

No es "correr por correr"

9 JULIO 2026 · 8 MIN DE LECTURA

No es correr para escapar de algo. No es correr por correr. Es correr para demostrarle al cuerpo que seguimos vivos, que estamos acá y no nos vamos a dejar tumbar fácilmente por el avance del tiempo. Es correr para llenarse de vitalidad, para sentir la segregación de endorfinas.

Es correr para llegar cada día más lejos.

Los brazos y las piernas coordinan sus movimientos de forma alternada, perpetua, como si se tratase de una máquina. La vista se mantiene concentrada en un punto fijo para no perder el foco: la rueda trasera de la bicicleta que va adelante en la ciclovía, un punto imaginario en el hormigón o en la calle. El corazón late a un ritmo elevado y los pulmones trabajan a tope para mandarle al cuerpo el oxígeno que este demanda. Una mezcla de sensaciones de estrés, de estado de alerta, como si te estuviera persiguiendo un tigre por la rambla, aunque al mismo tiempo de adrenalina, de relajación, de excitación corporal y bienestar. Como si trotaras sobre la línea justa de equilibrio entre el placer y el sufrimiento.

Dicen que es como una meditación en movimiento, pero yo no lo llamaría así: en la meditación, nos liberamos de toda clase de tensiones, y la mente se vacía y desagota de todo pensamiento, se busca alcanzar un estado de vacío mental, en cambio aquí en realidad lo que parece gobernar en la cabeza es la lucha constante por evitar pensar que el cuerpo está cansado, por evitar pensar que se quedó sin aire, por evitar pensar que tiene que parar. Entonces ocurre muy a menudo la sustitución de pensamientos, porque la mente necesita estar entretenida pensando en cualquier otra cosa que no implique la aparición en la mente de la idea de que debe dejar de correr.

En mi caso, mayoría de los días salgo con música en mis oídos, y eso me permite concentrarme en el tema musical que está sonando, en cada acorde, en cada verso, en cada instrumento, ponerme a pensar en lo lindo del compás del género musical que estoy escuchando. Tratar de adivinar qué artista es, si hay un productor musical detrás, si es el mismo productor o el mismo

artista que tocó tal o cuál otro tema de algún otro artista. Sé de un colega más freak que confesó que se inventa multiplicaciones y divisiones mentales para evadir esos pensamientos de abandono.

Y entonces podemos seguir divagando y abriendo ramas de pensamiento hacia diferentes cuestiones, todo en paralelo a la actividad, porque mientras la cabeza está yéndose por las ramas, el cuerpo ya recorrió varios kilómetros.

El cuerpo está en movimiento perpetuo, pero la mente no está apagada ni vacía: está armando un puzzle encerrada en su habitación.

Sin embargo, para llegar a este estado se necesita primero estar acostumbrado a correr, y adquirir el hábito es para mí lo más difícil de esta actividad deportiva o hobby. Superar la barrera de los primeros días, en donde nuestro cuerpo no está preparado para resistir tanto tiempo ni tanta distancia corriendo constantemente, donde una persona no entrenada y en sus primeros días, dependiendo obviamente de la condición física inicial de esa persona, no sería capaz de trotar más allá de los 400 o 500 metros sin parar para tomar aire antes.

Para esos primeros días hay un tip que algunos le llaman CaCo (caminar-correr): alternar 60 segundos de caminata con 60 segundos de trote a tu propio ritmo, un ritmo suave, que lo puedas soportar durante 60 segundos. Digo 60 para decir un valor fijo, pero pueden ser 30 segundos de caminata y 30 de trote, según cómo te sientas mejor, lo importante de todo esto es que el cuerpo de a poco empiece a ir adquiriendo el hábito, que el corazón empiece a latir rápido y lento por tandas, y que los pulmones comiencen a ganar resistencia. Si repetimos esto de 3 a 4 veces por semana (por supuesto hay que aclarar: haciendo un calentamiento al principio y un estiramiento al final), con el pasar de las semanas notaremos que somos capaces de soportar cada vez más tiempo trotando, y podemos “achicar” esa ventana de tiempo que le dedicamos a caminar. Hasta que de pronto llega el día en el que casi sin darte cuenta hiciste todo el trayecto de tu entrenamiento trotando sin parar: ese día volvés a tu casa con la sensación hermosa de que estás haciendo un gran progreso.

Mucha gente termina desistiendo antes, tal vez asumiendo que no están hechos para la actividad de correr, y otras veces por no superar ese obstáculo y esa sensación de frustración y ahogo inicial de las primeras semanas.

Si pasamos esa barrera, comenzaremos a disfrutar muchísimo de salir a correr, y empezaremos a ponernos cada vez retos más ambiciosos: llegar a correr 5 kilómetros, anotarnos a la primer

carrera, luego a una 10K, y quizás unos meses más adelante prepararnos para una media maratón. El correr se vuelve casi que una droga, y participar de las carreras de calle todo un ritual.

No quería olvidar dedicarle al menos un párrafo a lo hermosas que son las carreras de running. Es el día en el que todos los que compartimos una misma pasión nos juntamos en un lugar, largamos todos juntos, recibimos el aplauso y las palabras de aliento de la gente que está a los costados de la calle, que se arrimó con termo y mate para darnos un grito de impulso. Corremos para llegar a la meta, poder celebrar que alcanzamos un nuevo objetivo, y al llegar al arco final recibir como premio la clásica medalla *finisher*, con algo líquido para hidratarse y frutas. El ambiente de carrera es un ambiente muy especial, ese día todos corremos un poquito más rápido que los días de entrenamiento, hay como una especie de efecto de las masas, nos contagiamos de lo rápido que corren quiénes tenemos a nuestro alrededor y no queremos perderles el paso. Nos lleva la correntada humana por la calle.

Aunque algunas personas que no sienten todo esto porque lo miran desde afuera, no lo entienden. Me refiero a personas del entorno. Al principio algunos amigos me decían estás loco, cómo hacés para salir a correr por la ruta con frío, calor, lluvia, subiendo repechos, madrugando, yo no corro ni a la parada del bus. ¿ Por qué haces eso ?

Más de una persona me preguntó cuando estaba empezando con este hobby hace ya casi tres años, por qué estoy saliendo a correr, como si fuese algo totalmente extravagante o extraño. Como si nadie le preguntara a los demás por qué empezaron a ir al gimnasio, o a tomar clases de danza, o a hacer tal o cual cosa. A tomar tal o cual decisión.

Lo cierto es que corro porque me gusta. Corro porque correr no es otra cosa que el gran desafío de ver si sos capaz de soportar 10 kilómetros corriendo sin parar. Si tu mente, si tus piernas, si tus músculos soportan todos esos kilómetros, si tus pulmones son capaces de aguantar.

Corro porque fortalece las articulaciones.

corro porque me ayuda a controlar el peso corporal.

Corro porque mejora mi capacidad pulmonar.

Corro porque necesito llegar cada día más lejos.

Eso ya debería ser un desafío interesante para muchos. Si otros lo hacen, ¿ Por qué yo no ?
¿ Por qué voy a elegir la opción de sentarme en el sofá a mirarlos correr en la tele sólo porque así estoy 'en la cómoda' y no estoy 'sufriendo', o administrando oxígeno y energía ?

A todos nos gusta la zona de confort. El problema con esa zona es que te impide crecer y progresar en todos los sentidos. Te deja en una meseta en donde para mejorar, tenés que salir de ahí, y salir de ahí después de mucho tiempo se vuelve muy doloroso, a tal punto que preferís continuar con los malos hábitos para evitar la incomodidad de proponerte un desafío que te permita mejorar.

Es el camino inmediatamente fácil, pero también el camino que te apaga lentamente a largo plazo.

Está bien, entiendo el punto cuando dicen *“correr no me gusta, porque no hay un juego detrás de eso, es simplemente coordinar piernas y brazos para trasladarse desde un punto A hasta un punto B”*. Pero es lo mismo a que otra persona dijera *“el fútbol no me gusta, porque son sólo 22 personas corriendo atrás de una pelota”*. No deja de ser un análisis fenomenológico que no tiene en cuenta las emociones positivas que alguien puede sentir, ya sea cuando practica fútbol, o cuando corre.

Esos cuestionamientos de por qué decidiste hacer eso, no son otra cosa que una señal de que has cambiado. Y cambiar causa impacto, primero en vos mismo porque te das cuenta mirando hacia atrás de cuánto cambiaste. Y segundo, porque ese movimiento personal tuyo después de un tiempo termina generando impacto en los demás, quienes notan tu cambio y te lo hacen saber, ya sea poniéndose contentos contigo, o haciéndote preguntas curiosas. Y quién sabe, tal vez en un futuro inspires a otros con tus cambios, y representes un ejemplo a seguir para personas que te rodean.

El cambio cuando es para bien genera impacto positivo en otros. Y te hace crecer a vos mismo, e inspirar e impulsar a otros para que también crezcan.

Me voy porque ahora me tengo que ir a correr.

¿ Me acompañás ?