

Correr por el placer de correr

Las carreras populares y los atletas que participan, se multiplican / La maratón de Nueva York, el emblema de los aficionados

XABIER GARMENDIA / San Sebastián
Correr por correr. Siempre hacia adelante, con la pancarta de la meta como objetivo final. Veloz o lento, pero con la mirada fija en un punto al que llegar después de cinco, diez, veinte o cuarenta y dos kilómetros. Miles de personas se echan al asfalto a diario y participan en carreras cada fin de semana con el único propósito de llegar, sudorosos y, a la vez, satisfechos, cuando no orgullosos de la pequeña gran hazaña.

Con la llegada del otoño se multiplica el número de corredores que patean el asfalto de Euskadi o de Nueva York. La Behobia-San Sebastián, el segundo domingo de noviembre, se ha hecho con un hueco en el calendario de por lo menos veinte mil valientes, la mayoría vascos. Una semana antes, la ciudad de los rascacielos acogerá en sus calles más del doble de maratonianos dispuestos a completar los míticos 42.195 metros, con presencia, cómo no, de unos cuantos vascos.

EL CLUB 42.195

Desde Vitoria, vía Madrid, unas 200 personas se presentarán en la *Gran Manzana*, de las que una cuarta parte correrá el maratón. Todo empezó como «el sueño de un grupo de amigos», explica Víctor Perdiz, presidente del Club 42195.es ubicado en la capital vasca. El primer año, en 2009, «corrimos 14, el año pasado lo hicieron 39». Dentro de dos semanas serán 55, a los que aplaudirán y animarán numerosos familiares y amigos en esta aventura. «Es el viaje perfecto para ir acompañado». El maratón resulta la excusa perfecta. Lo confirma Iñaki Álvarez, un bilbaíno de 52 años que en su tiempo libre destroza zapatillas en el monte o en la carretera y que estará en el país americano. «Cuando preparé el calendario de este año pensé en el Ultra Trail de la isla de La Palma y en el maratón de Nueva York. Le di a elegir a Asun [su mujer] y, tonto de mí, pues qué iba a elegir, Nueva York».

¿MONTAÑA O ASFALTO?

Álvarez prefiere «la montaña que el asfalto», sobre todo porque en el primer caso las pruebas no están masificadas e impera «un espíritu solidario». Las pruebas de montaña van ganando adeptos en los últimos tiempos. «En el asfalto también hay compañerismo, pero creo que es mayor en la montaña. Luego está el hecho de que no te ves rodeado de gente todo el rato, aunque por la noche es preferible no ir en solitario». La afición a correr la tiene desde niño, aunque la retomó seriamente hace menos de diez años. «No lucho contra los demás corredores, sino contra mi cabeza». Le gusta variar de pruebas —este verano terminó una carrea de 67 kilómetros en el Aneto— para conocer nuevos lugares.

Hacerse con un dorsal en la prueba estadounidense exige unas con-

diciones deportivas. Los mayores de 50 años deben acreditar haber completado un maratón en menos de tres horas y media. «Tuve un problema. El año pasado en Bilbao corrí con el nombre de Iñaki y en mi pasaporte pone Ignacio, así que al cabo de un mes corrí el maratón de Dosti con el nombre de Ignacio para evitar problemas con la documentación en Estados Unidos». Las dos carreras las hizo dentro del crono requerido.

1.315 EUROS

Los motivos por los que se cruza el charco pensando en alcanzar la meta en Central Park son dispares, como las personas que así lo hacen. Pero para todos, según Víctor Perdiz, «es el maratón más emblemático, el que más sorprende a la gente. A la meta llegan más de 45.000, y se retiran entre 200 y 300, además de los dos millones de personas que salen a las calles a animar». Por un día el béisbol deja de ser el deporte más popular entre los más de 8 millones de habitantes de la gran urbe. Ese primer domingo de noviembre le sustituye el atletismo. Quienes viajan desde Euskadi lo hacen por unos 1.100 euros —vuelo, traslados por la ciudad y siete noches de hotel—, a los que hay que sumar el precio del dorsal —215 euros—.

La agenda de posibles actividades incluye la vispera la Carrera de las Naciones Unidas, de cuatro kilómetros. El día del maratón arranca con un madrugón en toda regla, ya que a las 5.15 horas se va el autobús del hotel camino de la explanada del puente Verrazano, donde se da la salida oficial de la prueba. «Yo tengo la salida de la carrera a las 9.40 horas; otros lo hacen a las 10. Es en función del tiempo que prevés que harás. Así que hasta entonces aguardaremos en unos barracones de la organización», indica Iñaki Álvarez, que no ha realizado una preparación específica. «Casi todo el año me he dedicado a correr en montaña. A primeros de septiembre empecé en el asfalto y hago a la semana entre 80-100 kilómetros».

EL MATERIAL

Víctor Perdiz, que ya tiene experiencia en la prueba más multitudinaria, recuerda que «el asfalto de Nueva York es especialmente duro, lo hemos sufrido en nuestras piernas, por lo que es importante utilizar zapatillas con muy buena amortiguación y que se haya usado en los entrenamientos». El maratón atraviesa los cinco distritos de NY y los puntos de avituallamiento se colocan cada tres mil metros. Para los acompañantes, el presidente del Club 42195.es recomienda algunos puntos estratégicos del recorrido, como el puente Queensboro o el Bronx. «El mejor día para estar en este barrio tan mítico y sin riesgo de nada. En esta zona es donde hay menos público». Y



Momento de la salida, ayer, junto al Guggenheim, del maratón nocturno celebrado en Bilbao. / MITXI



Un atleta del club 42195, en el maratón de Nueva York. / EL MUNDO

por supuesto, en Central Park, «donde el corredor más se emociona al ver a sus familiares y amigos».

TURISMO

Una vez recuperados de la paliza, los corredores y sus allegados podrán disfrutar de numerosos espectáculos —en el Madison Square Garden juegan los Knicks—, del Museo Metropolitan en Manhattan, el MOMA, la catedral de St. Patrick, la estatua de la Libertad, el Empire State y un sinfín de lugares. Como prólogo a lo anterior, en Salburua el próximo día 29 se celebra la III Salida 42195.es, con pruebas de 500 metros para niños y de 6 kilómetros para adultos.

Nueva York supone un capítulo especial en la vida de 42195.es. «Nos formalizamos como club porque nos lo pedían las entidades, pero somos más un movimiento deportivo que fomenta el deporte y la salud». De hecho, también promocionan a través de su página web la solidaridad «involucrándonos con asociaciones que luchan contra el cáncer y enfermedades raras y otros proyectos sociales».

> ATLETISMO / Reportaje



El éxito en casa

La Behobia-San Sebastián, una prueba creada en 1919, rompe marcas cada año y en la próxima edición superará los 23.000 participantes

X. G. / San Sebastián
Si unos van a Nueva York otros vienen a Euskadi para, por ejemplo, correr en la también multitudinaria Behobia-San Sebastián. Este año hay inscritos 23.000.

La carrera más popular que tiene lugar en el País Vasco se celebró por primera vez en 1919, resultando ganador el legendario Juan Muguerza por delante de una veintena de heroicos atletas. Desde 1979 se viene corriendo de manera ininterrumpida. Hace 32 años fueron mil los participantes. En 2002 salieron 11.000. La razón de este crecimiento progresivo e imparable se debe, según Enrique Cifuentes, presidente del CD Fortuna, «a que desde el principio la organización se ha decantado por favorecer igual al primer atleta que al último. Cada año tratamos de mejorar en lo que podemos andar justos y si la gente corre a gusto, la carrera crece sola». El máximo responsable de la organización no se ha planteado limitar por ahora el número de participantes. «Parece que todavía tiene un margen de crecimiento, según nos dicen especialistas».

La eclosión de pruebas populares de cross por toda la geografía vasca tiene un fundamento. «El atletismo es un deporte muy accesible. Basta con unas zapatillas y ponerte a correr. El atletismo es el primero de los deportes clásicos, muy accesible. Otros deportes, co-



Enrique Cifuentes, en San Sebastián. / ADN CORO@TOLU

mo el fútbol, el baloncesto o las motos necesitan juntar un equipo o material muy caro».

El análisis de Cifuentes a la prueba mimada del Fortuna -tiene otras muchas secciones este club donostiarra que cumple 100 años- incluye tres elementos. «El éxito de la Behobia-San Sebastián empezó en el recorrido, muy atractivo. El público, la organización y los atletas son tres factores que se retroalimentan. Público sin corredores no tiene sentido, corredores sin organización tampoco, son tres factores imprescindibles».

El dirigente habla de «comunidad de behobieros» a la que le gustaría

pertenecer, aunque su caso es peculiar. «Es una paradoja. Nunca he sido corredor de fondo ni de velocidad. Lo mío siempre ha sido la montaña. Pero desde que estoy en la organización me siento identificado con el atleta popular, sé bastante de lo que siente y de lo que padece aún no siendo uno de ellos».

El impacto económico de la prueba en la capital guipuzcoana, principalmente, se cifra en torno a 5 millones de euros. El gran beneficiado es el sector hostelero. «Mucha gente combina la carrera con el turismo de amigos, con familiares. El año pasado ocho mil eran de Gipuzkoa, así que 14.000 venían de fuera, muchos de ellos pasan el fin de semana. Además hacen gasto en una época que no es

temporada alta, viene muy bien a la ciudad».

Para un buen desarrollo de la carrera, el Fortuna moviliza a unos mil voluntarios. El hecho de que el club organizador cumpla 100 años se reflejará, por ejemplo, en que la camiseta que entrega a los inscritos es conmemorativa de dicho aniversario, así como que un grupo de atletas catalanes correrán vestidos a la usanza de la primera edición.

Los algo más de 600.000 euros de presupuesto no se llegan a cubrir con la cuota de inscripción, según asegura Cifuentes. «El beneficio está en la aportación de los patrocinadores y colaboradores».

«Competir descalzo no es bueno»

Unai Saenz De la Fuente, especialista en biomecánica, da las claves para que el cuerpo no se resienta después de unos kilómetros

X. G. / San Sebastián
Unai Saenz De la Fuente no habla de oídas. El ha sido atleta toda la vida. Primero corría en los frontones, junto a Zearra o Agirre; después en el asfalto o sobre la hierba. Puede ser el encargado de desmitificar la moda que se impone en algunos aficionados, la de correr descalzo. «No es bueno. Correr con los pies desnudos puede venir bien durante diez minutos para destensar los tendones, y para adaptar el pie al terreno, pero a partir de ahí no viene bien».

De todas formas, se ha extendido el asunto, y el negocio en torno a unas zapatillas diseñadas para

sentir lo más posible el suelo sobre el que se corre. No bajan de los cien euros el par, están fabricadas en material ligero y llevan la forma de los dedos del pie.

De la Fuente, que es propietario de una tienda en Bilbao, Running, destinada a ese público creciente que dedica parte de su tiempo libre a correr, prefiere buscar lo mejor para el atleta, según sus características específicas. Está especializado en biomecánica y en material deportivo, y cuando un cliente le pide consejo le realiza un estudio completo «de todo el cuerpo empezando por la cabeza, hasta llegar a los pies, para evitar lesiones y do-



Unai Saenz De la Fuente, en su tienda de Bilbao, esta semana. / MITXI

lencias, que suelen ser comunes entre los atletas».

Porque cada vez hay más aficionados, y no siempre están adecuadamente asesorados. «Se está pro-

duciendo un boom de las carreras populares. Comenzaron en los países del norte de Europa y en Estados Unidos, después se extendieron sobre todo a Francia y el Reino

Unido y ahora España es uno de los lugares donde más corredores y más carreras se pueden encontrar. Es normal, porque para corear no hacen falta más que una camiseta, unos pantalones y unas zapatillas. A veces se lanzan sin preparación alguna».

El atleta bilbaíno, cuyo nombre figura en el palmarés de numerosas carreras, insiste en que correr descalzo es perjudicial: «La moda viene de África, de los atletas kenianos, pero allí corrían así porque no tenían otra posibilidad. Eso ha cambiado hace tiempo. Cuando corren en Europa o América, utilizan el mismo calzado que los demás atletas». Además, «en cualquier caso, hacerlo sobre asfalto es malísimo. Es muy duro y pueden llegar las lesiones».

Saenz De la Fuente recomienda para correr, «un calzado cómodo. Que amortigüe el golpe sobre el terreno, pero que a la vez deje sentir la sensación de correr. Esa es la mejor manera para evitar sustos y lesiones durante una prueba o un entrenamiento».