

Runner: no te pases al lado oscuro

Por Chema Martínez Pastor para carreraspopulares.com - 10/09/2017



Corremos porque nos gusta. Porque nos hace sentir mejor y porque estamos más en contacto con nuestros amigos. O hacemos nuevos amigos. A todos nos gusta cuando los demás se preocupan por nosotros, nos ayudan con una lesión, nos dan consejos para mejorar... Lamentablemente, no siempre es así, y **hay veces que los corredores no nos comportamos como debemos**, con ciertos comportamientos que no están muy bien vistos dentro de este colectivo cada día más grande.



Comportamientos negativos

¿Cuáles creéis que son los peores comportamientos que puede tener un runner? No hablamos de gente que siempre se comporte mal con los demás, sino de acciones, en apariencia pequeñas, pero que pueden conllevar una situación incómoda para nosotros mismos o para los demás. Incluso es posible que las hagamos sin darnos cuenta.

Por eso es importante que las repasemos, tal vez te haya pasado y no lo sepas. Desde aquí, **te pedimos que intentes no hacer ninguna de estas acciones, que suponen el “lado oscuro” del running:**

- **Situarte mal para salir en una carrera.** Siempre se habla de cuándo un corredor hace “tapón” poniéndose en posiciones avanzadas de la salida cuando en realidad va a correr una carrera más lenta. Sin embargo, tan molesto es eso como situarse por detrás sabiendo que vas a ir más rápido. Adelantar posiciones haciendo esos puede causar las mismas situaciones de peligro que ser tener que ser adelantado por muchos corredores.

Para evitarlo, aunque la carrera en cuestión no tenga cajones habilitados por tiempo, puedes recurrir a una sencilla norma: sitúate en el primer tercio si vas a correr por debajo de 4'15" el kilómetro; en el segundo si lo vas a hacer por debajo de 5' el mil y en el último tercio si vas a hacer más de cinco minutos por kilómetro. No es una ciencia exacta, pero por lo menos se evitarán situaciones incómodas cuando den la salida.

- **Despreciar o infravalorar las carreras cortas o los ritmos más lentos.** A veces, en un intento por magnificar nuestros logros, caemos en el error de hablar con condescendencia de quien corre "carreras cortas" o lo hace en más tiempo. Si acabas de correr un maratón está muy bien, pero piensa que acabar una carrera de 10k no es poca cosa, y que los demás corredores se han esforzado para ello. Para hablar de tus méritos no necesitas echar por tierra los de los demás.

- **Correr una carrera con dorsal falso.** Te puede parecer poca cosa, o que no estás robando a nadie, pero la realidad es que correr sin dorsal puede acarrear más de un problema, tanto a la organización como a los demás corredores o a ti mismo. Para empezar, asociado a una inscripción siempre está un seguro de responsabilidad civil en caso de causar algún accidente o desperfecto. Si te tropiezas con alguien o estropeas mobiliario urbano, tendrás que correr con los gastos. Por no hablar de los problemas que puede causar el que tengas que recibir atención médica.

- **Dar consejos sobre lesiones o entrenamiento.** Es verdad que, a menudo que corremos más y vamos teniendo experiencia, sabemos más que otros sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo. Una cosa es contar a los demás qué nos ayuda o cuál es nuestra experiencia, y otra pensar que lo que nos ha valido a nosotros es bueno para todos. Cada caso es diferente y la opinión de un profesional, en la mayoría de los casos, es la que debe prevalecer.

- **Pensar que eres indestructible.** Como si de un jedi se tratara, a veces pensamos que nuestra fuerza es infinita y tendemos a pensar que podemos entrenar más y más, o correr esa carrera más rápido que nunca. Aunque atraveses un buen momento, no está de más ser precavido y no pasarte con los entrenamientos o los ritmos, ya que te puede acabar pasando factura.

- **Entorpecer a otros corredores, peatones o ciclistas mientras entrenamos.** A veces, por nuestro lugar de entrenamiento, nos toca compartir el circuito por donde corremos con los demás. En estas ocasiones, y más si corremos en grupo, podemos acabar haciendo un bloqueo que impida el paso a los demás corredores o ciclistas. Si vas por un parque, por ejemplo, intenta no ocupar todo el camino o hacer cambios de dirección de manera brusca. También, si la ruta es circular, fíjate si hay un sentido predominante de los corredores. Tal vez te convenga correr en el otro sentido para evitar tener mucho "tráfico" de frente

Toma nota si no quieres convertirte en ese corredor que no queremos cruzarnos cuando estamos entrenando. La norma es fácil: haz las cosas con cabeza y piensa siempre en quien tienes alrededor.

¿Conoces algún comportamiento "oscuro" más?