

Por qué correr... un maratón

Aun hoy día sigo preguntándome muchas mañanas cuando me levanto cansado, con las piernas algo doloridas, con todo un día por delante lleno de tareas y responsabilidades, qué hago calzándome unas zapatillas para salir a correr, máxime cuando en la calle apenas si estamos a 2º C de temperatura.

La pregunta rápidamente adquiere una respuesta existencial: si no corro no soy persona. Sí, sé que puede parecer muy exagerada esta afirmación, sé que a muchos de ustedes les parecerá una soberana estupidez, e incluso para otros se acercaría a una postura nada cuerda ni inteligente, pero precisamente para mí, como para otros muchos/as “locos y locas”, correr es una opción de vida sin la que valga la redundancia, ya no sabríamos vivir.

Es tremendamente complicado plantearme una vida sin correr, yo diría que es imposible a estas alturas. Es tan grande el enganche que produce en mi bienestar personal y emocional, que aun llevando sólo 2 años inmerso en este maravilloso mundo, es una locura que recomiendo encarecidamente como terapia para muchos/as de los que ahora estáis leyendo estas humildes palabras.

No es mi intención convencer a nadie de que ha de correr, de que día a día tiene que someter su cuerpo a un esfuerzo, a un sufrimiento. No es mi intención animar a todo el mundo a que hagan de este deporte un estilo de vida. No pretendo tan siquiera dar esa imagen de mí mismo, porque no es cierta, en mi vida, en mi día a día, hay otras muchas cosas importantes que ocupan mi tiempo, como por ejemplo mi familia. Pero sí es cierto que correr es una opción más, una opción saludable, una opción barata, una opción cómoda, una opción que te permite a ti mismo ser el gestor de tus horarios, una opción que te hace más libre, más disciplinado, más constante, más fuerte, más saludable, más sociable, más ágil, más...

Mi motivación para correr lo engloba todo, se refiere a todas esas mejorías que mi cuerpo ha experimentado en estos dos años de vida como corredor. Cada uno dentro de esta experiencia se marca sus propios retos, y ahí si que influyen factores

más propios de tu personalidad, de tus carencias emocionales o físicas por mejorar o cubrir, de tu disponibilidad y manejo del tiempo diario, del apoyo que tengas de quienes te rodean y viven en el día a día tu pasión por este deporte.

Solo espero que este modesto escrito también reporte en quien lo lea algo que le motive, ya no a correr, pero sí a ser mejor persona, a cuidarse y a aprender a cuidar a los demás, a ser más decidido en sus objetivos de vida, a vivir con ilusiones renovadas cada uno de los días que le restan, a entender que la vida sólo nos deja el presente, ese día, y que ese puede ser y será seguro el mejor día que nos resta por vivir, a valorar que hay que estar en forma, atento, en alerta, para contemplar las oportunidades que aparecerán a nuestro alrededor y saber atraparlas, porque siempre...siempre, hay un último tren al que poder subirse.

Y yo me pregunto, ¿tú por qué corres?... y voy aún más lejos en mi cuestionamiento, ¿qué te mueve a querer correr un maratón?.

Con solo nombrar la palabra sentimos un gran respeto por el enorme esfuerzo y sacrificio que supone. Imagino que lo hacemos porque está ahí, porque existe y está rodeado de un aura de épica y leyenda sin igual.

El primer maratón tuvo lugar en las Olimpiadas del año 1896 en la mítica ciudad de Atenas. Se celebró en memoria de Filípides. Ese primer maratón tuvo una distancia de 40 kilómetros y en él llegó en primera posición un pastor griego de nombre Spiridio Louis, quien invirtió un tiempo final de 2:58:50. A partir de aquí, el maratón se convirtió en la prueba que clausuraba cualquier competición de atletismo, (como regla general), incluidos los Juegos Olímpicos.

Ahora bien, la distancia definitiva (la de hoy en día) se estableció en el año 1.908 en los Juegos Olímpicos de Londres. Esta distancia son 42.195 metros.

El maratón tiene una magia especial, te hace de otra pasta. Probablemente no sea la prueba más dura de correr del mundo, que de hecho no lo es, pero si de las más exigentes. Probablemente no sea el reto deportivo más difícil de afrontar, pero es todo un reto de gran magnitud. El maratón es simple y llanamente eso, el MARATÓN.

Hay muchos y grandísimos corredores, que hartos de subir al podium en multitud de carreras, no los veras nunca corriendo un maratón. Es más, cuando le planteas la idea, casi salen huyendo de tu lado, como si no quisieran tener que excusarse en demasía ante su negativa a correr esta prueba.

Y digo yo, algo tendrá el maratón que lo hace tan bonito pero a la vez tan respetado entre todos aquellos y aquellas que corremos.

Desde que practico atletismo, sólo 2 años, desde que entreno por y para correr maratones, yo soy diferente, pero objetivamente creo que soy mejor persona en todos los ámbitos y sentidos, aunque eso presunción aparte, deberían decirlo los demás y no yo.

Los entrenamientos preparatorios para un maratón en mi caso son muy exigentes y abarcan un total de 16 semanas. En realidad con 11-12 semanas puedes ir más que preparado para afrontar esta prueba, pero al menos yo, y siguiendo las pautas de mi entrenador, considero que 16 semanas es un tiempo que me viene mejor para ir más progresivo y sobre todo para entrenar más concienzudamente el aspecto mental y disciplinario. Os puedo asegurar que en 16 semanas con 5 entrenamientos por semana, hay muchas dificultades que sortear, muchos malos días en los que salir a entrenar, muchas inclemencias climatológicas que sufrir, muchos problemas personales y familiares que afrontar, muchas pequeñas-grandes lesiones con las que contar, muchos masajes de descarga con los que padecer.

Es difícil de explicar, pero desde el primero de esos 112 días yo ya soy otra persona. Mi cabeza se centra e ilusiona con este reto y todo lo demás cobra una importancia secundaria. Así es el maratón, y así te engancha. Por eso digo sin vergüenza alguna que me tiene enamorado y que lo necesito, necesito del maratón para vivir, para ser más fuerte, para ser más disciplinado, para ser mejor persona, para creer más en mis posibilidades, para verme más atractivo y sentirme también con más atractivo para los demás, para confiar en mis decisiones, para ser más valiente y decidido, para sentirme libre, para sentirme importante, para sentir su magia, para sufrir y también castigarme cuando me lo merezco, para recompensarme cuando también me lo he ganado, para en definitiva ser más pleno y feliz.

El maratón nunca dejará de ser una carrera para divertirse e impresionarse, para emocionarse, para disfrutar al máximo. Aunque ocurra lo peor, aunque no te salga la carrera que tenías programada y soñada, aunque el mal tiempo pueda con tus ilusiones, aunque llegues arrastrándote a la meta, aunque los nervios, la ansiedad y tus miedos sean un obstáculo para correr al máximo y dar todo lo que llevas dentro, aunque veas como el resto de atletas te pasan uno tras otro y no puedes cogerles, aunque a veces pienses que has perdido 112 días de tu vida para nada, siempre, siempre y repito de nuevo, siempre, habrá algún buen recuerdo,

alguna experiencia inolvidable de cada maratón que corres, y yo quiero seguir viviendo y recordando muchas buenas experiencias en mi vida.

Quizás en todo lo expuesto en este artículo, hayas podido encontrar alguno de los motivos que te llevan a querer correr un maratón.

Francisco José Ruiz Molina (1975, Granada) es un coach y psicólogo apasionado del atletismo, y en especial del maratón. Su carrera profesional ha estado enfocada siempre hacia colectivos sociales (jóvenes, infractores, población mayor), ocupando siempre puestos de responsabilidad y dirección. Su pasión por correr y su inquietud por vivir al máximo e intentar cumplir todos los sueños a su alcance, le han llevado a sacar todo el positivismo que irradia como persona, para aprovechando una situación que considerada por la mayoría como negativa, quedarse en desempleo, transformarla en toda una oportunidad para él, creando así su propia firma FJRM COACH, y entre otras cosas decidirse a escribir un libro de superación personal y motivación enfocado en la mítica prueba de los 42,195 kilómetros: “Mejorar es posible. La motivación durante un maratón: 12 claves para superar los obstáculos de la carrera”, que refleja a la perfección quién es el autor y cómo enfoca al cambio en los demás para superar las dificultades y retos que se proponen en su vida. Ya que tal y como cita en el título de su libro y en el eslogan de su marca: ***mejorar es posible***.

Puedes contactar con el autor o saber más cosas de él a través de los siguientes formatos:

Web: www.mejoraresposible.com

Mail: fjrm@mejoraresposible.com

Facebook: www.facebook.com/fjrmcoach

Twitter: @PacoRuizMolina

Twitter oficial del libro: @fjrmcoach

Mail oficial del libro: fjrm@mejoraresposible.com

