

# Correr en solitario vs. correr en grupo

## ¿Quién gana?

Por Gema Payá. Miss Leggings Run - 22/02/2017



¿Existe la receta para engancharse a esto del running? O lo que para muchos se convierte en su reto semanal, ¿cómo hacer para coger el hábito de salir a correr? Para conseguirlo, **¿salgo a correr a solas o en grupo?** Aquí van los ´pro y contra´ que puedes encontrarte al salir a correr a solas o en cambio, al hacerlo en grupo.

“Yo misma me organizo, así no tengo que depender de nadie”. Reconozco que soy de estas, de las que intento organizarme el día, pero que en ocasiones no sé muy bien cómo puede acabar, por mucho que intente tenerlo todo organizado para sacar ese ratito para salir a correr. La mochila que dejé preparada la noche anterior vuelve a casa conforme salió, intacta. Bueno, es entonces cuando pienso: “Mañana saldré, ya tengo la mochila preparada”. Salvo estos imprevistos o “escaqueos”, existen fuertes motivos por los que **sigo apostando el seguir entrenando en solitario:**

- **A mi aire.** La primera razón y ya mencionada es el no depender de nadie, así puedo organizarme a mi manera, decidir cuándo salir a correr.
- **Disciplina & organización.** Incluir el entrenamiento en mi jornada laboral se convierte en una tarea más, un hábito saludable. Yo misma soy capaz de saber cuándo dedico mi tiempo al trabajo y cuándo lo destino a practicar deporte.
- **Luchar contra la pereza.** Marcarme una rutina y cumplir los pequeños retos que voy marcándome a lo largo del día se convierte en un entreno personal, pues hacer frente a la pereza, en ocasiones, no resulta tan sencillo.
- **Entrenar el ‘coco’, mayor control.** El día de la carrera correré sola, contra mi misma y no sé las jugarretas que puede tenerme preparadas mi mente: “Qué estoy haciendo aquí, tengo calor, me duele todo, voy a parar”. Al entrenar sola, habrá momentos en que

pueda enfrentarme a situaciones similares y el pasar por ellas me ayudará a no decaer en plena carrera.

- **Relajación. Entrenar en solitario, yo y el sonido de mis pisadas.** El lograr desconectar de todos y de todo. Es mi momento. De hecho, la Universidad del Sur de Dallas encontró que existe una relación directa entre correr y la capacidad que puede tener una persona para relajarse más fácilmente. Según el estudio, practicar ejercicios de intensidad media-alta de forma regular ayuda a tolerar mejor el estrés.

Si eres capaz de lograr todo lo que acabo de mencionar, enhorabuena. Cuando corres en solitario ganas mucho, pero, ponte en situación, ¿alguna vez te ha preguntado qué pasaría si lo hicieras en compañía?

Frases como: “No me gusta sufrir; estoy segura de que hubiera podido dar más; como no he quedado con nadie para entrenar, mejor me quedo en casa” ¿Te suenan? **¿Y si pruebo a entrenar en grupo?** Entiendo que no siempre es posible cuadrar horarios, pero ¿qué tal salir un día a la semana a correr en grupo? Estos son los beneficios que puedes llevarte y de los que puedo dar constancia:

- **Nuevas formas de entrenar.** Correr en grupo me hizo abrir la mente, pues el running no es solo sumar kilómetros, sino existen otros ejercicios que repercuten en enormes mejoras y lo más importante es que al hacerlos en equipo la percepción de esfuerzo se reduce. ¿Ya ha terminado el entrenamiento?

- **Motivación colectiva.** Habrán días que tiraré yo y otros que lo harán de mí. La motivación de superarse crece de forma exponencial. ¿Qué hay de esos piques sanos?

- **Luchar contra los escaqueos.** A veces con mi propia motivación no es suficiente. Necesito comprometerme con alguien para obligarme a hacerlo. ¿Qué hay de esta conversión? “De no haber quedado contigo, no habría salido a correr”.

Si sigues siendo un corredor solitario o por el contrario, dudas si empezar a entrenar en grupo, **te invito a que pruebes la parte que tienes pendiente.** ¿Quién sabe todo lo que te puede dar? Opino que no hay un entreno mejor que otro, solo pruébalos y luego decide cuánto te aporta cada uno.