

# LA BONANZA DE LA CARRERA DE FONDO

Juan Andrés Doblás García

La revista Miramar me ha pedido que, como practicante aficionado a las carreras de fondo, haga un pequeño comentario sobre esta modalidad deportiva. Como cada uno cuenta cómo le ha ido, advierto que yo voy a hablar bien de dicho deporte, cuya práctica considero recomendable, por las razones que ahora expondré.

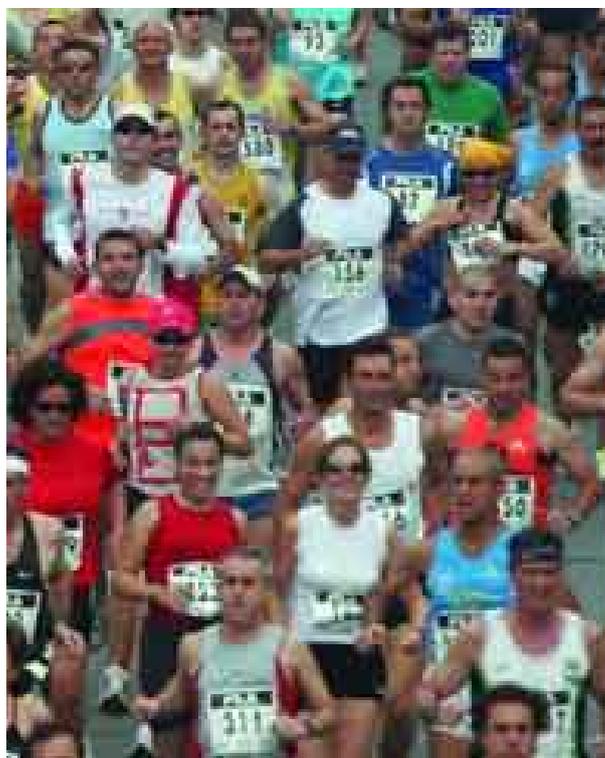
**L**a razón fundamental de la bonanza de la carrera de fondo es la facilidad para practicarlo. En primer lugar hay que decir que es un deporte individual, no requiere la siempre difícil tarea de reclutar a otros para que sufran contigo, por lo que si no hay nadie dispuesto a sudar, ello no debe suponer una excusa. No obstante, para evitar la conocida soledad del corredor de fondo, resulta conveniente correr con alguien, ya que siempre ayuda la compañía en los momentos de flaqueza.

Otra de las ventajas que hacen fácil la práctica de la carrera es que el *fondo* lo decide cada uno. No hace falta correr una maratón, el nivel de exigencia es personal. En realidad si queremos ser competitivos, en la carrera de fondo para aficionados el rival es uno mismo. Se trata de ir mejorando tus tiempos o la distancia que seas capaz de recorrer en función del punto de partida y objetivos que tú te marcas.

Cuestión importante a la hora de evaluar la facilidad en su práctica es la flexibilidad horaria. En invierno cualquier hora es buena, dada las facilidades que concede el clima de nuestra ciudad, y en verano puede practicarse por las mañanas o por la tarde-noche, evitando así el horario de más calor. (Debemos abstenernos de imitar a esos *Ironman* que vemos sin camiseta a las 5 de la tarde del mes de julio corriendo por el paseo marítimo). Igualmente de sencillo resulta el acceso a las instalaciones. Sólo hay que *echarse a la calle* y comenzar a correr.

En cuanto al material, un pantalón de deporte, una camiseta, calcetas deportivas y eso sí, unas zapatillas adecuadas para corredores, que se encuentran en cualquier tienda especializada. La elección de las zapatillas es importante porque un calzado inadecuado puede provocar lesiones.

En cuanto a las bondades de la carrera de fondo hay que señalar que aunque es un ejercicio aeróbico que ayuda a mantener un buen estado físico general, que puede ser practicado incluso como complementario de otros más agresivos (fútbol, baloncesto, tenis, etc...), en realidad es



un deporte que además requiere cierta fortaleza mental, que favorece el autocontrol. A veces, cuando corres, la dificultad no radica en tu estado físico o en la dificultad del recorrido que elijas, sino en tu estado anímico, o en tu disposición ese día para realizar un ejercicio que requiera esfuerzo, y es ahí, especialmente cuando se corre solo, donde uno se mide con los irrefrenables deseos de parar. La sensación de sufrimiento puede producirse como he señalado porque ese día no sea el tuyo, o porque el nivel de exigencia esté llegando al límite, y es entonces cuando hay que dominar la cabeza. La sensación placentera cuando se consigue es recomendable.

Por último me voy a permitir hacer unas sugerencias derivadas de mi experiencia personal, si bien, como antes he comentado, la carrera de fondo permite que cada uno adopte sus propias medidas para su práctica.

- En primer lugar, como he dicho antes, los objetivos se los marca uno mismo, pero es recomendable comenzar por metas alcanzables, coger la forma poco a poco, de manera progresiva. Yo para evaluar la progresión anoto el ejercicio que realizo, esto es, la distancia (el recorrido) y el tiempo invertido, de tal forma que con el transcurrir de los días puedes comprobar tu progresión.

- Es imprescindible para obtener una buena forma, mantener cierta constancia. Hay que correr tres o cuatro veces a la semana, dependiendo de si, además, lo compatibilizas con otros deportes.

- Al igual que los objetivos deben ser progresivos, también la forma de correr debe ser progresiva. Como dicen los corredores, correr de menos a más, guardar siempre energías para el final. Cuando marchas bien, siempre surge la tentación de aumentar el ritmo, puedes hacerlo pero siempre de forma progresiva.

- Alternar recorridos y distancias para evitar la monotonía. El ejercicio repetitivo puede provocar aburrimiento. Además tampoco es conveniente hacer largas dis-

tancias cada vez que se corre. Se puede dedicar algún día a hacer una distancia menor a un ritmo más alegre.

- Alguien me comentó en una ocasión que el secreto de las largas distancias era procurar que la mente no pensara en lo que te quedaba. Para hacerlo más llevadero hay quien recurre a la música y lleva puestos los famosos auriculares. En mi caso, como soy masoquista, aprovecho la carrera para repasar los informes orales de los juicios que se avecinan. Cosas de la profesión.

En resumen, si estáis pensando en hacer algo de deporte para poneros en forma, yo desde luego os recomiendo la carrera de fondo. Comencé hace siete años *picado* por dos amigos (José Cortés y José Manuel Cabello, a los que desde aquí les dedico un recuerdo agradecido), y sigo en ello. Este año he vuelto a correr la media Maratón de Málaga, y he mejorado mi marca. Creo recordar que llegué el 2.000 sobre los 2.500 que finalizaron la carrera de los tres mil y pico de participantes, pero lo importante es que *llegué* y además superé mi registro anterior. Animaos. 🏃

