

El ‘postureo’, la segunda afición favorita de un corredor

Por May Luján - 29/01/2016



Kilómetros, superación, endorfinas, sentimientos positivos y, por supuesto, ¡postureo! **Es parte del running.** Entrenar, sí. Pero contarlo, también. Hacer una carrera y luego repetir 20 veces la misma historia, hacerse fotos, comprarse una camiseta fosforescente. Lo debemos reconocer, el postureo –un nuevo término que viene a expresar algo como **‘adoptar ciertos hábitos, poses y actitudes más por apariencia que por convicción’**–, forma parte de nosotros. Porque, **¿qué sería de nosotros, los runners, si no pudiéramos contar nuestras batallitas?** Eso sí, hay muchas maneras de hacer postureo practicando nuestra afición. ¿Con cuántas os veis identificados?



- **La foto: imprescindible.** Es la premisa básica del postureo runner. Hacerse una foto entrenando en un lugar recóndito para que tus amigos alucinen suma muchos puntos a esta moda. Pero también **poner cara de esfuerzo máximo** cuando vas a entrar en meta en una carrera y sabes que te están haciendo fotos, o poner una posturita tras la llegada, o hacerse una foto de equipo todos con la misma camiseta. Lo más de lo más es enviar una imagen desde el cajón de salida al chat familiar con un mensaje que exprese el enorme esfuerzo que estás a punto de protagonizar. **¿Quién no ha hecho alguna de estas?** Hay quien, incluso, ‘whatsappea’ desde la propia carrera. Eso es nivel mítico.

- **Con la vestimenta.** Que si mallas de diseño de última generación, que si la camiseta del ultratrail más potente de Europa, que si unas zapatillas que van prácticamente solas de lo sofisticadas que son, una bandana molona, y así todas las variantes que queráis. Muchas veces vamos entrenando y se nos van los ojos hacia otros corredores por lo perfectamente equipados que van. **Hay a quien no le falta ni un detalle.** Y, por supuesto, no penséis que la persona que está fardando no sabe que le miran. Claro que lo sabe, ¡y le encanta!

- **El resumen del entrenamiento.** También de los postures ‘TOP’ en el running. Existen numerosas aplicaciones para móvil que te miden la distancia, el ritmo o incluso te señalan el camino que has hecho en tu entrenamiento. Pues bien, por cada aplicación, existen decenas de miles (sí, ¡decenas de miles!) de **resúmenes compartidos en grupos de Whatsapp o redes sociales.** Y, si no, las fotos a tu pulsómetro con el resumen de carrera donde, misteriosamente, siempre se ve muy bien los kilómetros que has recorrido.



- **Precisamente, las redes sociales. Son postures en sí mismas.** Si entras en el perfil de un corredor, lo comprobarás por todas partes. Desde la foto de perfil, la foto del fondo de pantalla o los propios post. Todo son **mensajes indicando cuánto le gusta correr**, lo bien que se siente, o cómo llegar a la cima del mundo zancada tras zancada. El día de ‘máxima audiencia’ en los perfiles de los runner suele estar entre el domingo por la noche y el lunes por la mañana. Ahí es cuando más batallitas se cuentan.

- **Las frases motivadoras.** ‘Correr duele, pero no correr duele más’, ‘La vida te pone dificultades, los límites los marcas tú’, o los famosísimos ‘No pain, no gain’ o ‘Si quieres ganar, corre 100 metros. Si quieres experimentar la vida, corre maratones’. Esta última es del célebre Emil Zátopek, pero buena parte de las frases vagan por los muros de Facebook, las camisetas de los runners o el mismo boca a boca, siendo **muy complicado determinar su autoría real.** Hemos de reconocer que nos encanta este tipo de motivación, y que además es muy positivo, ya que se trata de generar buen rollo y ganas de salir a comerse el mundo.

- **Las batallitas.** En el aperitivo, en la comida, cuando te juntas con un cuñado o con tu amiga en el trabajo. Nos debemos dar cuenta, hay historias de carreras que las hemos contado miles de veces. Y, además, no nos gusta contarlas del todo mientras entrenamos. **Nos gusta más contarlas después,** en otros contextos. Somos irremediables.

Eso sí, siempre, todo, con cabeza, incluso el postureo.