

O TODOS O NINGUNO



EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, en paralelo al furor por las largas distancias, han proliferado las hermanas pequeñas de las pruebas “estrella”. Muchos organizadores de maratones, con el afán de captar a un mayor número de corredores, incluyeron en su oferta las distancias de medio maratón y 10 km. Otros, al montar un 10K, decidieron complementar sus eventos con carreras de 5 km, 3 km o millas. Hasta aquí, todo en orden e incluso me parece bien que los corredores dispongan de infinidad de opciones. El debate surge por la forma en la que muchos promocionan este tipo de eventos. Son habituales en las notas de prensa frases del tipo: “también puedes participar en la prueba de 5 km si no te atreves con los 10.000m” o “existe una prueba de 3 km no competitiva” o “si no estás suficientemente preparado para correr 10 km, no te preocupes porque hay una prueba de 5 km”.

Por un lado, creo que desde el momento que hay una prueba cronometrada y con dorsal, no se debe hablar de carrera no competitiva. Si no queremos “competir”, tenemos todos los parques y caminos del mundo para correr en solitario, acompañados o en cualquiera de las quedadas que se organizan. En cuanto a la distancia, ¿por qué menospreciar las pruebas cortas? ¿No es Usain Bolt el atleta más famoso y reconocido del mundo y corría 100 metros? Lo más complicado es correr rápido, y no tiene más mérito el que

permanece más tiempo corriendo sino aquel que lo hace mejor y, si es posible, respetando al máximo su salud y llevando a cabo una preparación exhaustiva y guiada por profesionales del entrenamiento, la nutrición deportiva, etc.

Llevo un tiempo observando que en algunos eventos que tienen pruebas de 5 y 10 kilómetros, el ganador del 5.000 corre a ritmo de 3:00 por kilómetro y el vencedor en los 10.000 metros se impone con un ritmo de 3:35, aproximadamente. Hay tantas carreras en el calendario que se ganan pruebas de 10.000 hasta con 36 y 37 minutos en la categoría masculina. En cambio, casi siempre hay trofeos para los tres primeros/as de los 10 km y casi nunca para los ocupantes del “podio” de los 5K. Y ya no hablemos de las categorías máster... No lo entiendo. ¡O todos o ninguno! Y no estoy reivindicando que haya más trofeos en las ya interminables ceremonias de entrega sino que se revise el concepto. Siempre he pensado que lo ideal es que la gente participe por el puro placer de correr y que los trofeos han de reservarse para los atletas de élite en las competiciones de alto nivel, pero si se organiza un evento y hay trofeos, creo que lo lógico es valorar por igual a los participantes en las diferentes distancias, porque de lo contrario estaremos fomentando aquello de que solo los que recorren largas distancias son unos héroes, aunque hagan el maratón en 7 horas, mientras que un atleta que corre en 8:45 un 3.000 no es valorado en la prueba paralela al 10K de turno.

Sueño con que algún día las notas de prensa incluyan frases como “para los atletas mejor preparados y más rápidos, existe una prueba corta en la que pueden correr muy rápido. También son bienvenidos los deportistas debutantes y de todos los niveles”. 🏃

ÁLEX CALABUIG
DIRECTOR
@ALEX_CALABUIG

Sobre el papel, son tres etapas de 15, 21 y 26 km, asequibles para personas que participan en pruebas de medio maratón y con un puntito de dureza, pero muy lejos de las grandes locuras de las pruebas de ultradistancia. A la Desert Run se va a correr, pero la mayor parte del día lo pasas descansando y disfrutando en lugares fantásticos o visitando enclaves que nunca olvidarás.



NO TE LA PIERDAS EN 2019

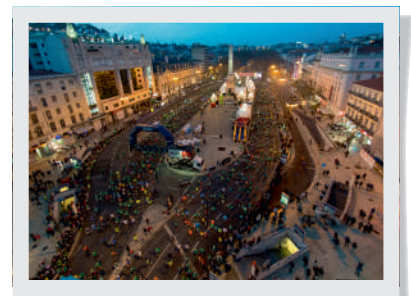
Desert Run es una prueba por etapas en el desierto de Marruecos, pero va mucho más allá del típico evento deportivo. Son unas jornadas de convivencia en las que se realizan excursiones impresionantes y se establecen vínculos para toda la vida.



UN REGALO ORIGINAL

El **Juego del 1.500** puede ser una opción ideal para tu regalo de Navidad. Sí, parece que el verano ha terminado hace poco, pero estamos a punto de tomarnos el turrón, así que entra en <http://motorpress.suscripcionesrevistas.es/deportes/runners-world> y hazte con un juego para regalar.

El juego del 1.500 se puede conseguir en la web que indico a la derecha, junto con una suscripción a Runner's World. El azar no cuenta en este juego y sí la gestión de 100 puntos de fuerza mental que se deberán gestionar.



UNA SAN SILVESTRE ESPECIAL

Hugo Miguel Sousa tuvo un sueño y lo cumplió: celebrar una de las mejores pruebas de **San Silvestre del Mundo**. En una década ha logrado consolidar una carrera que ronda los 10.000 inscritos y que posee un encanto impresionante. La organización de la San Silvestre de Lisboa es de diez.

Salidas por cajones muy bien organizadas, una camiseta que cada año gusta mucho al corredor, medalla a todos los llegados a meta, pruebas para los más pequeños y decenas de detalles que la engrandecen.