la deuda o falta de oxígeno. Prepara al organismo en diferentes esferas y niveles:

- **Nivel biológico:** elevar la temperatura, aumento paulatino de la frecuencia cardiaca y respiratoria, lubricar articulaciones, preparar músculos, tendones y

ligamentos, preparar a todos los sistemas y tejidos para la actividad física, liberación de hormonas, vasodilatación y adaptación al medio.

- **Nivel psicológico:** preparar la motivación, concentrarse y convencerse.

Figura 5. Tipos de pisada

Para realizar adecuadamente un calentamiento deben seguirse una serie de parámetros:

- Ha de ser **progresivo**, de menor a mayor intensidad, sin llegar a provocar fatiga.
- Debe comenzar con **ejercicios ligeros** y suaves.
- Los ejercicios han de ser sencillos y conocidos, y deben realizarse de **forma correcta**.
- Es necesario que se trabajen **todos los grupos musculares** del cuerpo.
- Debe hacerse en un **orden**, por ejemplo, de abajo a arriba, en sucesión de grupos musculares.
- Los **ejercicios dinámicos** han de realizarse antes que los estáticos.
- Los ejercicios más **intensos** se realizan **al final**.

- Las **pulsaciones**, al término del calentamiento, han de oscilar entre las 100 y 130 por minuto.

- Después del calentamiento es aconsejable comenzar la actividad física que se vaya a realizar **antes de** que transcurran **cinco minutos**.

¿Cómo pisamos?

Muy frecuentemente los corredores se preguntan acerca del tipo de pisada que «deberían» tener. Y digo «deberían» porque no es manda. Algunos dicen que tienen pisada **NEUTRA** (es decir, pisan correctamente), otros **PRONADORA** (tienen el arco vencido y pisan con TODA la superficie plantar) y otros **SUPINADORA** (tienden a correr con la parte externa del pie). Estas diferencias son causadas por múltiples razones entre las que se encuentran alineación de rodillas (genu varo —rodillas hacia afuera o charro— o genu valgo —rodillas hacia adentro—), peso, arco en pie, equilibrio en toda la cadena muscular de pies y piernas, alineación de columna y cadera y características genéticas. Para determinar qué tipo de pisada tienes, debes hacerte la evaluación en estático, caminando y corriendo. Lo ideal es hacerse un estudio específico de biomecánica para determinar de dónde viene el problema y corregirlo de manera personalizada e integral. Es erróneo y falaz decir que comprando un zapato para pronador o supinador arreglarás todo el problema. **El grado de pronación o supinación en una persona es tan variable** como el número de tonos grises que hay en el mundo.

Antes de comprar unos tenis que te prometan «curar», te quiero decir que ninguna marca de tenis por muy especializada que sea, producirá un tenis especial para ti; puesto que **las mismas leyes de producción masiva** y las economías de escala generan unitallas y unimodelos para unicorredores unitalla para abaratar costos. Sólo hay tres moldes para cada marca: neutros, supinadores y pronadores.

Las marcas deportivas quisieron «ayudar» a los corredores de acuerdo al tipo de pisada que tienen haciendo tenis «especializados» para **PRONADORES** colocando un soporte más rígido en la parte interna del pie o arco, a los **SUPINDORES** colocando un soporte en el arco externo y a los **NEUTROS** sin soportes. Pero esto en lugar de ayudar, generó una pandemia[16] de lesionados. Te pongo un ejemplo. El grado de pronación o supinación tuyo, o mío, es totalmente diferente y ambos decidimos comprar el tenis para pronadores que nos dijeron en la tienda y resulta que a mí se me agrava el problema en rodillas porque yo tenía muy poca pronación y con esos tenis se me forzó la cadera y ahora estoy lesionada de cadera. ¿Eres igual que 1 0000 000 de otros corredores? La respuesta es no.

El error biomecánico más común entre los corredores es aterrizar en talones, lo cual genera que frenes el movimiento, un mayor impacto en articulaciones desde el tobillo hasta la nuca y que seas muy lento. Ni tardos ni perezosos, los productores de

tenis observaron que había un gran mercado para este tipo de corredores y que podían «ayudar al mundo» produciendo tenis con un soporte en el talón gigante, que amortiguara el impacto al correr. Entonces sucedió que la gente, en lugar de modificar su técnica de carrera y dejar de «talonear», de tener desbalances y debilidades musculares en el tren superior e inferior que se corrigen en el gimnasio con el trabajo de pesas y de bajar de peso, fue a la tienda y compró unos tenis súper acolchonados en el talón o con un puente como los Newton y con eso creyeron que se resolvía el problema. Te reto a correr descalzo y que sigas taloneando como lo haces habitualmente con tus «tenisotes», y verás que tu cuerpo automáticamente dejará de hacerlo. Es *contra natura*. Lo mejor es migrar hacia el minimalismo en el diseño de los tenis. Al pie descalzo o *bare foot*[17].

El otro y último punto que me gustaría abordar es el tema de los «pies flojonazos». A partir de que comenzamos a usar tenis «voluminosos», con bolsas de aire, alas, inflables, llenos de bolas y con tacones que mantienen el pie en una cámara hermética inamovible, **perdimos toda conexión con nuestra naturaleza de corredores descalzos**. Perdimos la conexión natural con la tierra y con esto se fueron miles de años de evolución y nuestros miles de músculos en el pie que ayudaban a la locomoción sana y natural. Nuestros pies que incluyen a los dedos, el arco y el empeine se volvieron flojos e incapacitados, atrofiados en un 50%. Sólo son una extensión de un palo rígido que se sostiene y pierde su capacidad de impulsarse. Como si nos hubieran puesto férulas por mucho tiempo y se volvieran inútiles nuestros pies. Imagínate entonces que las lesiones comienzan a sucederse porque forzamos a nuestros pies a correr maratones sin la musculatura necesaria para soportar nuestro peso. Otra vez, mi recomendación será comprar tenis sencillos, minimalistas y neutros, y en todo caso realizarte plantillas personalizadas con un ortopedista que corrijan las deficiencias posturales y físicas que tengas. Paralelamente, te aconsejo trabajar siempre ejercicios de técnica de carrera y correr descalzo al menos unos 20 minutos a la semana.

SPRINT O VELOCIDAD MÁXIMA	MEDIO FONDO	FONDO
Aterrizaje sólo en puntas para impulsarse y/o parte delantera de metatarsos.	Aterrizaje sobre parte delantera de metatarsos y dar un toque inmediato y ligero con el talón, para finalizar la pisada.	Aterrizaje sobre todo el metatarso y dar un toque inmediato y ligero con el talón para finalizar la pisada.
Durante un ascenso en cuesta se sube en puntas. NUNCA subiremos con todo el pie. Dependiendo de la inclinación, se usará más el frente o todo el metatarso.	Durante un descenso en una bajada corriendo, se caerá en metatarsos igual para amortiguar. NUNCA en talones. Si bajas caminando, entonces sí estará bien usar tus talones.	En algunas pruebas, se usan Spikes en pista. Se corre en calle de 21k en adelante. Aplican las mismas reglas para subir y bajar pendientes.

Los tenis que se utilizan en pista se denominan SPIKES y SÓLO tienen picos en la zona del metatarso.	Los tenis que se utilizan en pista se denominan SPIKES y tienen picos en la zona del metatarso.	Los tenis que utilizaremos serán minimalistas de manera progresiva. Tal vez tardarás un año en acostumbrarte, y poco a poco cambiar de los «súper tenis» a tus «súper pies».

Tabla 10. Características del tipo de aterrizaje según la velocidad de carrera

VENTAJAS	DESVENTAJAS
· Aceleración del metabolismo. · Disminución del riesgo de lesiones articulares. · Mejora tu rendimiento y performance general. · Genera estabilidad postural y equilibrio. · Huesos más fuertes. · Disminuye la presión arterial en reposo. · Mejora el sistema inmunológico. · Estética visual mejorada y con ello mejora de la autoestima. · Mejora la velocidad y potencia.	· Más peso corporal que cargar. Para velocistas es necesario, para los fondistas se debe cuidar el volumen. · El tiempo y esfuerzo necesario para construir una masa muscular grande, puede llevarte de un año a más. · Si no se hace correctamente (técnica y progresión), puedes lastimarte. · El consumo proteico y de carbohidratos es alto y se debe comer casi todo el día. · Dietas costosas.

Tabla 11. Ventajas y desventajas del trabajo de fuerza e hipertrofia muscular

Utilicemos pues nuestra ingeniería perfecta de seres humanos y corramos libres. Tenemos un arco del pie perfecto en ingeniería, que amortigua el aterrizaje para correr. Tenemos dedos que son resortes y garras que ayudan a estabilizar, impulsar y amortiguar. Tenemos un pie elástico que soporta terrenos escabrosos y huesos fuertes que dan soporte. Tenemos cayos en la piel para soportar el calor, las rozaduras y las superficies rugosas. Confía en la creación natural de nuestra maquinaria. Es maravillosa. Lo demás son simples accesorios que nos separan de nuestra naturaleza de corredores.

La pisada también debe de cambiar dependiendo de la velocidad y la pendiente que estés corriendo. En este tema me extendí con singular interés puesto que he sido de las elegidas para sufrir dos veces en mi vida una lesión llamada **FASCITIS PLANTAR.** No se la deseo ni a mi peor enemigo. Es una lesión que no te deja apoyar el pie, dejas de caminar por un dolor agudo y muy intenso en el talón, no puedes correr y vives probando todos los remedios médicos, gastando miles de pesos en doctores y medicinas y no sucede **NADA** hasta que ocurre el milagro y se te cura. Es una inflamación de la fascia y en mi caso fue por sobreentrenamiento-competición

y uso de unos «súper tenis» gigantes. Las dos crisis me tardaron en curar nueve meses. ¡Nueve meses! ¡Una eternidad! La primera vez la curé dejando de correr diario y comencé a entrenar triatlón (natación y bicicleta) y la segunda la curé usando plantillas personalizadas. En dos semanas estaba corriendo y en dos meses registré mi mejor marca en 5 k con 20:10, en Mazatlán.

Finalmente, he de aclarar que todas las deficiencias posturales se pueden mejorar con ejercicios de fuerza, técnica de carrera y elasticidad. Cualquiera que sea tu problema, acércate a un profesional porque puede asesorarte respecto al tipo de terapia física que necesitas, para alinear tu cuerpo y evitar alguna lesión. Existe un lugar para realizarte este estudio y las plantillas, se llama Piedica, allí me curaron de mi fascitis. Ese tipo de curaciones se agradecen para toda la vida, porque me devolvieron correr.

El fortalecimiento muscular y óseo

El trabajo de pesas, desdeñado por los entrenadores de corredores de fondo «porque los volverá más lentos» y por muchas mujeres que creen «se volverán musculosas en un mes», es especialmente útil, sobre todo en periodo preparatorio de nuestra temporada o macrociclo. Ambas creencias y «verdades colectivas» son totalmente falsas. El trabajo de fortalecimiento general y específico para algún deporte en el gimnasio con trabajo de peso, es benéfico por muchas razones como la prevención de pérdida ósea y aumento de la velocidad.

Piensa que después de los 30 años, tanto hombres como mujeres tenemos una tendencia natural a perder masa muscular, tejido que brinda el movimiento y la estabilidad a nuestro cuerpo. La manera de ganar masa muscular (hipertrofia) tiene tres maneras clave de lograrse: trabajo de pesas, velocidad y potencia (80 % a 100 % de tu capacidad máxima), descansar suficiente (dormir) y un consumo adecuado de proteínas y carbohidratos antes, durante y después del entrenamiento. Si bien es cierto que los fondistas NO requieren ni deben tener músculos voluminosos, pues esto haría más deficiente el desplazamiento de largas distancias, también es verdad que se deben mantener los músculos tonificados, fuertes (no hipertrofiados) y no perder lo que se tiene.

La flexoelasticidad de músculos, tendones, ligamentos y pulmones

Anteriormente describimos los beneficios mentales del **YOGA** para los corredores. En este apartado me permitiré hacer referencia a los beneficios físicos que te aporta una serie completa de «Surya Namaskar» o «Saludos al sol» en sánscrito. El yoga trabaja posturas o «asanas» en sánscrito, que se conectan en secuencias simples y complejas de ejercicios muy simples pero que trabajan **todo tu cuerpo de manera**

integral bajo el concepto de equilibrar siempre los opuestos: parte anterior y posterior, el tren inferior y el superior, el derecho y el izquierdo, arriba y abajo. Una dualidad filosófica que marca la diferencia entre sólo estirar al terminar de entrenar o competir.

Los *saludos al sol* los puedes utilizar para calentar antes de una sesión de entrenamiento, realizando los ejercicios de manera ligada, continua y a mayor velocidad o para terminar tu sesión realizando estos mismos de forma más pausada, y manteniendo con cada postura un par de respiraciones profundas que te ayuden a regular tu frecuencia cardiaca y respiratoria, y como proceso de introspección puedes cerrar los ojos y sentir cómo tu cuerpo se beneficia de los estiramientos del cuerpo. Mi maestra de yoga dice que **«flexibilizamos no sólo huesos, tendones y músculos sino también las ideas y la mente»**.

Existen miles de posturas diferentes a éstas que trabajan de manera más profunda diferentes grupos musculares. Sería muy recomendable que al menos una o dos veces por semana tuvieras una práctica formal de yoga con un maestro que te guíe. Son prácticas de una a dos horas, que inician con una meditación corta y finalizan de la misma manera. **Los beneficios de practicar yoga para corredores son los siguientes**:

- Mejora tu elasticidad.
- Disminuye riesgo de lesiones.
- Aumenta los rangos de movimiento.

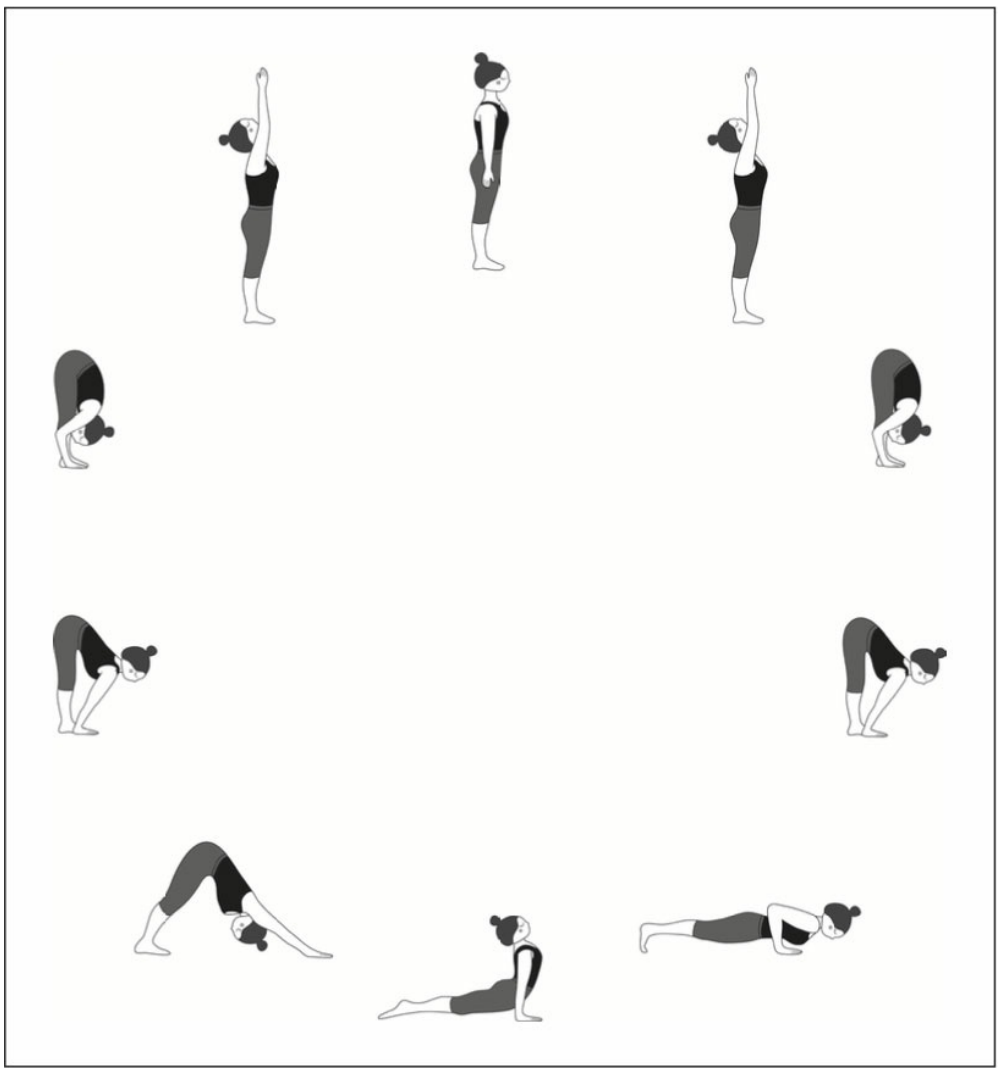


Figura 6. Saludos al Sol (Surya A)

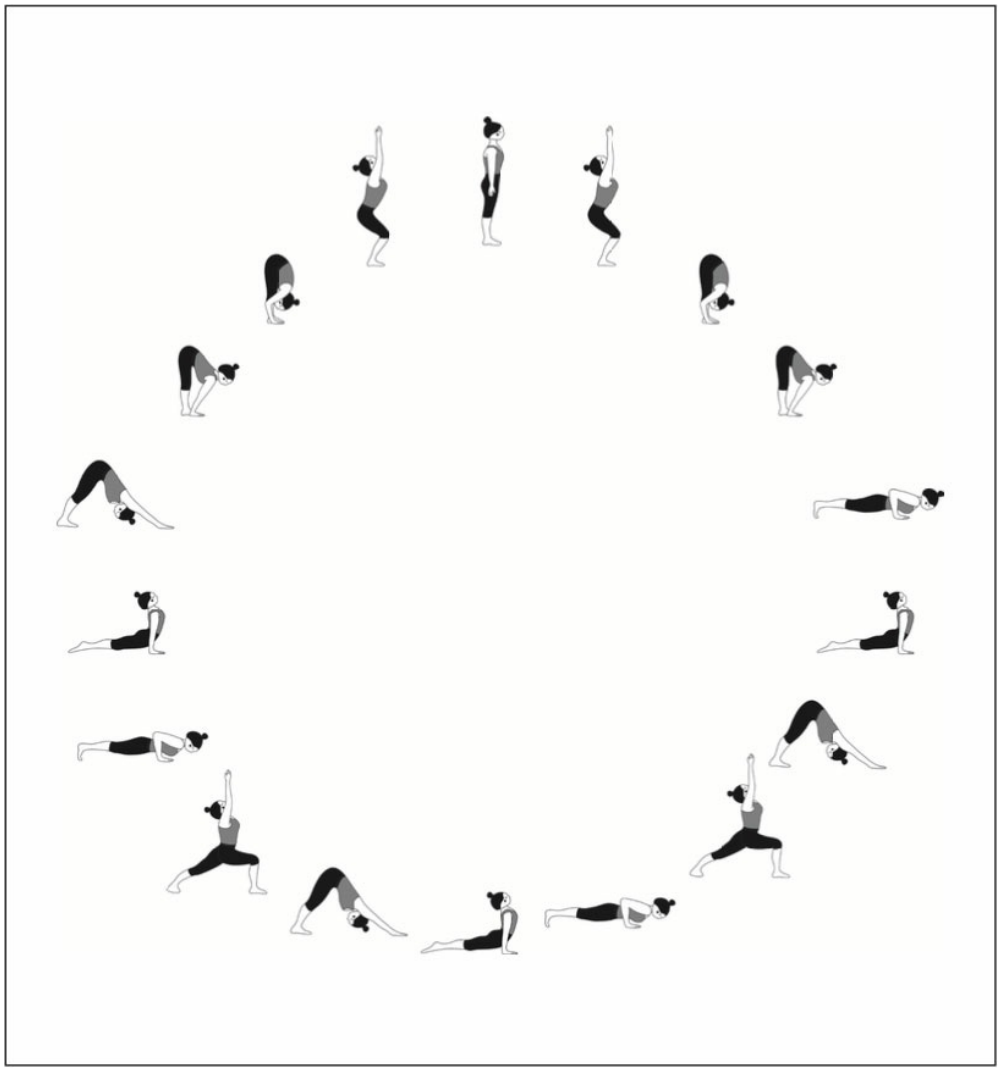


Figura 7. Saludos al Sol (Surya B)

Un entrenamiento personalizado

El plan de entrenamiento más efectivo es **aquel que se adecúa a tus características físicas actuales** y sobre éstas parte para desarrollarte un plan totalmente pensado para ti y tus necesidades. Este tipo de entrenamiento se llama «Zonas» y se basa en el monitoreo cardiaco durante el entrenamiento, trabajando por porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima (FCM)[18]. El músculo que permite el bombeo de la sangre a todo tu cuerpo es el corazón, y es diferente en ti, en mí y era distinto cuando tenías 15 que cuando tienes 30, 40 o 70 años. Digamos que es **ÚNICO**. Músculo poderoso que late una media de 70 latidos por minuto, es decir, 100 000 veces al día y 35 millones de veces al año. Cada vez que lo hace bombea 70 mililitros de sangre, esto supone que el corazón bombea cinco litros de sangre cada minuto, es lo que se conoce como gasto cardíaco.

ESFUERZO	BENEFICIO
MÁXIMO 90-100%	mejora la velocidad y tonifica el sistema neuromuscular
INTENSO 80-90%	incrementa la resistencia anaeróbica en sesiones cortas
MODERADO 70-80%	mejora la resistencia anaeróbica
SUAVE 60-70%	mejora la resistencia anaeróbica y la quema de grasas
MUY SUAVE 50-60%	ayuda a la recuperación post-esfuerzo

Tabla 12. Beneficios fisiológicos dependiendo de la frecuencia cardiaca

Lo primero que debemos calcular es nuestra frecuencia cardiaca máxima (FCM) y determinar la de reposo (FCR). Existen muchas ecuaciones y métodos para determinar esto, yo te propongo lo siguiente:

1. Medir con un pulsómetro, en un esfuerzo máximo (*sprint* o una pendiente a máxima velocidad), a cuántas pulsaciones por minuto llega tu corazón. Ésa será tu FCM. Pueden llegar hasta 225 ppm.

2. Durante siete días, al despertar y sin moverte casi nada, mide las pulsaciones que tienes y saca un promedio (Por ejemplo: 48 + 50 + 49 + 48 + 51 + 50 + 49 = 345 / 7 = 49 ppm). En general, éstas suelen ser bajas. Mientras más bajo sea este valor, será un buen indicador de que tu corazón está mejor trabajado. Un atleta olímpico puede tener 28 ppm.

Ahora bien, en la siguiente fase se determinan las zonas de entrenamiento de acuerdo a estos dos valores, para lo cual te propongo la siguiente fórmula de Karvonen (frecuencia cardiaca de reserva):

Pulsaciones máximas – pulsaciones en reposo: 185 – 49 = 136 ppm

Calcular el porcentaje de esas 136 ppm (Por ejemplo: 60 % de 136)

136 x 60 / 100 = 82 ppm

Al porcentaje que hemos calculado se le suman las pulsaciones en reposo

82 + 49 = 131 pulsaciones

El resultado final: para trabajar a 60 % de la frecuencia cardiaca de reserva, tienes que ir a 131 ppm

Claro está que a lo largo de la temporada tus pulsaciones irán disminuyendo con el entrenamiento y, por lo tanto, vas a tener que ir modificando los valores. Recuerda que al igual que los demás músculos del cuerpo, el corazón es «entrenable» y mientras más avances en tu programa de entrenamiento, **tu corazón será más eficiente en su trabajo de bombear sangre a todo tu cuerpo en menos contracciones por minuto**.

Ahora bien, **¿cómo hago de mi entrenamiento algo personalizado?** El entrenador tendrá que mandar cargas de entrenamiento basado en porcentajes de acuerdo a los objetivos de la sesión, del mesociclo y del periodo de la temporada en la que te encuentres. Nadie tiene los mismos valores, por lo que trabajar de esta manera resulta más exacto. Si tu entrenador te manda a trabajar una hora continua a 60 % de tu FCM, tú tendrás que abocarte a correr a 131 ppm a una velocidad de 7 min / km. Ni más ni menos. En cambio, en el caso de un maratonista élite su 60 % será tal vez 120 ppm pero a 3:50 min / km. Gran diferencia entre su corazón y el tuyo.

Lo virtuoso de un entrenador es **aprender a combinar las cargas de acuerdo a los sistemas energéticos** y adaptaciones que queremos desarrollar. Existen tres tipos de metabolismos:

1. **ANAERÓBICO ALÁCTICO**
   (esfuerzo a 95 %-100 % de tu FCM)

2. **ANAERÓBICO LACTICO**
   (esfuerzo a 80 %-95 % de tu FCM)

3. **AEROBICO-OXIDATIVO**
   (esfuerzo a 50 %-80 % de tu FCM)

Los planes de entrenamiento más efectivos

De los errores más comunes que he observado en lo corredores novatos y aficionados es **¡la repetición de un mismo entrenamiento durante toda la semana, meses e incluso años!** Todos los días corren 10 k o dan tres vueltas al parque de su casa o cada fin de semana «compiten» una carrera callejera de 5 k o 10 k, y no mejoran tiempo. Se vuelve muy frustrante para ellos invertir diariamente esfuerzo, energía y tiempo sin poder obtener resultados reales ni en sus marcas personales ni en el cuerpo que les gustaría moldear. ¿La razón? **La repetitividad del mismo estímulo** por tanto tiempo no sólo mengua el rendimiento si no que nos expone a lesionarnos. Claro, es muy caro pagar a un entrenador personal o en grupo, sin embargo, debes de considerar que los buenos *coaches* estudian mucho sobre fisiología, nutrición, anatomía, psicología, yoga, metodología del entrenamiento, tienen experiencia previa como deportistas y, finalmente, poseen una visión más integral. **Ponte en las manos de un profesional sobre todo al inicio.** Es mejor y más fácil construir que reconstruir o educar que reeducar.

Si definitivamente no puedes pagar a un entrenador por cualquier circunstancia, te explico algunos **lineamientos generales que debes de considerar si tú o algún otro entrenador filantrópico se ofrece a entrenarte.** Sólo hay que ponerse «abusados» para detectar si es un buen entrenamiento o no. Dentro de la metodología del entrenamiento deportivo existen unos principios básicos que siempre tenemos que tener en cuenta. Cabe mencionar que la planificación del entrenamiento deportivo se fundamenta en una serie de principios biológicos, psicológicos y pedagógicos que conducen en último término a la adaptación del atleta a la competición.

Características generales de un plan de entrenamiento completo y eficaz:

- **Planes altamente variados**: estímulos variados, sesiones creativas, divertidas y atractivas, en diferentes escenarios.

- **Evaluaciones constantes**: las evaluaciones son la realidad del progreso y deben de considerarse como parte fundamental del entrenamiento para seguir, parar o modificar.

- **Respeto a las fases de entrenamiento de tu MACROCICLO**: cuando toque hacer distancia, descansar y competir.

- **Personalizado conforme a Frecuencia Cardiaca** (FC): trabajo conforme a porcentajes de frecuencia cardiaca y zonas de entrenamiento.

- **Planes y objetivos a corto, mediano y largo plazo**: un plan anualizado o multianual te ayudará a programar el gasto de energía, el tiempo que deberás invertir así como a establecer metas alcanzables en cada periodo.

Los siguientes son algunos de los **principios básicos de entrenamiento**:

1. **Principio de la unidad funcional**: el organismo funciona como un todo indisoluble, por ello hay que prestar atención a la evolución y el desarrollo de las propiedades morfológico-funcionales de los distintos sistemas (circulatorio, respiratorio, endocrino) de forma simultánea y paralela, con predominio o énfasis sobre una u otra función, u otro sistema, de acuerdo con el grado de entrenamiento, época del año, preparación y objetivos.

   PUNTO: «Somos un todo que funciona como una máquina».

2. **Principio de la multilateralidad**: permite un conocimiento y dominio de una mayor cantidad de acciones motrices, así como del conocimiento de diferentes métodos de entrenamiento. El desarrollo multilateral promulga el desarrollo armónico de todos los órganos y sistemas del organismo.

   PUNTO: «No se trata SÓLO de correr para ser buen corredor».

3. **Principio de la especificidad**: debemos trabajar en dos condiciones relacionadas con el resultado deportivo. Por un lado, sentar las bases del entrenamiento, a través del desarrollo de las cualidades físicas básicas. Por el otro, desarrollar unas condiciones específicas de acuerdo con las características particulares que encierra cada deporte.

   PUNTO: «Si vas a correr maratón, de nada sirve el entrenamiento de lanzamiento de golf».

4. **Principio de sobrecarga**: también llamado del estímulo eficaz de carga o de umbral. Hace referencia a un esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada, sin producir agotamiento o esfuerzo indebido. Para producir una adaptación, la carga de trabajo debe superar el umbral de esfuerzo.

   PUNTO: «Ni tanto que queme al santo ni tanto que no lo alumbre. Hacer 1 000 x 400 m no te hará mejor ni peor. Si descansas tres meses, tampoco mejora».

5. **Principio de supercompensación**: se define como el estado de mayor capacidad de rendimiento, el cual se presenta luego de efectuar un estímulo adecuado (carga de entrenamiento). Es uno de los fenómenos biológicos más importantes, pues es producto de la combinación de la

intensidad adecuada de entrenamiento y una recuperación suficiente; este estado de supercompensación se mantiene durante dos o tres días.

PUNTO: «Nadie es el mismo de ayer. Después de un estímulo intenso o doloroso y un buen descanso para asimilar, al otro día estamos más listos y más fuertes».

6. **Principio de continuidad**: se debe mantener la continuidad de una carga con respecto al tiempo, tanto para el acondicionamiento general como para el específico. Las reglas a tener en cuenta a la hora de aplicar este principio son las siguientes:

    - Evitar, en la medida de lo posible, toda interrupción del entrenamiento.

    - En caso de lesión deben evitarse interrupciones completas del entrenamiento.

    - Asegurar las fases de recuperación para prevenir la tensión excesiva que luego podría obligarnos a restricciones en el entrenamiento.

    PUNTO: «Mantener un estímulo de manera metódica y persistente ayudará a mejorar el rendimiento».

7. **Principio de progresión**: los estímulos se deben dosificar paulatinamente. Sólo se producirá adaptación si el estímulo del entrenamiento es lo suficientemente fuerte en cuanto a su carga y se dirige al nivel de rendimiento de cada deportista. Una vez que un determinado estímulo es aplicado un número suficiente de veces, el organismo se adapta a él y se hace necesario modificarlo o incrementarlo.

    - Aumentar el volumen, es decir, cantidad total de trabajo; de la siguiente manera:

        - Incrementar la duración de las sesiones cumplidas.

        - Aumentar la cantidad de sesiones cumplidas.

    - Aumentar la intensidad.

    - Utilización de un mayor porcentaje de habilidad máxima.

- Disminución de la cantidad de recuperación dentro de las sesiones y/o entre las sesiones.

  PUNTO: «El que con calma sube cada escalón, a su propio ritmo, llega sano y lejos».

8. **Principio de individualidad**: la capacidad de reacción del organismo es distinta y única en cada deportista, independientemente de los estados de forma. En cualquier modalidad deportiva, el progreso es muy rápido al comienzo de la vida deportiva de una persona, disminuyendo posteriormente la velocidad de mejora de rendimiento. La masificación del entrenamiento debe darse únicamente en los aspectos generales, luego debe respetarse el concepto de la individualidad, en todas las características de la personalidad humana.

   Dos errores fundamentales de los entrenadores:

   - Aplicar un modelo estándar de trabajo para todos.

   - Copiar modelos que han dado resultados con los grandes campeones, sin tener en cuenta las condiciones de sus propios deportistas.

     PUNTO: «Cada cabeza y cuerpo son un mundo».

9. **Principio de recuperación:** el esfuerzo alternado coherentemente con el descanso nos garantizará mejoras en el rendimiento. En las reacciones de los sistemas funcionales a una carga de trabajo se pueden distinguir dos fases:

   - Vuelta a la homeostasis. Entre minutos y horas.

   - Fase constructiva, donde se organizan los cambios funcionales y estructurales al nivel de los tejidos o sistemas funcionales solicitados.

   El proceso normal de recuperación comprende tres fases:

   - La primera: recuperación continua que se produce durante la práctica de la actividad.

   - La segunda: recuperación rápida que se pone en marcha desde que

finaliza el trabajo, y que implica la eliminación de desechos y la reconstitución de la deuda de O_2.

- La tercera: recuperación profunda a lo largo de la cual se efectúa la supercompensación.

	Descripción (ejemplo)
DÍA, FECHA, LUGAR	Lunes 15 de mayo de 2016, Bosque de Tlalpan, 7:00 am
OBJETIVO	Trabajar ritmos de competencia a 80 % metabolismo anaeróbico láctico y aeróbico.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	Warm up 15 min + Técnica de carrera en tramos de 50 m (joggi A, B, C, gacelas) + trote 10 min + 2 veces (3 000m, 2 000m, 1 000m al 80 % de intensidad) con descanso de 1 min y 2 min entre cada repetición (Ejemplo: 4:30min / km el 3 000m, 4:15 30min / km el 2 000m y 4:00 30min / km el 1 000m).
¿QUÉ PUDE HACER?	Me salieron todos los ritmos completos, me tuve que ir antes y no hice el último 1 000 m.
¿CÓMO ME SENTÍ?	Me siento cada vez con más ritmo. ¡Lista para correr el medio maratón en 3 semanas! Muy contenta y motivada.
¿QUÉ APRENDÍ?	A atacar las cuestas con ritmo más corto, elevar rodillas y a calmar mis ansias por terminar.
	No me debo de olvidar de llevar agua. Me moría de sed.
	Comer una cucharada de crema de cacahuate no me cayó bien.

Tabla 13. Bitácora de entrenamiento

Conceptos básicos de biomecánica de carrera: la técnica Pose

¿Cómo podemos decir que un corredor corre bien o mal si no tenemos en mente un estándar de una técnica correcta?

La **llave para la prevención** de cualquier lesión en los corredores es la técnica correcta. Estos son algunos de los videos más atractivos que te ayudarán a entender mejor la técnica correcta de carrera para evitar lesiones, correr más rápido y por más tiempo.

DYNAMIC STRECHING EXCERCISE
https://youtu.be/FSaTZBxHfvI

HOW TO RUN LONGER
https://youtu.be/iuY-r_oOvPY

RUNNING GIRLS
https://youtu.be/odt3nqgrfqU

DRILLS POSE
https://youtu.be/kYJbiZxaw2U

MID FOOT STRIKE
https://youtu.be/PoB0phfNvW0

ANATOMY OF A STRIDE
https://youtu.be/NYjw5woEMIA
https://youtu.be/Wlv1p3tYQO8

BASIC MOVEMENT FUNDAMENTALS
https://youtu.be/6ZrgTmWlL-k

RARAMURI
https://youtu.be/0jWworRwcDE

BEKELE
https://youtu.be/KXPf6vEYOP8

KIPSANG SLOW MOTION
https://youtu.be/bnJxL1WYOcM

MO FARAH
https://youtu.be/C93qwVmBseE

DRILLS DE CARRERA PARA MEJORA DE EFICIENCIA MOVIMIENTO
https://www.youtube.com/results?search_query=Drills+de+carrera+para+mejora+de+eficiencia+movimiento

Bitácoras de entrenamiento físico y mental

Te propongo un poco de ciencia para tu entrenamiento. El primer paso del método científico experimental es la observación y el registro**. Sólo cuando tengas claro lo que hiciste** y dejaste de hacer, podrás ser capaz de mejorar. De lo contrario, uno anda dando de tumbos creyendo que fue el pastel por lo que te fue mal, o que la causa es

que no dormiste bien, o que un día anterior crees que fue mucha distancia. Es muy trabajoso, pesado y nada llamativo al inicio. Te aseguro que una vez que lleves varios meses constantes de registro, y puedas ver tendencias y comportamientos generales, no querrás dejar de practicarlo. Cómprate un cuadernito y **comienza a escribir la bitácora de a bordo del corredor**.

16 Pandemia = vocablo griego que quiere decir «una enfermedad que se extiende en todo el mundo».

17 *Barefoot*= término en inglés que significa pie descalzo.

18 Frecuencia cardiaca máxima = la máxima cantidad de pulsaciones que tu corazón alcanza en un esfuerzo máximo muy intenso.

CONCLUSIÓN

Difícilmente un escritor queda satisfecho al 100 % con el trabajo realizado porque cada vez que uno vuelve a leerlo, quiere agregar más datos, modificar oraciones, escribir más cosas sobre algún tema y, entonces, esto se vuelve un cuento de nunca acabar, si no es por la brillante labor del editor de acotar la experiencia misma del escritor. Seguramente habrá una segunda parte o algún otro libro en el que pueda hablarles de temas más específicos, por lo que ahora sí podré ahondar profundamente en cada tema como me hubiese gustado.

El proceso de escritura con este libro, a finales del 2016, ha sido de lo más enriquecedor de manera personal, ya que en su producción, imaginación y creación, hubo mucha investigación, lectura de libros, charlas con amigos y amigas corredoras, y un concienzudo proceso de introspección para rascar de mi propio baúl mis experiencias en todos estos años abordo de mis tenis.

Durante el proceso, tenía en mente y corazón a muchos de mis pupilos y equipo de *coaches* a los que intenté escribirles de manera sencilla lo que siempre les dije en los entrenamientos y que ha sido mi perorata de siempre. A ellos les dejo esta semilla y un poco de inspiración para sus carreras, competencias y entrenamientos con el equipo ART. Son todos y cada uno de ustedes maestros nuestros, mi vida entera estaré agradecida por haberlos conocido.

Este libro soy yo misma y expresa al 100 % cómo vivo, percibo y siento correr. Como lo dije en párrafos anteriores, correr me ha dado todo, incluso esta maravillosa experiencia de escribir algo tan interesante que no fuera mi tesis de maestría para tantos aficionados al *running*. Soy una corredora que se asume como tal en todos los sentidos, y que sé que colgaré mis tenis pasados los 80 años en la meta de alguna carrera de ultramaratón. Así he de morir.

El apartado dedicado a todas las corredoras me emocionó especialmente, porque me identificó plenamente y por ello les dedico especialmente este libro. Espero que disfruten cada página y puedan compartirme sus experiencias en mi página de Facebook como Clara Oceja O.

Ésta es la era que nos tocó vivir. ZEITGEIST. La era de las ciberrelaciones, celulares, cibercorredores, estereotipos, pasividades y carencia de una ética social revolucionaria, pacífica y compasiva. «Somos lo que hay» como diría Manolín, El médico de la salsa.

Los monjes budistas japoneses del Monte Hiei, los rarámuris mexicanos, los

griegos, los aztecas y africanos, como Bekele y Gebrasilassie o Kathrine Switzer, son corredores como tú y como yo. Con dos piernas fuertes y voluntad de acero. Si sirvieran de inspiración y se convirtieran en tus referentes históricos, heroicos, me daría por bien servida al escribir este libro, y desenterrarlos de la historia para que hoy sean parte de tu propia bagaje cultural y emotivo. Cada uno de esos seres, hoy aportan con su ejemplo un granito más al inmenso repertorio de seres humanos extraordinarios. Realidad o mito. Exageración e idealización. Sacúdete la idea de que no podemos lograr cosas extraordinarias en este nuestro momento. Todos, como mencioné repetidamente, somos uno y uno somos todo. ¡Atrévete!

Con mucho cariño,
Clara Oceja
Namaste

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

LIBROS

Bramble, Dennis y Daniel E. Lieberman, (2004). «Endurance running and the evolution of Homo», *NATURE* 432, 345-352 (18 noviembre 2004). Enlace: DOI:10.1038/nature03052.

Dreyer, Danny, (2008). *Chi Running: Una manera revolucionaria de correr sin esfuerzo y sin lesiones*. Ciudad de México: Paidotribo.

Heinrich, B., (2002). *Why we run: a natural history*. EUA: Editorial Harper Collins.

Hernández, Nahila, (2014). *Después de la distancia: autobiografía de una ultramaratonista*. Santiago de Chile: Ceibo.

Iyengar, B.K.S., (2008). *El árbol del yoga*. Madrid: Kairos.

Karnazes, D., (2006), *Ultramarathon man: Confesions of an all-night runner.* Nueva York: Penguin Books.

McDougal, C., (2011). *Nacidos para correr*. España: Debate.

Mipham Rinpoche, Sakyong, (2012). *Running with the mind of meditation: lessons for training body and mind*. Nueva York: Harmony Books.

Stevens, John, (2013). *The Marathon Monk of Mount Hiei*. Brattleboro (VT): Echo Point and Media.

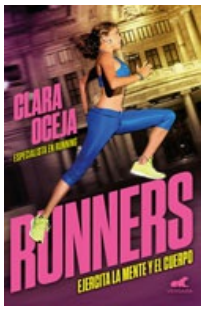
Zimmer, Carl, (2004). «Human Evolution: Faster Than a Hyena? Running May Make Humans Special», *SCIENCE*, Vol. 306, número 5700, 1283 (19 noviembre 2004). Enlace: DOI: 10.1126/science.306.5700.1283.

PÁGINAS ELECTRÓNICAS

http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/mexico-segundo-pais-con-mas-estres

http://noticieros.televisa.com/mexico/1501/mexico-encabeza-estadisticas-obesidad-adultos-ninos/

http://revoluciontrespuntocero.com/mexico-2o-lugar-en-obesidad-en-el-mundo-52-de-la-poblacion-padecen-sobrepeso/



«Para nosotros, los corredores, el ejemplo de los monjes japoneses resulta especialmente interesante, puesto que sobrepasa todos los límites y estructuras de entrenamiento en boga. Además, contradice los principios base del entrenamiento deportivo de progresión. Debido a que se trata de un objetivo sublime, en términos espirituales».

Clara Oceja —bióloga, *coach* y corredora desde hace más de 20 años — supera los tecnicismos y te muestra el lado espiritual que conlleva el acto de correr. Además, explica los obstáculos a los que se enfrenta la mayoría de los corredores principiantes y comparte consejos para que mejores tus tiempos en caso de que seas un deportista con experiencia media y no sepas cómo superarte física y mentalmente en esta desafiante disciplina.

Clara Oceja (21 de febrero de 1980 Ciudad de México) Cuando cumplió 16 años, después de la muerte de su padre, comenzó a correr como *modus operandi* de sus viajes por el mundo entero, como parte de sus terapias personales contra la ansiedad, como el aliciente para participar en competencias deportivas nacionales e internacionales y sobre todo la ayudó a la liberación de su esencia irreverente. Correr se convirtió desde entonces en una rebelión contra la tristeza y en la reivindicación de su feminidad guerrera, cambiante, sola y gregaria. Clara es una mujer de carácter indomable, de risa fácil y abrazos generosos. Vive enamorada de sus sueños como desarrollar una fundación para mujeres: *She moves*. Es bióloga y maestra en Ciencias por la UNAM, nutrióloga del deporte, coach certificada de *running* en Pose Technique y CrossFit Endurance, promotora tenaz del *running* en la CDMX desde hace 11 años con los equipos oficiales de Nike y Adidas. Ha formado más de 8 generaciones de 50 000 corredores. Creadora intelectual y fundadora de Olympica High Performance Community; ejecutiva de su propia agencia de marketing deportivo Black_&_White Sports Consultancy; instructora de yoga para corredores, triatleta *half ironman*, actualmente maratonista, lectora asidua desde niña y escritora por consecuencia y vocación.

Runners. Ejercita la mente y el cuerpo

Primera edición digital: noviembre de 2017

D. R. © 2017, Clara Oceja

D. R. © 2017, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11520,
Ciudad de México

ISBN: 978-607-316-687-4

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Conversión eBook:
Mutāre, Procesos Editoriales y de Comunicación

CONTENIDO

Runners

Dedicatoria

Prólogo

I Corriendo corriendo por primera vez

II La espiritualidad de los corredores

III Correr para corredoras.
Corredoras para correr

IV Correr para ellos

V El fascinante mundo de los corredores

VI Guía práctica para correr

Conclusión

Fuentes bibliográficas

Sobre este libro
Sobre la autora
Créditos

Índice

Runners	3
Dedicatoria	4
Prólogo	5
I. Corriendo corriendo por primera vez	8
II. La espiritualidad de los corredores	23
III. Correr para corredoras. Corredoras para correr	41
IV. Correr para ellos	57
V. El fascinante mundo de los corredores	73
VI. Guía práctica para correr	85
Conclusión	107
Fuentes bibliográficas	110
Sobre este libro	111
Sobre la autora	112
Créditos	113