

Estimados corredores:

Desde mi poltrona de corredor en periodo de recuperación, hallándome en ese tiempo en que uno sale a correr casi sin reloj, sin ruta ni plan marcado, sólo a trotar, a dejar que pase el tiempo y no aparezca demasiado pronto la fatiga ni las ganas de pararse, puedo y quiero plantearos una reflexión que me ha surgido a raíz de leer vuestros pensamientos postmaratonianos.

Vaya por delante que yo sólo he corrido un maratón y fue con veinte años, una carrera en la que sufrí para detener el crono en 3h39'. Recuerdo que entre los corredores del pinar pocos tenían fe de mi llegada a meta. Ellos no me habían visto prodigarme por el pinar y es lógico que pensarán que entrenaba muy poco para la arriesgada apuesta. Debo decir que yo venía de la bici, que no hacía demasiado había sido capaz de hacer 220 kms. y llegar muy bien a la meta, que encadenaba semanas y semanas de sufrimiento sobre la bici y que podía aún vivir de esas rentas.

El entrenamiento fue casi en solitario y rodé muchos días las dos horas de rigor. Me calé, pasé frío y finalmente corrí el maratón y vencí el maratón. ¿Por qué no he vuelto a correr otro en diez años? La carrera no fue tan mala, me llegó el muro, pero disfruté durante muchas partes de ella. Creo que lo peor del maratón son esos tres o cuatro meses de preparación, de cuidados, de días enormes y días en los que uno quiere quemar las mallas. Tres meses con una idea en la cabeza que ronda y ronda, que aparece en sueños como una obsesión que se superpone a nuestros quehaceres cotidianos: racaneamos para no pasear porque así podremos ahorrar energías, preferimos dar largas a una cita familiar porque así evitaremos la comida y las dos copas de vino (cualquier gramo añade segundos al minuterero), etc.

¿Qué quiero decir con todo esto? Que el maratón castiga no sólo en los 42,195 km. El maratón pasa factura desde el primer día en que nos planteamos correrlo y hacemos planes, nos inscribimos, buscamos un plan y un objetivo de tiempo. Quizá esa factura podríamos reducirla si no fuéramos tan exigentes en el esfuerzo, si la marca pasara a ser una mera anécdota y en vez de preguntar ¿qué tal, cuánto hiciste?, nos limitáramos a preguntar ¿has acabado? Y pudiéramos responder que sí, que la carrera ha estado bien, aunque a partir del 34 hemos sufrido mucho. El alivio mental en este mundo en crisis que vivimos, en este mundo en el que el trabajo pende de un hilo, en el que un familiar se nos pone enfermo, debemos buscarlo en el hecho de poder seguir corriendo, de salir el sábado al pinar y hablar con los amigos mientras llega la falta de aliento y, luego, ir a casa

relajados, sin tristezas por no haber bajado treinta segundos la anterior marca.

Porque -no debemos de olvidarlo- somos corredores populares, no profesionales, ninguno aspiramos a ganar una carrera (y para mi ganar significa llegar el primero, no ser el primero de mi categoría). Pensad que mucha gente tiene un pasado atlético envidiable, pero que en ese afán por romper el crono, han perdido demasiadas cosas. Hoy, alejados de este mundo, quizá sueñen con aquellos primeros días en que se calzaron unas zapatillas y corrieron con la mente limpia, ajena a esta locura. Lo ideal es cumplir años y poder seguir corriendo, seguir teniendo ese agujerillo en el estómago cada vez que el imperdible atraviesa el dorsal. Competir con los nuestros en buena lid, apoyar a los que sufren y se quedan atrás en los entrenamientos. Y superarse uno mismo sin poner en riesgo la salud, que de eso ya se encargan las dichas enfermedades.

**Alejandro García**