



Renuncian a competir para ayudar a otros corredores a cumplir sus objetivos

El trabajo de las liebres (populares)

Entrevistamos a Robert Mayoral (contrastado pacemaker) para que nos cuente cómo y qué hace una liebre en las carreras populares.

Por [Ernest Martínez](#), 19-11-2013

Les llaman liebres o *pacemakers* y realizan un trabajo no siempre reconocido como se debiera. Salen en carrera, pero no por el afán de competir, sino que se dedican a ayudar a otros corredores a conseguir sus objetivos. Los hay profesionales, que toman parte de campeonatos del mundo o carreras donde se intentan batir récords estratosféricos, pero también los hay populares. En esta ocasión hemos decidido hablar con uno de estos últimos para conocer un poco más su labor. Hablamos con Robert Mayoral, quien correrá si la salud se lo permite su cuarta Zurich Marató de Barcelona como liebre (tiempo: 3h15').

Running.es: Hola Robert. ¿Por qué sales en algunas carreras como liebre y en qué consiste tu trabajo?

Robert Mayoral: Ser liebre es una experiencia muy gratificante. Sin embargo, no es una tarea fácil, ya que influyen muchas cosas: los compañeros, el tiempo, las sensaciones previas, la dificultad del recorrido, conocer el circuito, etc. Es un trabajo que requiere mucho esfuerzo y gran responsabilidad, ya que toda la gente que nos sigue confía en hacer el tiempo previsto. Es importante marcar los kilómetros lo más regular posible, intentando mantener un ritmo constante de inicio a fin y eso, en una distancia como la maratón, es complicado. Al final, lo mejor es ver la cara de aquellos que consiguen completar el recorrido entero a nuestro lado.

RNN: ¿Te compensa renunciar a competir por ayudar a los demás?

RM: Sí. Llevo muchos años compitiendo y mejorando mis tiempos, pero de vez en cuando colgarte un dorsal sin esa ansia de darlo todo también es gratificante. Además he descubierto algo que me gusta hacer, me lo paso bien ayudando a la gente, disfruto mucho y me siento realizado cuando termino. También valoras la prueba de una manera totalmente diferente, la disfrutas incluso más. Llevo siendo liebre ya cuatro ocasiones en distancias de maratón y bastantes más en media y por ahora tengo previstas dos maratones y tres medias en breve.

RNN: ¿Utilizas siempre la misma táctica para cumplir el tiempo deseado?

RM: Sí. La clave es llevar y mantener un ritmo constante, sin cambios bruscos, animando a la gente, explicando el recorrido, cantando los tiempos de paso. También me gusta llevar entretenido el grupo.

RNN: ¿Sueles hablar con los corredores durante la carrera?

RM: Por supuesto, es vital. Siempre hay alguno que no quiere hablar y se cierra en su mundo, pero la mayoría hablan, preguntan, comentan la carrera. Así entre todos amenizamos los kilómetros. Me gusta hablar, hacer bromas y animar al grupo.

RNN: ¿Te has encontrado con corredores que cuestionan tu ritmo?

RM: Alguna vez se oye el típico comentario de “*vamos muy rápido*” o “*nos estamos pasando*”. A veces pasa, bien por el recorrido (bajada) o por el momento de la carrera (salida). Los primeros kilómetros son para tantear y ajustar el ritmo y luego se intenta clavar. Pero cuando llegamos a mitad de carrera o cerca del final suelen venir por corredores que van muy justos de fuerzas o que están a punto de abandonar el grupo. La gran mayoría no se suele quejar.

RNN: ¿Te agradecen los corredores tu labor?

RM: Normalmente sí. Para mí terminar la maratón habiendo cumplido mi tiempo establecido es similar a conseguir mi mejor marca personal.

RNN: ¿Qué recibís de las organizaciones?

RM: Hay organizaciones que nos miman mucho y otras no tanto. Desde la inscripción gratuita a la prueba con su respectivo obsequio hasta tener una carpa VIP con tu avituallamiento, guardarropa, masajes y trato preferencial, pasando por diferentes lotes de material que a veces incluyen zapatillas de running, algo que valoro mucho. Cuanto más mimo se reciba, más contento se hace todo, como en todos los trabajos.

RNN: En ocasiones hay hasta cuatro liebres para un mismo ritmo. ¿Cómo os dividís el trabajo? ¿Sueles conocer a tus compañeros?

RM: Depende de la carrera y de la amplitud de los cajones se plantea la prueba de una manera u otra. También depende de los compañeros. Lo ideal es ir todos juntos y todos a una, por si falla alguien, que haya corredores que asuman la responsabilidad. A veces

se forman dos grupos, uno saliendo más avanzado y otro más retrasado, para dar mayor posibilidad a la gente de llegar a uno u otro. En el caso de la maratón siempre solemos ir juntos.

RNN: ¿Cuál es tu siguiente reto/objetivo?

RM: Este año no tengo fijado todavía ningún reto u objetivo concreto, quiero seguir disfrutando el día a día, carrera a carrera y sin presión, ya que cuando te fijas un objetivo, llamado “marca” y no sale, duele.

RNN: ¿Por qué te gusta el running?

RM: La verdad, no me gusta demasiado. Soy triatleta y el running es lo que menos me gusta, supongo que porque es lo que peor se me da y lo que más me cuesta. Sin embargo, correr sin la presión del cronómetro me encanta y sobre todo perderme por la montaña con mi mochila. El problema llega cuando se requiere intensidad, ahí lo paso mal y tampoco me aporta gran satisfacción hacerlo. Así que para disfrutar en mi caso, cuanto más largo sea el recorrido, mejor.