

74

TRAIL RUNNING

FUERA DE PISTA

TRAIL

A VECES LO QUE CUESTA NO ES CORRER, SINO PARAR

CARLOS AGUADO, AMANTE DEL TRAIL RUNNING, NOS PROPONE EXPERIMENTAR NUEVAS SENSACIONES EN EL MUNDO DE LA CARRERA CAMBIANDO EL OBJETIVO DE CORRER MÁS DEPRISA POR EL DE CORRER MÁS KILÓMETROS Y A MENOR RITMO, A LA VEZ QUE DISFRUTAMOS DE ENTORNOS MÁS NATURALES.

Texto: Carlos Aguado. Foto: Vasque

Correr es una actividad natural, mecánica, instintiva. Podemos correr y tener la mente ocupada en otra cosa; algún problema por solucionar, un tema laboral o familiar que nos está pesando últimamente y no acaba de desprenderse. Podemos, incluso, dejar volar la imaginación y fantasear acerca de mil cosas. El "piloto automático" del cuerpo va a prestar la atención mínima necesaria para que la actividad se desarrolle sin conflictos. El término "sin conflictos" no tiene el mismo peso para todas las personas. Para casi todos, seamos corredores habituales o no, los primeros minutos de actividad suponen un esfuerzo que va a exigir a nuestro organismo que realice una serie de ajustes para facilitar el mismo. Sensaciones como el aumento de la frecuencia cardíaca y el ritmo respiratorio, sudor, pesadez de piernas, etc, son de sobra conocidos. Pasados unos minutos, nos encontramos mejor y comenzamos a experimentar el placer de correr.

Para muchas personas esos síntomas descritos ya suponen un conflicto y una barrera que no están dispuestos a saltar. **Quien ha sabido tener paciencia ante esos primeros pasos, ha descubierto el mundo del corredor; ha experimentado el milagro que supone la adaptación que realiza el cuerpo humano para afrontar el entrenamiento al que le sometemos.** En un comienzo aguantamos diez minutos, después una hora, así hasta distancias y tiempos que nos sorprenden a nosotros mismos.

La mayoría de los corredores populares nos centramos en intentar emular a nuestros ídolos. Así, nos "especializamos" en prepararnos para las distancias olímpicas de diez mil metros, medio maratón y, como no, la prueba reina... el maratón. Al comienzo nos sentimos muy motivados por la proyección que experimentamos. Pero, salvo casos excepcionales que tienen que ver más con su genética, enseguida llegamos a nuestro tope. Tope que es difícil y arriesgado saltar. Para cualquier corredor aficionado, que dispute un maratón sobre las 3 horas, cualquier reducción sustancial de tiempo le exige una dureza de entrenamientos que puede llegar a atentar contra su capacidad para asimilar los entrenamientos o poner en peligro sus relaciones familiares.

DISFRUTAR DE LOS KILÓMETROS

Sin embargo hay otros objetivos más agradecidos, desde mi humilde punto de vista, para dar salida a ese potencial y a la actividad de la carrera a pie. Me estoy refiriendo a la ultradistancia, pero con sus matices. No hablo de cambiar el objetivo de la distancia de maratón por el de 100 kilómetros, ya que acabaríamos por desembocar en el mismo problema.

La idea es cambiar el objetivo de correr más deprisa por el de correr más kilómetros. Cambiar el medio por el que corremos, abandonar el asfalto y comenzar a correr por el campo. Estos cambios van a provocar otros, que ya no son físicos. El medio por el que nos desplazamos va a favorecer que prestemos más atención a la actividad de correr y al entorno por donde lo realizamos. Un ritmo, por lo general más lento, va a favorecer que sean más kilómetros los que hagamos y los que nos apetezca hacer.

Con el tiempo, esta tríada de correr más kilómetros, más despacio y más atento, va a favorecer que experimentemos otro tipo de sensaciones. Hay quienes defienden que se trata de un fenómeno producido por la mecánica del correr. Los riñones en su ascenso continuo provocado por el trote, frotarían las glándulas suprarrenales haciendo que éstas viertan al torrente sanguíneo endorfinas, conocidas también como las hormonas de la felicidad. No seré yo quien se atreva a defender o desmentir esta afirmación. Lo cierto es que no siempre sentimos las mismas cosas. Todos hemos tenido días en que era mejor no haber salido de casa ni haberse calzado las zapatillas.

Pero hay momentos donde la felicidad que se siente compensa el esfuerzo. Es como una satisfacción general que avanza por todo el cuerpo como una ola y termina abarcando todo nuestro ser. Se pierde la conciencia del tiempo. Pueden haber pasado unos minutos o unas horas. No importa, porque lo que realmente importa es lo que ocurre en ese transcurrir de tiempo; lo que se piensa y lo que se siente, lo que se percibe y los cambios que provoca en la persona. Tiene un problema, aunque no sé si en realidad lo es: no se puede transmitir como la experiencia cultural. Cada persona ha de tener sus momentos y sólo pueden ser suyos.

Lo que sí puedo asegurar es que cuando un corredor comienza a tener estas vivencias, lo que realmente le cuesta no es empezar a correr. Lo que verdaderamente cuesta, y supone un esfuerzo, es parar de hacerlo.