

## La fiebre del running

GUÍA DEL OCIO Jueves 14/05/2015

Miles de madrileños se echan cada día a la calle para patearse la ciudad a ritmo de zancada, consolidando un movimiento que ha pasado de deporte a estilo de vida

Los principales pulmones verdes de la ciudad han sido infectados por unos saludables anticuerpos. Son los runners, corredores que invaden parques y jardines de Madrid contribuyendo al contagio de la fiebre por el atletismo popular en todas las capas de la sociedad. Los síntomas son fáciles de reconocer: sudoración y muecas de esfuerzo que acaban mutando en sonrisas.



Correr es adictivo, lo que explica que cada vez haya más practicantes del *running*. Durante el ejercicio se libera gran cantidad de endorfinas, las llamadas “**hormonas de la felicidad**”, cuya estructura química es similar a la de la morfina. Eso hace que la mayoría de personas que se atan unas zapatillas las acabe incorporando a su rutina diaria.

## Una salida con muchas metas



Para adelgazar, para tonificar los músculos, para disfrutar del aire libre, para combatir el estrés... Hay tantas metas cuando uno decide tomar la salida como zancadas son necesarias para alcanzarlas. Sin embargo, hay una que sobresale en los últimos años y que tiene que ver con el **carácter social del deporte**. Correr sirve para disfrutar en compañía de una actividad que tradicionalmente ha sido concebida como solitaria.

Los placeres que proporciona hacer *running* con la única compañía de tu sombra son evidentes. Puedes marcar el ritmo al que mejor te adaptes mientras te quedas a solas con tus pensamientos o disfrutas de alguna *playlist* compuesta por grandes canciones motivadoras. Sin embargo correr junto a otros *runners* permite compartir vivencias, recibir consejos y te obliga a cumplir una disciplina de entrenamientos. Por ello proliferan cada vez más los colectivos de corredores que convierten el deporte en una propuesta de ocio con atractivos alicientes que van más allá del mero esfuerzo físico.



Madrid cuenta con muchas y variadas propuestas para salir a devorar kilómetros en comandita. Los tradicionales clubes de atletismo, como los populares **Akiles, Marathon o Canguro**, son

las opciones más completas si uno decide tomarse en serio esto del atletismo. Más novedosos y con un gran auge, se presentan los grupos de entrenamiento. Consisten en corredores que se ponen de acuerdo para salir juntos a trotar. Cuatro son los enclaves más concurridos en la capital para encontrarles: Madrid Río, El Retiro, Casa de Campo y el Parque Juan Carlos I. Los hay que se organizan por internet a través de foros y redes sociales (**Decathlon sport Meeting** es una buena herramienta para ello) y otros más profesionales que tienen su sede en tiendas especializadas, en las que además de asesorar sobre productos, llevar a cabo estudios de pisada o elaborar planes de entrenamiento, se organizan marchas. Son los casos de **Laister** (Cuesta de San Vicente, 38), **The Running Company** (Infanta Isabel, 21) o la tienda Nike de Gran Vía, 38, que acoge el **Nike+ Run Club Madrid**, que se reúne cada jueves a las 20 h con planes para todos los niveles.

### Una moda que marca tendencia



El *running* tiene su propia moda. Lejos quedaron los chándals de algodón de la época del *footing*. Ahora la tendencia la marcan los tejidos ajustados y de diseño que, además de proporcionar bienestar eliminando el sudor, permiten presumir con estilo. Fuera del deporte, la estética se traslada al vestir diario, en el que las zapatillas, las chaquetas y hasta las bolsas de deporte se incorporan a los *looks* del llamado *street style*.

### Corriendo a toda caña



Uno de los grupos de entrenamiento más curiosos es el **Beer Runners**. Formado por un millar de corredores, este colectivo aúna su pasión por el atletismo con el gusto por las cañas y las tapas. Cada M a las 20 h unos 50 de ellos suelen juntarse en el Ángel Caído del Retiro para entrenar y, después, reponer fuerzas en bares de la zona. Para más inf. se puede visitar su web: [www.beerrunners.es](http://www.beerrunners.es)

### Una pasión a la carrera



Cuando más patente se hace el furor que vive Madrid por el *running* es durante el fin de semana. Raro es el domingo que nuestra región no alberga 4 o 5 carreras populares capaces de convocar a miles de personas. La mayoría de ellas son pruebas de 10 km cuyo coste ronda los 10 €. Destacan las de carácter solidario en las que el *runner*, además de obtener la camiseta de rigor, recibe la satisfacción de colaborar con un buen fin.

Pero si hay una carrera popular imprescindible en el calendario madrileño, esa es la **San Silvestre Vallecana**. Se celebra en Madrid el 31 de diciembre. Este año celebra su número 38 y contará con una participación de 40.000 runners. Por otro lado, la carrera internacional, en la que participan algunos de los mejores atletas profesionales del mundo, llega a su 50ª edición.

Los dorsales se han agotado casi a la misma velocidad con la que los atletas africanos completan su recorrido cada 31 de diciembre. Así que no dejes de ir preparándote para las próximas carreras. Recuerda que el mejor día para empezar a correr fue ayer; el segundo mejor, es hoy.