

II MEDIA MARATÓN CIUDAD DE LEÓN HEROES ANÓNIMOS / FALTAN 9 DÍAS



Esquivel posa ante la página que creó como una forma de motivarse y ha acabado siendo centro de reunión del 'running' leonés. M. MARCOS

La 'biblia' del 'running' leonés

■ El blog creado por Luis Esquivel se ha convertido en punto de referencia

César F. Buitrón León

Hace cerca de un año y medio se rompió el cristal de la pista de squash del Nuevo Recreo Industrial. Contado así parece algo poco importante para que haya tenido una incidencia importante en la Media Maratón Ciudad de León, pero la tuvo. Aquel día, cuatro leoneses se quedaron sin su pasatiempo favorito. Eran Fernando Martínez, Toño Fernández, Luis Ernesto y Luis Ángel Esquivel. Nunca se lo habían planteado, pero a falta de poder darle golpes a la pelota con su raqueta decidieron empezar a correr. Necesitaban buscar un reto y ése fue la primera edición de la 'media' leonesa.

Luis Ángel Esquivel necesitaba una motivación extra y pensó que podía servirle para ello crear un blog. Acababa de nacer 'http://mediamaratonleon.blogspot.com'. Lo que no sabía su creador es que apenas unos meses después su página iba a convertirse en punto de referencia para todos los aficionados al 'running' de León y en el lugar perfecto para estar permanentemente informado de todo lo que ocurra en este deporte en León y provincias cercanas.

De aquel mes de noviembre de 2008 ha llovido mucho, pero Esquivel tiene claro que el squash se acabó y que ahora toca disfrutar del deporte que descubrió y que le ha cambiado en gran parte. "Yo

siempre había hecho deporte, algunas veces federado y otras como aficionado, pero empecé a correr cuando se nos rompió el cristal trasero de la pista de squash y tardaron tres meses en reponerlo", recuerda el autor de la web que encontró la ayuda de dos doctoras de Inef que también participan en el blog. "Casualmente contacté en la Universidad de León con Nuria Garatachea, que es especialista en Actividad Física, y con Sánchez Collado, que es especialista en nutrición en el deporte. En enero de 2009 comenzamos con el blog. Ellas también son corredoras populares y entre los tres llevamos esta página", asegura Esquivel que para correr su primera 'media' lo

primero que tuvo que hacer fue superar los obstáculos que se le presentaban. "Lo peor fue salir a correr con frío. Nunca había corrido por debajo de los 18º C, ni había corrido más de una hora. Además, tras unas estupendas navidades pesaba 83 kilos repartidos en mi 1,78 m de estatura", recuerda Esquivel casi con nostalgia. Los kilos fueron desapareciendo vertiginosamente con el ejercicio [y un poco de dieta, que estuvo castigado sin postre dulce hasta la media maratón], comenta con gracia, pero a lo que no acaba de acostumbrarse es a correr con frío y agua, lo que pasa es que me tuve que mentalizar que "o salía hiciera como hiciera, o me quedaba en

casa sin correr la 'media'. Ganó la primera opción.

Su reto era acabar la carrera y no sólo lo hizo, sino que alcanzó la línea de llegada en un tiempo de 1h.51:08, una marca que iba a rebajar en Benavides [1h.45:48], Ponferrada [1h.41:28] y La Bañeza [1h.38:40]. El veneno del 'running' ya lo tenía metido en sus venas y tenía claro que se había acabado el squash para pasarse a la carrera. El blog ya no lo necesitaba para motivarse, pero casi por aclamación decidió que merecía la pena transformarlo "en referente para las carreras que se celebran en la provincia de León. Está abierto a la participación de todo el mundo, con que nos envíen por correo a mediamaratonleon@hotmail.com lo que quieran publicar, lo publicamos. No tenemos publicidad y el año pasado, recién creados en la semana de la media, tuvimos una punta de más de 1.500 visitas diarias", explica el creador de la página que, además, "recoge los blogs de la gente de León que corre y tiene a su vez blogs, así como calendario de las carreras

MÁS LECTORES QUE MADE

Los días previos a la carrera ha llegado a tener 1.500 visitas

COMPAÑERAS DE AVENTURA

También participan las doctoras en Inef, Garatachea y Sánchez

que se disputan en León, consejos, artículos técnicos, etc...", apunta el polifacético Luis Ángel Esquivel que además de este blog deportivo gestiona unos cuantos más de los más variados temas.

Apenas queda una semana para que se vuelva a poner en la línea de salida de la Media Maratón Ciudad de León. No ha podido prepararla como le gustaría "porque tanto el trabajo, como el tiempo me han limitado la preparación, así que voy a disfrutarla sin el objetivo de rebajar mi mejor marca, aunque espero hacer mejor tiempo que el año pasado. La experiencia es un grado", comenta Esquivel que mientras llega ese día seguirá junto a Garatachea y Sánchez informando a todos los 'runners' leoneses y dando consejos útiles de nutrición y de cómo afrontar una carrera de más de 21 kilómetros. Seguro que los muchos debutantes leoneses que tomarán parte en la carrera leonesa se lo agradecerán eternamente. Ninguno de los tres saca nada de la página, sólo la satisfacción de haberse convertido en una página de referencia, que no es poco. ■

II
MEDIA
MARATÓN
CIUDAD
DE
LEÓN



Grupo
Fisioclínicas

Paseo de Salamanca, 89-León

Gersa
AUTOMÓVILES

San Claudio, 20 - León



Fray Luis de León, 17