

LA INCONSCIENCIA DEL RUNNING: UN PROBLEMA A SOLUCIONAR CON PREMURA



02MAY2016 Diego Rodríguez

He de reconocer que leer en El Norte de Castilla ayer la noticia del [atleta fallecido en el Medio Maratón de Gijón](#) el sábado me puso de bastante mala leche. Según leo en la noticia (en su edición en papel, que aporta más información), la víctima tenía 36 años y había corrido recientemente un 5.000 en 29'28" y un 10.000 en 1h03'. Aproximadamente a seis minutos el kilómetro. A esa velocidad corrió el año pasado [Judit Izquierdo](#) el 8.000 que corrió en Tudela de Duero y os puedo asegurar que, ni de lejos, estaba por entonces capacitada para asumir doblar la distancia.

Justo tras leer la noticia hablaba con [Ana García](#) al respecto. Es obvio que en los últimos años el [running](#) ha sufrido un crecimiento tanto en volumen de pruebas como de corredores a mi entender sobredimensionado y donde antes un medio maratón o un maratón era algo alcanzable solo por unos pocos afortunados, ahora si no has corrido los 42kms, parece que no eres nadie. La democratización de las pruebas conlleva muchas ventajas, creo que todos los que amamos el deporte queremos que más gente sea quien lo practique, pero está claro que hay que poner algo de seriedad alrededor de todo esto y promover de alguna manera un deporte coherente con las características y condiciones de cada uno.

Correr un 5.000 en 29'28" te lleva a correr una maratón en casi cinco horas, incluso puede que más. Lento. Bastante lento. En este sentido, unos me diréis que cada uno acaba en su tiempo, sean dos horas y diez minutos o sean seis horas, que lo importante es cruzar el arco de meta y sentirse orgulloso de hacerlo. Y estamos -o estoy, que esta reflexión por el momento solo es mía- totalmente

de acuerdo: Yo soy de los que ha tenido que caminar en el segmento de carrera a pie de un ironman y, aunque no estoy orgulloso de haberlo hecho, me considero tan finisher como el primero. Pero eso no nos puede evitar asumir que en esta moda del running mucha gente no está siendo consciente de cuáles son sus capacidades. Quizás si corres un diez mil en más de una hora no estés preparado para correr una media maratón, por mucha ilusión que te haga. Yo también quisiera ir a Kona a competir en el Campeonato del Mundo de Ironman pero soy consciente de mis limitaciones: por muchos petit suisses que coma a lo largo de lo que me queda de vida, puede que nunca logre el slot para Hawaii.

Me podéis contar mil historias: que no todos somos igual de rápidos, que la velocidad no es lo importante, que lo importante es llegar, que mucha gente no tiene afán de competición y sí de participación. Lo que queráis, pero es obvio que hay determinadas tristes noticias últimamente en las que se entrevé el amargo trasfondo de la moda del running: alguien que no ha hecho deporte con asiduidad decide que, imbuido por ver el afán deportista entre todos los que le rodean se va una mañana de sábado al Decathlon, se compra unas zapatillas y unas mallas, una camiseta técnica de Kalenji y ya se piensa Fermín Cacho. Que conste que es una mera reflexión y puede que me esté equivocando en mis cábalas.

Decía El Norte de Castilla que al atleta fallecido el sábado “cruzó varios puntos de control de la prueba con evidentes signos de malestar y fatiga”, cuando aún no había alcanzado siquiera la parte realmente exigente de la prueba. Como le estamos perdiendo el respeto a las distancias, nos metemos en el berenjenal de las medias maratones y las maratones como el que va a comprar el pan. Y luego vienen los problemas.

Por cierto, según también El Norte de Castilla, en un principio se comentó “que el corredor había disputado la prueba con el dorsal de un compañero que no había podido asistir, ya que en la lista de inscritos no figuraba su nombre”. Otro grave problema que nos estamos encontrando en este deporte y del que justo [Ana García habló ayer](#).