

¿Saludas cuando te encuentras a otro runner?

Una buena lectura sobre los hábitos de los corredores.



04/12/2012 - Hernán Silván

Desde hace treinta años corro en el parque más grande de Madrid, la Casa de Campo. Cuando llegué a esta ciudad tan peculiar lo primero que pregunté fue dónde entrenaba la gente aquí. Y una mañana de otoño, con agradable frescor al llegar a los primeros pinos, entré por fin a conocer esta extraordinaria reserva vegetal y animal (¿cómo no?) corriendo. Acompañado por un gran experto en material deportivo que no paraba de hablarme de las bondades de las Adidas TRX que calzaba en ese momento, me fui adentrando en el bosque y los recuerdos de mi pueblo se iban repitiendo pues soy de zona de pinares y toboganes lo cual es una excelente forma de fortalecer las piernas y, también, los pulmones.

Al llegar a la fuente de Casa de Vacas paramos a beber agua y allí nos saludaron un grupo de hombres ya entrados en años que parecían cuidar el entorno de la fuente. Después pasamos bajo la tapia, por una puerta abierta, que nos condujo a las inmediaciones de Aravaca, mientras dejábamos a un lado a un pastor y su rebaño que se recogía ya en unos establos cercanos con el consiguiente alboroto de los perros. Al acabar el recorrido, mientras estiraba en unas pistas de ceniza próximas al citado parque, caí en la cuenta de qué era lo más parecido a mis entrenamientos en el pueblo de todo lo que me había ocurrido aquel día mientras corría... los saludos de la gente. Y es que siempre ha habido costumbre entre los atletas de saludar al cruzarse corriendo.

Podría ser por educación pero yo lo entendí siempre como una suerte de solidaridad. Como decirle al otro: “Sé valorar lo que haces y te respeto”. Como decirle que bien sabía lo duro que es lo que hacía pues yo también corría. En los ochenta y en los noventa en Madrid, cuando te cruzabas con algún o algunos corredores en la Casa de Campo era habitual saludarse aunque no les conocieras. Echo ahora en falta esta costumbre, sobre todo los domingos. No cuesta nada cruzar unas palabras cuando encontramos a otro corredor... y si vas muy cansado un simple gesto con la mano alegra

al otro. Cada vez hay más gente que se apunta a este maravilloso virus que es correr y cada vez hay más carreras populares en España.

El aspecto cuantitativo está de sobra superado. Pero creo que habría que cuidar lo cualitativo, los detalles. Y digo esto por que creo que los corredores formamos una gran familia y correr es algo que nos une. No cuesta nada un pequeño saludo al cruzarnos con otro que corre como nosotros. Unas palabras de ánimo pueden alegrar y dar alas al que sufre los últimos kilómetros de una tirada larga cuando tú vas fresco. No creo que el nivel del deportista importe y, en este sentido, cuando me cruzo con los atletas que vienen o van a la Residencia Blume, en general, todos saludan.

Recuerdo que, a mis catorce años, como tenía que madrugar para ir a estudiar a un pueblo cercano corría muy temprano casi sin luz solar y elegía los caminos que llevaban a las tierras de labranza. Era muy habitual encontrarme con los hombres del campo que a pie o en caballería acudían al trabajo antes incluso que despuntara el alba. Además de saludarme extrañados, alguno me preguntaba si se me había olvidado la merienda que es como llamaban a la comida de todo el día. Imaginaos, encontrarme de vuelta enfundado en una especie de pijama (así eran los chándales de la época) cuando ellos bajaban el camino para ir a trabajar y yo subía hacia el pueblo corriendo a buen ritmo y aquella gente no dejaba de saludar o de animar si sabían que estabas entrenando. Para sentirnos como en nuestra casa hay que hacer que el otro sienta lo mismo. Recordad, un saludo cuesta poco y alegra mucho.

Por Hernán Silván, Licenciado en Medicina y Cirugía, diplomado en Osteopatía, diplomado en Medicina Biológica y Homotoxicología y director del Centro de Recuperación Funcional de Madrid.