

Running femenino: la conquista de la calle

Hace cuatro décadas tenían prohibido competir en largas distancias. Las mujeres conquistan hoy las carreras de ultrafondo.

Miles de ellas se han enganchado a correr. Una moda en pleno auge en España. Con una industria al alza

De la pionera a la novata, siete historias con muchos kilómetros



17

Carmen Pérez-Lanzac 24 ABRIL 2014

Son las 9 de la mañana del 6 de abril. El margen norte del parque del Retiro, en Madrid, está hasta la bandera. Unas 19.000 personas calientan, beben agua, se prenden el número de inscripción. Cerca de 17.000 están a punto de correr un **medio maratón** (21 kilómetros y 97 metros) y 1.730 una carrera de cinco kilómetros. Estos últimos van vestidos con camisetas naranja fosforescentes y esperan en cola tras el cartel de salida. Más de la mitad de los participantes (57%) son mujeres. Sus zapatillas –verde chillón, amarillo nuclear, naranja intenso y rosa, rosa y más rosa– no dejan lugar a dudas: estamos en 2014. De pronto se oye un ¡pum! Empieza la carrera.

Me pongo en movimiento. Hay que avanzar a pasitos para no chocar con el resto. Poco a poco los corredores se dispersan y se abre el camino. El último mes ha transcurrido entre una preparación para principiantes y un entrenamiento gradual. La respiración se regula sola: una inspiración profunda seguida de dos expiraciones cortas. Delante se mueven cientos de bultitos naranjas. Empieza la primera carrera de mi edad adulta.

Los habrán visto. En su barrio, cerca de la oficina, en un pueblo perdido, en el corazón de la ciudad. En los lugares más insospechados, de repente, un corredor. A veces de edades imposibles. Y cada vez más, mujeres.

Correr está de moda. Cinco millones de personas lo hacen en España

(según **Sportpanel**). En los últimos dos años miles de mujeres se han sumado a la tendencia. Las marcas lo saben. En Nike han visto duplicarse la asistencia de mujeres a sus entrenamientos gratuitos (Nike+ Run Clubs). Y en las carreras que patrocinan – como la **Bombers**, de Barcelona, y la **San Silvestre**, de Madrid– el número corredoras ha aumentado entre un 20% y un 35% en este corto tiempo. Las zapatillas para correr, la prenda más importante de los aspirantes a runner, también se han multiplicado: el año pasado se vendieron en España tres millones, el 23% para mujer (el 63% para hombre y el 14% para niños, de nuevo según Sportpanel). Las ventas de zapatillas para mujer crecieron un 44% frente a un 22% las de hombres (según **Nielsen**). Grandes marcas – como Inditex, H&M y Mango– han sacado líneas de textil técnico –para contener el sudor o ventilar mejor la piel–. Se calcula que las mujeres representan el 25% del mercado de ropa deportiva.

Pero lograr que las mujeres empiecen a hacer kilómetros llevó su tiempo. Aunque ahora pocos lo recuerden, hace apenas 40 años les prohibían correr maratones. Rebobinemos hasta 1967.

El tercer lunes de abril, la joven Kathrine Switzer, de 19 años, se prepara para correr el maratón de Boston (Estados Unidos). Hace un día de perros y va cubierta de arriba abajo. Lleva el pelo recogido con una felpa y prendido al pecho su número de inscripción: el 261. La acompañan su novio, el estudiante y lanzador de martillos Tom Miller, y su compañero habitual de carreras, Arnie Briggs, que es cartero en su universidad, Siracusa. A sus 50 años, Briggs decidió adoptar deportivamente a Switzer cuando la rechazaron en el equipo de atletismo por ser mujer. Durante sus entrenamientos, él le cuenta anécdotas de su experiencia en el maratón, en el que ha participado en 15 ocasiones. Hasta que un día sucede lo esperable. Kathrine le propone correrla juntos. La respuesta de él la deja de piedra: “Las mujeres tienen prohibido correr el maratón; no podrías aguantar los 42 kilómetros”.

Switzer se propuso demostrarle que estaba equivocado y se preparó a conciencia para la carrera. Sabía que podía lograrlo. ¡Había empezado a correr con 12 años! A esa edad lo que quería era ser animadora y que los chicos se fijaran en ella. Se lo dijo a su padre y este le devolvió una respuesta cargada de sentido común: “La vida es para participar no para observar. Te gusta correr y estar activa. ¿Por qué no te apuntas mejor a hockey?”. Siguiendo el consejo de su padre, Switzer empezó a correr para coger fondo y ser una buena jugadora.

Llegó el momento de apuntarse al maratón. Ella sabía que el año anterior Bobbie Gibb, otra mujer, lo había corrido, aunque sin inscripción oficial. Se escondió detrás de unos arbustos y se coló en la carrera una vez empezada. Switzer le propuso a Briggs hacer lo mismo, pero él se negó. “Boston es una carrera seria, tú eres una corredora seria, eres miembro de un club de atletismo y tienes que seguir las normas”. Así que Kathrine se anotó con sus iniciales. Y no se cansa de asegurar que no lo hizo por burlar la norma, sino porque entonces creía que firmar así quedaba “más guay”.



CATERINA BARJAU

En Boston la carrera atraviesa el kilómetro seis y los participantes pasan delante del autobús sobre el que la prensa hace fotos del evento, muy popular en Estados Unidos. Entonces, alguien la ve. “¡Hay una chica corriendo!”. Y los fotógrafos empiezan a disparar. Jock Semple, uno de los responsables del maratón salta enfurecido para apartar a la intrusa. Semple la roza por la espalda, pero su novio (que no olvidemos lanza martillos) le

echa encima sus cien kilos y lo aparta de un golpe lateral. ¡Clic, clic, clic, clic, clic, clic! Los fotógrafos –desde un ángulo privilegiado– inmortalizan el momento.

Kathrine sigue corriendo aunque está muy afectada por lo sucedido. Tarda cuatro horas y 20 minutos en llegar a la meta (su novio, que no se ha preparado para la carrera, llega una hora después). Al día siguiente ve las fotos en los periódicos y se llena de valentía. “Tenía mucho miedo y, al ver la prensa, me radicalicé. No me sentí mal por correr el maratón, me sentí maravillosa. En momentos así o abandonas o abrazas tu responsabilidad. Y fue lo que hice”.

Kilómetro 1. La carrera avanza a buen ritmo. En las clases para principiantes, Sara Cano, entrenadora de **Running Company**, nos ha enseñado a correr manteniendo el abdomen recto. Para la carrera su consejo es que, en caso de necesidad, ande. Pero no más de 30 segundos. Por ahora hay fuerzas, aunque más y más corredores van pasando por delante. Una braga al cuello protege del frío de primera hora. El accesorio estaba en la bolsa recogida el día anterior con el número de inscripción: 23.730. Todos los participantes tuvieron que recoger el suyo en la Feria del Corredor, una muestra del negocio que rodea el mundo de running: tiendas de calzado, de complementos nutritivos, de salud (algunas empresas ofrecen test genéticos “de rendimiento deportivo”), ofertas de viajes para participar en más carreras...

La lucha de las mujeres por ser admitidas en los maratones empezó –según algunos relatos– en la inauguración misma de los Juegos Olímpicos, en 1896. Stamata Revithi, una mujer griega, corrió los 42,150 kilómetros que separan Atenas de Marathon, la ciudad que da nombre a la categoría en honor a la hazaña del soldado Philipides, que en 490 antes de Cristo corrió la distancia entre ambas ciudades y que murió tras informar del éxito griego frente a los persas. Algunos relatos cuentan que Revithi corrió la

distancia para ganarse un empleo en la ciudad, pero no la dejaron atravesar la meta: “Las mujeres no pueden correr”, le dijeron.

En 1928 los Juegos Olímpicos incluyeron la categoría de 800 metros femeninos que ganó la alemana **Lina Radke**, pero la visión de algunas de sus competidoras exhaustas y tumbadas en la hierba tras la carrera llevó al comité olímpico a eliminar la categoría por ser demasiado dura para las delicadas féminas. Algunos llegaron a decir que se les podía desprender el útero.

Pasaron cerca de cincuenta años, hasta que los Juegos Olímpicos de Moscú (1972) incluyeron la carrera femenina de 1.500 metros. Ese mismo año, Boston –tras la presión de mujeres como Switzer– daba un paso adelante y permitía el acceso de las mujeres al maratón. Un año más tarde, en octubre de 1973, el doctor alemán **Ernst van Aaken** –gran defensor de la capacidad femenina para correr largas distancias– organizaba el primer maratón exclusivo para mujeres. Cuarenta mujeres de siete países participaron en el evento en Waldniel (Alemania). Van Aaken sostenía que gracias a su mayor reserva de grasa, las mujeres podían terminar en mejores condiciones que un hombre, aunque no corrieran tan rápido como ellos.

Empezar a correr es duro, especialmente a partir de cierta edad. Alessia Rodi, de 40 años, se lanzó hace un año para superar una depresión al ver cómo caían los encargos que le llegaban. Un año después se siente mucho mejor y está pensando en hacer una carrera de 10 kilómetros. Y se ríe al escuchar que el comité olímpico les prohibiera correr los 42 kilómetros.

Finalmente, en 1984 la estadounidense **Joan Benoit** gana el primer maratón de unos Juegos Olímpicos, en Los Ángeles, aunque la mayoría de los espectadores recordaran mejor a la suiza **Gabriela Andersen-Schiess**, que llegó a la meta retorcida y acalambrada, avanzando paso a paso y a punto de desplomarse como de hecho hizo nada más atravesar la meta. Gabriela se negó a recibir ayuda para no ser expulsada de la prueba.

Kilómetro 2. Cada zancada se hace más dura. ¡Qué ganas de parar! ¿Qué pensarán los demás? Tras una curva aparece la cuesta de la calle de Alfonso XII. ¡Venga! Pero a mitad de la cuesta no puedo más y empiezo a andar. Mirada al reloj: 1, 2, 3, 4... ¡30! Vuelta a correr.

¿Por qué han empezado las mujeres a calzarse zapatillas de running? Para adelgazar, para estar en forma, para evitar problemas de salud (recomiendan correr para prevenir el cáncer de mama), para olvidarse de sus problemas, para quemar frustraciones, para relajarse, para luchar contra una depresión, para tener tiempo para sí mismas, para superarse... Si le preguntas a Switzer por un hito que haya animado a muchas de ellas a ponerse a correr, no duda: “En 1994, cuando **Oprah [la popular presentadora estadounidense] corrió su primer maratón en 4 horas y 29 minutos**”. Desde 2007, dice, nota especialmente el auge del running. “Se está expandiendo como un incendio”.

Estados Unidos es el país en el que el vuelco ha sido más brutal. Mientras que en 1970 las mujeres eran menos del 20% de los participantes en carreras, en **2012 suponen ya el 56%**. Y más y más de ellas se apuntan a carreras de larga distancia. “Es realmente increíble”, dice Hernán Silva, doctor y profesor de un máster de medicina manual de la Universidad Complutense, corredor habitual y colaborador de la versión española de la

revistar **Runner's World**. “Participé en marzo en el último medio maratón de Nueva York y vi de cerca la fortaleza psicológica de las mujeres. A mis cincuenta años quedé en el puesto 277 y fui todo el rato rodeado de mujeres; pueden retener su potencia y sacarla a partir de mitad de carrera. Llegaron a la meta más mujeres que hombres: 10.989 de ellas frente a 9.761”.



CATERINA BARJAU

En Europa también está aumentando el número de corredoras, aunque a menor ritmo que en Estados Unidos. En el maratón de Berlín de 2013, el 25% de los 40.000 participantes fueron mujeres. Ese mismo año, el 43% de los 15.000 corredores en el medio maratón de Estocolmo (Suecia) fueron del sexo femenino.

En España da muestra de la locura por correr el número de carreras que se celebra cada semana: unas

cincuenta. Valgan de ejemplo los datos de la **San Silvestre**, que desde 1964 cada 31 de diciembre recorre 10 kilómetros en Madrid. En 1999, 7.000 corredores se apuntaron y el número de corredoras era bastante tímido, apenas superaba el 8%. En 2004, rozando ya los 20.000 participantes, había aumentado considerablemente el número de mujeres: el 14,7%. En 2009, con unos 30.000 inscritos, su participación subió hasta el 22%. Y en la pasada edición, con 40.000 corredores, llegaron al 30,2%. Podemos decir que en España el boom se está viviendo en estos momentos.

En 1999 tres corredores habituales propusieron a Motorpress Ibérica crear la revista **Sport Life**, cuya intención era llegar al deportista popular. En el trío está **Yolanda Vázquez**, bióloga y corredora por necesidad: se calzó las zapatillas para compaginar su vida laboral con la maternidad. Quería seguir haciendo deporte, pero invirtiendo menos horas, así que se bajó de la bicicleta y empezó a correr, que quema más calorías. “Por entonces me di cuenta de que muchas amigas no participaban en carreras porque quedaban las últimas”, cuenta Vázquez. “Llegaban con los abuelos, y casi que no las dejaban terminar porque querían abrir rápido el paso a los coches”, cuenta. “Así que empecé a darle vueltas. Si las animamos correrán aunque de otra manera, me decía. Nosotras no competimos, competimos contra nosotras mismas. Simplemente somos diferentes”.

En 2004, Sport Life crea **La Carrera de la Mujer**, de 7,2 kilómetros. “¡Y se puede hacer

sin límite de tiempo!”, exclama Vázquez. “Si una abuela quiere hacerla andando y tarda un año y medio, pues que lo tarde”. Unas 3.500 mujeres se apuntaron a la primera convocatoria en Madrid, cuenta Fernando Sebastián, del área de eventos de Sport Life, que supone el 25% de los ingresos de la revista (que vende 42.000 ejemplares y 20.000 su hermana pequeña, Runner’s World). “Los tres primeros años fueron deficitarios”, dice Sebastián. “Ten en cuenta todo lo que hay que pagar: seguro de accidentes, seguro de montaje... Son 30.000 cosas que tenemos que tener en cuenta”.

La Carrera de la Mujer se ha ido expandiendo por la geografía española. Actualmente se celebra en ocho ciudades españolas: Valencia (donde se tuvo lugar el pasado 6 de abril), Madrid (11 de mayo), Vitoria (8 de junio), Gijón (22 de junio), A Coruña (21 de septiembre), Sevilla (5 de octubre), Barcelona (19 de octubre) y Zaragoza (9 de noviembre). Este año prevén vender cerca de 100.000 inscripciones (a 10 euros cada una).

Kilómetro 3. “¡Sois muy grandes, chicas!”, exclama un corredor que derrocha alegría. “¡Lo estáis haciendo muy bien, copón!”. Tiene unos cuarenta años, lleva un pañuelo blanco en la cabeza y gafas de sol oscuras. Corre junto a una mujer que avanza despacio, sufriendo y sin levantar la cara del suelo. Nada indica que ella escuche al hombre que la –y nos– anima. “¡Venga chicas, que esta carrera es nuestra! ¡Al ataque!”.

Cambio de escena. Estamos en un descampado al norte de Madrid. Un camino de tierra serpentea entre un parque y una carretera, y muere en una gasolinera. Son las 14.20 del pasado 20 de febrero. Una mancha multicolor se acerca a toda velocidad. ¡Fiunggg!

Y desaparece en sentido contrario.

La espectadora se cansa solo de mirarla: **Cristina Mitre** corre como si no hubiera un mañana. A sus 36 años, esta asturiana morena y espigada ha hecho mucho por animar a otras mujeres a correr. Es periodista de la revista Elle, autora del blog **The Beauty Mail** y del libro recién publicado **Mujeres que corren**, de Temas de Hoy, y lidera un **grupo que organiza “quedadas”** (“no carreras”, puntualiza) en las que se anima a las mujeres a sumarse al running. Pero antes tuvo que vivirlo, sufrirlo y disfrutarlo.

Han pasado cuatro años desde que salió a correr por primera vez, en septiembre de 2009. Cinco años antes le diagnosticaron un cáncer de ovarios. “Entonces ducharme era para mí como escalar un 8.000, así que correr... Y fíjate ahora”, dice abriendo la boca en una sonrisa. “Me siento poderosa, dueña de mi cuerpo, a tope de power. Mi cáncer, al ser hormonodependiente, está muy relacionado con el cáncer de mama y vivo sabiéndolo. Por eso me alimento bien, controlo mis niveles de estrés y hago ejercicio. Y me gustaría animar a las mujeres a que se den cuenta de que correr no es una moda, es salud. Además, a mí me ha enseñado a no tener miedo, a ser disciplinada y a no rendirme”.



CATERINA BARJAU

Por la mañana y a medio día es cuando Mitre encuentra tiempo para entrenar. Se cambia en un baño de Elle, se pone el pulsómetro, se echa a la calle y corre como si le fuera la vida en ello. Después, se ducha en el baño del estudio fotográfico de la revista.

En su libro, Mitre explica los pasos a seguir para empezar a correr. Con su tono habitual (lleno de expresiones como “a tope de power”, su preferida) y prestando

mucha atención a lo femenino (dedica tres páginas a los sujetadores deportivos), a los cuidados físicos (mismo espacio para el protector solar), pero también al entrenamiento que la ha convertido en una “supercorredora”. La semana pasada participó en Londres en su primer maratón (a cierre de este reportaje todavía no lo había corrido).

En su hora de entrenamiento, Mitre obedece a cada pitido del reloj que lleva en la muñeca, un Smart Run de Adidas, en el que previamente ha metido el programa que le manda su preparador, que vive en Gijón, su ciudad. “Tengo que correr 500 metros en tres minutos y 35 segundos para que mi corazón coja fuerza para el maratón”, explica Mitre. Y echa a correr de nuevo. A los tres minutos regresa resoplando. Dobla un poco las rodillas y mira el suelo. A los 30 segundos su reloj –ipi, pi!– pita. Y vuelve a desaparecer dejando una estela de polvo detrás.

Al igual que ella, muchas mujeres han entrenado lo suficiente como para correr un maratón. A ellas quiso dirigirse la **empresa SMM** (Sports Marketing Management), que el pasado 30 de marzo celebró en Palma de Mallorca el primer maratón para mujeres de España. “Viendo la experiencia en Estados Unidos y de los países nórdicos, y sabiendo que las tendencias que empiezan allá acaban llegando acá, decidimos lanzarnos”, cuenta José Luis Carrera. En una lluvia de ideas se les ocurrió bautizarlo con el número de inscripción de Switzer allá por 1967, el 261, y decidió escribirla pidiendo su colaboración.

Kathrine aceptó ceder su número de participación y su ayuda para promocionar la carrera a cambio del 25% del proyecto. El pasado 30 de marzo vitoreó a cada una de las 143 participantes en el maratón y a las 498 de la carrera de 10 kilómetros. Estuvo siete horas en la meta recibiendo a corredoras, y las participantes no olvidarán sus palabras: “You’re wonderful, you have done it!” (eres maravillosa. ¡Lo has conseguido!).

Kilómetro 4. “¡Venga, chicas, que ya estamos en la recta final!”. Mientras el entregado marido se desgañita, su mujer sigue con la mirada clavada al suelo. “Es el último kilómetro, tenéis que saborearlo. Hay que vivirlo. ¡Degustarlo! ¡Venga, que lo que queda está chupado!”. Aprieto el ritmo para no perder la fuerza que transmite este portento de animador al que un grupo de mujeres nos hemos acoplado.

En 2003, Paula Radcliffe, una británica con una fuerza y preparación física portentosa, bate en Londres **el récord mundial femenino de maratón en 2 horas y 15 minutos**. Han pasado 11 años y Radcliffe sigue sacando más de tres minutos a cualquier otra mujer. Muy pocos hombres son capaces de lograr el mismo tiempo, lo que llevó a muchos a preguntarse: ¿podrá una mujer llegar a correr más rápido que los hombres? “Lo que logró Radcliffe fue un salto de gigante, algo que estaba fuera de todas las previsiones”, dice **Alex Calabuig**, director de Runner’s World. “No se puede medir el rendimiento femenino por su actuación. Desde entonces, 40 hombres han bajado la marca que en aquel momento era el récord masculino, 2 horas, 5 minutos y 38 segundos. Ahora es de 2 horas, 3 minutos y 23 segundos. Ella se quedó a 9 minutos del hombre más rápido, sin embargo ahora las mujeres están a 12 minutos de distancia del hombre más veloz porque ninguna ha batido a Radcliffe”. La corredora contesta vía correo electrónico: “No creo que nunca lleguemos a superar a los hombres en un maratón”, empieza. “Pero sí que creo que las mujeres tienen más posibilidades gracias a su resistencia y a sus reservas físicas y mentales conforme aumenta la distancia de la carrera”.

Hace unos meses, en agosto, la estadounidense **Rory Bosio** quedaba séptima en la carrera de ultra trail (o carrera de ultrafondo) más importante del mundo: la del Mont Blanc, de 168 kilómetros. Fundada en 2003, para vencer esta carrera hay que, además de correr como un demonio, ganar 9.600 metros de desnivel. Bosio completó la carrera en 22 horas y 37 minutos; fue la mujer más rápida y batió el récord femenino. Su séptimo lugar en la clasificación ha vuelto a dar alas a quienes esperan el éxito de las mujeres en las carreras de larguísima distancia. “En potencia el hombre es mejor que la mujer, pero en resistencia ganan ellas”, dice el **doctor Silva**. “Un maratón no es lo suficientemente largo para que podamos comprobar la resistencia femenina, pero en competiciones de ultrafondo empezamos a verlo”, continúa. “En carreras por encima de los cien kilómetros, las mujeres están obteniendo muy buenos resultados. Y esto es gracias a la anchura de su pelvis, corren de forma más eficiente, y no influye tanto la masa muscular. Además, a partir del kilómetro 30, cuando has agotado los hidratos de carbono, el cuerpo tira de la grasa para producir estrógenos y las mujeres tienen más. En el futuro nos llevaremos una sorpresa con las mujeres”.

Kilómetro 4,5. Aparecen los arcos que marcan el final de la carrera. A punto de llegar es imposible no pensar en los 17.000 valientes que corren al mismo tiempo el medio maratón de Madrid. Cerca del 15% (2.391) son mujeres, supercorredoras como Mitre. Todos ellos están esforzándose al máximo. Se ve la meta. Ha llegado el momento de apretar, de acelerar el ritmo. Sería bonito contar que el público se desvive animando, pero casi nadie está viendo el final de esta triste carrera. Qué más da. La alegría va por dentro. Los brazos se suben solos en el momento de atravesar la meta. 36 minutos y 30 segundos. ¡Prueba conseguida!