



ILUSTRACIÓN VÍCTOR MATAMOROS > EL PERIÓDICO

# Correr, volar, amar (II parte, y final)

MANOLO E. VELA  
CASTAÑEDA



MANOLOVELA@IBEROMX

El domingo de la semana pasada publiqué la primera parte de este artículo, acerca de cómo ha sido mi relación con correr. Les presento ahora la última parte, y final.

## ¿CUÁNDO VOLVIÓ A EMPEZAR

**TODO?** Después de los años ochenta, cuando dejé de correr, fue hasta 2011 cuando volví a sentir qué era esto de volar con los pies sobre la tierra. A mediados de aquel año, Lucrecia Hernández Mack, se lanzó a hacer la media maratón de la Ciudad de Guatemala. Yo venía saliendo de una operación de los meniscos que me habían hecho en diciembre de 2010, y no calculaba estar listo para un reto tan grande. Con gran entereza, Lucrecia y Rafael, mi hijo mayor, terminaron esa carrera; que era la primera que hacían. Una foto, de ellos dos abrazados, que alcancé a tomarles en la meta, inmortalizará para siempre este recuerdo. Luego vino mi turno: me apunté a una carrera de diez kilómetros, que se realizó en la ruta al Naranjo. Fue un domingo frío y lluvioso de septiembre, y en ese trayecto hay unas cuestas respetables. Y desde allí completé el ciclo de carreras en Guatemala; y ahora, que he completado el ciclo de carreras en

Ciudad de México.

De las carreras te queda el recuerdo de esos momentos estelares, brillantes. Las famosas cuestas del Aus-triaco, y de Vista Hermosa (que termina en el trébol), en la carrera Max Tott; el calor de Monterrico; la alegría de la gente durante todo el recorrido de la media maratón de Kalamazoo (Michigan); la cuesta del Periférico, desde el Puente del Incienso hasta la colonia Ciudad de Plata, en la Ultramaratón; la fuerza del aire, que no te dejaba avanzar, en el tramo final (II) de la carrera Crossroads of Northwest (Lowell, Indiana); los mariachis que amenizan el recorrido de la maratón de la Ciudad de México; y qué decir de Cobán, una carrera en la que el único plan posible es estar preparado para saber correr subidas y bajadas, sin piedad, de forma constante. Cada uno de nosotros tiene sus recuerdos, grabados con sudor y a fuerza de respiraciones entrecortadas.

**LA DERROTA.** ¿Qué puede ser perder para nosotros, los que corremos? Quizá no terminar una carrera porque te lesionaste, o por tener una molestia estomacal, o encontrarte con un perro que intentó atacarte, o peora aún, que te mordió. Pero estas en realidad no son derrotas, sino aprendizajes; que nos ayudarán a saber qué hacer, y cómo prepararnos mejor en la próxima carrera. Eso es lo mejor: que para nosotros siempre hay otra oportunidad, otras carreras, y en

tonces las cosas nos saldrán mejor de como nos salieron esta vez. Si nos entrevistaran en la televisión –lo que nunca sucede, porque somos muchos y a los televidentes no les interesan las carreras de personas anónimas, como nosotros– seguro que también diríamos, como los jugadores de fútbol: que hicimos todo lo que pudimos, y que hay que seguir trabajando (entrenando: corriendo).

A mí me ha tocado vivir ya algo de esto: los calambres echaron para abajo el buen tiempo que llevaba en mi segunda maratón, la de la Ciudad de México, en 2013, y entonces –sobre la marcha– tuve que aprender cómo era que se podía salir de esto, para seguir corriendo (caminar no era una opción) y ya, como se pudiera, alcanzar la meta; las dolencias estomacales me han atacado en más de una ocasión y he logrado –con suerte– improvisar y salir adelante; y el año pasado un perro –no cualquier perro– intentó atacarme en mi lugar favorito de entrenamiento.

Los mejores aprendizajes no vienen de las victorias, sino de las derrotas; que solo entonces puede que dejen de ser tales. Como en la vida misma, lo importante no es cómo empezás algo, sino cómo mantenés el ritmo y, cuando las cosas se ponen difíciles, aprendés, por vos mismo, –allí, cuando el perro empieza a ladrar y a correr hacia vos, o cuando estás tirado, en la calle, con la tensión muscular del calambre, frustrado porque llevabas buen tiem-

po y te sentías entero y ves cómo los otros corredores te están pasando, y pasando– a saber qué hacer.

**ACLARACIÓN.** Debo aclararles que no es que yo sea un gran corredor, para nada. Mis resultados han sido muy modestos. Me ubico entre los que aspiran a ir por debajo de los cinco minutos por kilómetro; pero que en realidad van a cinco minutos por kilómetro. Mi idea es hacer una maratón al año, pero nada más. Como usualmente salgo en las fotos que a lo largo de las carreras toman con cara de sufrimiento, he encontrado consuelo en la frase de Steve Prefontaine que dice que “Mucha gente corre una carrera para ver quién es el más rápido. Yo corro para ver quién tiene más agallas, quién puede castigarse a sí mismo, llevando un paso agotador, y luego, al final, castigarse aún más”. Más bien, a mí correr me ha ayudado a conocer mis límites, y a estar consciente de esa frontera.

**INVITACIÓN.** En Guatemala hay muchos grupos que se reúnen los fines de semana (y también entre semana) para correr; y que pueden incorporar a nuevos miembros, que se animan por primera vez a correr. No le estoy invitando, porque siempre he pensado que cada quien hace lo que quiere; nada más quería –al final de esta nota– compartirle esta información, por si usted también quiere correr.