

## Nueva York, historias de Maratón

12 de agosto de 2013



Cada día son más los corredores que vemos por las calles de nuestras ciudades. Lo que hace unos años era una cosa rara de unos pocos hoy en día es un boom que parece no tener freno. Seguramente nos hemos preguntado alguna vez... **¿Por qué corremos?** Esta simple pregunta tiene muchas respuestas. **Nueva York, historias de Maratón**, nos cuenta algunas de esas respuestas en forma de historia.

**Nueva York, historias de Maratón**, es un documental que cuenta porqué una serie de personas anónimas deciden empezar a correr un día. Su afición e ilusión por correr no deja de crecer y deciden marcarse un mismo objetivo, correr el Maratón de Nueva York, el más importante del mundo.

Uno de los casos que veremos en el documental es el de empezar a correr para **perder peso**.. Cuántas veces hemos oído y dicho eso de “tengo que empezar a correr para perder algo de peso”. Al principio cuesta mucho, y no se disfruta de lo que se hace por ser una “obligación”. Casi sin darnos cuenta esa obligación pasar a ser satisfacción y placer, y nos vemos apuntándonos a nuestra primera carrera popular.

La siguiente historia nos lleva a **empezar a correr para superar un momento difícil de la vida**. Correr para pensar en otras cosas, para salir a la calle, para evadirse y desconectar. Correr para, por un rato, huir de las preocupaciones, superar todo de tipo problemas y dejarlos atrás en cada una de las pisadas que damos contra el asfalto. Correr te da esa libertad que muchas veces necesitamos.



Otras veces empezamos a **correr** simplemente **para saber de qué somos capaces**. Dónde está nuestro límite y hasta dónde puedo llegar. Correr para superarnos día a día, correr para llegar un poquito más lejos que el día anterior. Ahí es cuando nos damos cuenta que nos solemos poner barreras, que con fuerza de voluntad, sacrificio y constancia casi no tenemos límites.

Empezar a correr por el simple hecho de correr, de disfrutar de cada zancada no suele ser muy habitual, al menos en los comienzos. Sin conocerlo, el running no suele motivar mucho. Eso sí, una vez que se prueba y se disfruta, el **placer por correr** engancha y hace que hasta lleguemos a planificar nuestras vacaciones pensando en el running.

Hay veces que se comienza a correr para **empezar de cero** en nuestra vida, para cambiar el chip y dejar atrás malos hábitos saludables, ya sea alcohol, tabaco, mala alimentación... siempre se ha dicho que el deporte es una buena vía para cambiar, pero el running es la modalidad ideal para ello. Es muy agradecido, te da todo lo que tú le das, y eso es muy gratificante.

Merece la pena dedicarle un rato a este documental, **Nueva York, historias de Maratón**, y ver como personas anónimas decidieron un día empezar a correr por un motivo diferente. Y tú, ¿por qué empezaste a correr? Queremos saber tu historia.