



LA AVENTURA DE
CORRER
DESCALZO

EMILIO SÁEZ SORO



La aventura de correr descalzo relata una experiencia de liberación de un corredor atezado durante años por las lesiones. Un buen día, Emilio –el autor– decide «colgar» las zapatillas de correr y embarcarse en el aprendizaje enriquecedor sobre todo lo que rodea al mundo del descalcismo o *barefoot*. Sorprendentemente, los dolores de las viejas lesiones desaparecen y sus pies desnudos le permiten recuperar de nuevo la pasión por correr.

Correr descalzo supone entrar en un terreno desconocido pero a la vez lleno de enormes posibilidades y de nuevas sensaciones. El autor, nos transmite toda su experiencia, y así, desde la introducción al minimalismo, con el uso de calzado no amortiguado, hasta la transición al descalcismo, se narran todos los pros y contras que el propio autor encontró y compartió con otros corredores en las mismas circunstancias.

Este libro es un viaje en el que los pies se convierten en los auténticos protagonistas para abrirnos los ojos a una realidad tan natural como fascinante... ¡El mundo a tus pies!



Emilio Sáez Soro

La aventura de correr descalzo

ePub r1.1
betatron 15.11.14

Título original: *La aventura de correr descalzo*

Emilio Sáez Soro, 2014

Fotografías: Rosario Raro y Emilio Sáez, salvo indicación expresa

Editor digital: betatron

Corrección de erratas: efedoso, othon_ot

ePub base r1.2



A Ro, domadora de palabras y jardinera de espíritus.

Índice comentado

Introducción

Reflexiones iniciales sobre correr como actitud vital ante los desajustes vinculados a las lesiones y a sus motivos.

Capítulo 1. (Mi) Iniciación al minimalismo

Primera parte historizada de la transición, desde la etapa amortiguada-lesionada al descubrimiento del minimalismo y la adopción del mismo.

Capítulo 2. Corriendo como vine al mundo. La transición descalza

Enlaza con la historia de la primera transición desde el momento en que decido correr descalzo como forma casi única de entrenar y competir hasta la consolidación.

Capítulo 3. Minimalista o descalcista. ¿O lo mejor de ambos mundos?

Las ideas que sustentan estas dos modalidades de correr en una visión combinada. Una visión más teórica, de conceptos, y cómo se plasman en su adopción por los corredores que lo practican.

Capítulo 4. La transición. Un camino y una aventura

La parte más importante. Las ideas motor, los métodos, las experiencias, los problemas y las soluciones, los terrenos y los resultados.

Capítulo 5. Las competiciones. Correr, volar o bailar

Las competiciones son las ceremonias rituales de los corredores, allí se concentra lo mejor y lo menos bueno de esta actividad. Correr descalzo se convierte en otra forma de afrontarlas.

Capítulo 6. Recursos de información y comunicación. Apoyo y compañía

Correr descalzo es más fácil gracias a la gran cantidad de información y grupos de conversación que existen en Internet. Además, algunos libros son clave para entender el auge del tema.

Capítulo 7. Equipos y alternativas. Correr descalzo no es correr desnudo, ¿o sí?

Pocas cosas son necesarias para correr descalzo pero algunas son una buena ayuda.

Capítulo 8. Epílogo sin fin. Un maratón inolvidable

Una pequeña historia para el final que es el inicio de muchas otras futuras peripecias.

Capítulo 9. Bonus tracks. Anecdotario de corredores

La salsa de la vida

Algunos libros sobre el tema

AGRADECIMIENTOS

Este libro no sería posible si todas las conversaciones, impresiones compartidas, experiencias relatadas y encuentros virtuales y presenciales no hubiesen tenido lugar. Todo ello entre muchas personas que por diferentes motivos se incorporaron al minimalismo y al descalcismo como estrategia vital para correr más y mejor. Estos grandes espíritus que fluyen con armonía poderosa sobre la tierra me han enseñado e inspirado, siendo guía y compañía al tiempo. Así, no podía escribir el resultado de esta experiencia sin pedirles el regalo de sus palabras para acompañarme.

Tengo que agradecer a Alvaro L. M., Antonio Carrillo, Fina González, Paco Romero, Paco Muñoz, Gustavo (La Gazza Ladra), Joaquín Catalán, Juanan, Manuel Muñoz, Luis León, Mariano Pascual, Miquel Ibars, Pepe Roldán, Pilar Raro, Santiago Ruiz, Rafael Conejo y Juan José Pacomio, todas las conversaciones que tuvimos y el regalo que me hacen con su participación en este libro.

INTRODUCCIÓN

Llegué aquí porque era lo más natural. En un sentido profundo, fue lo más natural de mi vida. El animal que somos al moverse sobre la tierra fue el que me trajo. El sedentarismo que se nos impone tiene su reverso en el deporte como actividad que compensa la evidente degradación de nuestro cuerpo. Con la evolución de nuestra cultura llegamos a sublimar la actividad física como el sostén lógico de la espiritual. Algo que se ha corroborado con los estudios que comprueban que nuestra inteligencia se desarrolla con el ejercicio. Esto es algo que vengo comprobando al tener siempre mis mejores ideas mientras voy corriendo. Y llegamos aquí, a la certeza de que es necesario mover el culo para que el cerebro no se quede como el primero. Y ahí comienza otro tipo de problemas.

En un momento en el que para la sociedad nada es ajeno a la mirada comercial, mover el cuerpo para que este no deje de serlo se convierte en ambición. Lo peor es que se canalizan nobles metas particulares para conseguir otras menos interesantes y acabamos haciendo cosas extrañas. Sin embargo, al final de todo somos muy animales y tendemos a movernos como tales, hacia delante, en busca del sustento, por el cielo, para ser líderes o sobrevivir. Son cosas que no se pueden perder porque lo llevamos en la mirada interior que conecta con atavismos de una lejanía abisal. Entre esos gestos primarios que nos permiten poblar y dominar el mundo está correr. Correr para perseguir, cazar, huir, jugar, explorar y competir. No soy muy mayor, o sí, cerca de los cincuenta, y sin embargo aún recuerdo cuando de pequeño cazaba persiguiendo piezas para llevarlas a los tiradores al otro lado de la montaña. Somos imitaciones en movimiento de lo que hemos sido siempre y nos juntamos como manadas los fines de semana para sublimar lo que fuimos y somos en potencia, corredores y corredoras, depredadores que entrenan para que, aunque sea solo en sueños, sigamos llevando un trozo de carne a la mesa de nuestra familia.

Por eso no somos auténticos deportistas, sino supervivientes de este tiempo extraño por si volviesen los antiguos. Qué sentido tendría si no que decenas, cientos de miles de personas salgan a participar en carreras populares todos los fines de semana con el único afán de estar en forma. No hay correlato alguno de tal magnitud en ningún otro deporte. Veinte mil personas en un medio maratón, diez mil en un maratón, cincuenta mil en un 10K, son cifras extrañas en la práctica de cualquier otro deporte, le demos las vueltas que le demos. Esos millones de personas que en todo el mundo salen a correr muchos días a la semana hacen de esta actividad el pilar con el que refuerzan su vida cotidiana. Muchos han interiorizado esta práctica como un recurso natural para energizar su vida y se esfuerzan en mantenerse como tales. Y lo hacen porque merece la pena. Sentir que en cualquier momento puedes desplazarte por la tierra con energía y hacer cualquier cosa por el camino genera una gran seguridad. Y es real, un corredor entrenado es una persona física y mentalmente muy capaz.

Así se aúnan dos sensaciones que se refuerzan, la física y la mental. El poder de la fuerza física y la fuerza del poder mental unidos son dos factores irresistibles, tanto hacia dentro como hacia fuera. Y ahí, así, de forma tan sencilla, tan natural, directa, corriendo, dominando el paisaje físico y civilizado, el corredor es feliz.

Pero, como en todo cuento, la historia no funciona sin el ogro, la bruja o el poder oscuro que

doblegan las buenas intenciones, los mejores caminos y la luz de la energía más virtuosa. Y a los corredores y corredoras que solo querían seguir corriendo durante toda la eternidad hasta perderse en la extinción de la fuerza nos dijeron que haciendo determinadas cosas y de determinada manera no solo seguiríamos corriendo, sino que correríamos más y mejor. *Citius, altius, fortius*, cuando nosotros lo que queríamos era seguir explorando, compartiendo, participando, estar preparados para la futura caza. Y así llegamos a la amortiguación.

Aún recuerdo cuando me puse mis primeras zapatillas amortiguadas. Ya llevaba unos tres años corriendo y usaba calzado deportivo pero con suela bastante rígida. Aquellas primeras zapatillas «con muelles» me hicieron sentir como si estuviese en una colchoneta hinchable. Y ese era el supuesto camino para seguir siendo un explorador de la tierra bajo mis pies. Así que inicié el camino amortiguado con entusiasmo porque una gran marca deportiva me lo sugería y yo era crédulo, aún lo sigo siendo, al menos de lo que veo.

Nos remontamos a 1983, seis años después comencé a tener problemas en mis pies para poder seguir corriendo. Desde 1990 hasta 2012 estuve luchando contra mis pies y mis piernas para que me permitiesen seguir corriendo, disfrutando de la exploración, de la fuerza del cuerpo y de la mente y de cazar la vida todos los días. Luché arrojando contra ellos todos los modelos de zapatillas avanzadas que ofrecía el mercado, toda la medicina y farmacopea que la traumatología concebía, todas las prótesis que la ortopedia diseñaba. Hasta que mi cuerpo dijo basta y quedó impedido, imposibilitado, neutralizado para correr. Salía con la ilusión de ver el horizonte y tras correr ciento cincuenta metros tenía que volver cabizbajo apretando los dientes de impotencia a casa. Desde la frustración de esa sensación lo tiré todo, arrojé las plantillas, arrojé las medicinas, me desprendí de armatostes forrados de mecanismos y escudos y comencé a correr con dos planchas de cuatro milímetros de caucho duro atadas con unos cordones. Volví a correr e incluso a volar. Hasta que al final lo tiré todo y comencé no solo a recorrer los caminos sino a bailar con ellos.

Estamos a finales de 2013 y he vuelto a correr. Vuelvo a correr disfrutando, fortaleciéndome con ello sin hacerme daño, conociendo mejor que nunca mis límites y mis capacidades. Mis piernas han vuelto a funcionar sin atascarse como mis pies. Y ahí donde contactamos con el mundo ha estado la clave. He restablecido la comunicación con la tierra y mis pies se adaptan a ella de forma directa. Y así corro en comunicación con lo que piso, ejerciendo un dinamismo equilibrado en cada paso, de tal manera que todo el movimiento de correr busca la armonía.

Correr se ha convertido en algo más de lo que era para mí, que ya era mucho. Al aprender a correr de una forma más animal, más adaptada al terreno, cada salida es diferente, una aventura. El dinamismo del cuerpo es mucho más sofisticado, pues el ritmo, la zancada, la mirada se integran en un nivel superior en el que lo importante no es la velocidad, es tu capacidad para desplazarte con armonía sobre la tierra.

**ÁLVARO L. M.,
41 AÑOS. GRANADA.**

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Para mí, correr descalzo supone otra forma de sentir la carrera a pie, es sentir cómo te alejas corriendo de lo mundanal, de lo establecido... Es despojarte de todo lo que voy viendo e ir reinterpretando todo lo conocido, personas, coches, animales, paisajes... Desde un prisma diferente, para mí, correr descalzo es o debe ser lo más parecido a correr extracorpóreamente, es como correr en este mundo pero desde otro mundo.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Las ventajas más claras de correr descalzo son tres: no me lesiono (siempre que no haga el burro), corro más deprisa y encima no me canso o me canso *muuuucho* menos.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

Bueno, en realidad no suelo hacer mucho uso de las redes sociales, sí soy miembro de un grupo de Facebook llamado «Cualquiera puede hacerlo», que a su vez tiene una web con el mismo nombre, ya que en ese mismo foro fue donde descubrí el mundo *barefoot* y desde el cual he ido conociendo a más gente con esta saludable forma de correr.

Hoy corro descalzo. Después de muchos años corriendo aprendo a hacerlo de nuevo, mejor, con todo mi cuerpo y por todas partes. La sensación es diferente, pues de forma directa el mundo está a mis pies, eso constituye todos los días una apasionante aventura en la que siempre me siento mejor conmigo y con mi entorno.

En las siguientes páginas pretendo contar mi experiencia. Sin ánimo de aleccionar a nadie, pero sí de compartir la ilusión redescubierta tras muchos años intentando correr a duras penas. Por ello, no es apropiado pensar que este libro es un manual o un método para correr descalzo. Pretendo contar cómo lo hice yo y cómo lo hicieron otros corredores descalzos mucho más hábiles y experimentados. Por suerte, esta forma de correr también me ha proporcionado la experiencia de conocer a personas magníficas que ya se iniciaron en este arte corredor hace más tiempo. Ellos nos regalan en este libro sus valiosas ideas y testimonios. Por mi parte, lo único que pretendo es hablar de mi experiencia como liberadora de todos los problemas que me aquejaron y aquejan a muchos corredores y mostrar que hay caminos diferentes e interesantes para seguir explorando en movimiento.

CAPITULO 1: (MI) INICIACIÓN AL MINIMALISMO

Sobre el minimalismo para corredores se está escribiendo mucho. Tanto se está escribiendo que parece que los que corremos en esta modalidad somos muchos más de los que somos. No es así. Aún somos muy pocos en comparación con el número total de corredores. Sin embargo, hay una cualidad que creo que aún a muchos de los corredores que han emprendido ese camino: su gran curiosidad por experimentar y su necesidad exhaustiva de comprender qué es lo que sucede. Esto está generando un gran dinamismo en el intercambio de información producida en todo el mundo, así como el de experiencias de los mismos corredores. Ya hay varios libros publicados explicando qué es el minimalismo, correr descalzo, sus bases científicas, así como su evolución y formas de aplicación. Por ello no tiene mucho sentido que yo abunde y me reitere en aspectos fáciles de encontrar por cualquiera que busque un poco.

Sin embargo, creo que sí puedo aportar ideas útiles desde el punto de vista de las experiencias físicas y mentales del corredor amortiguado transformado en minimalista primero y descalzo después. Las formas en las que las personas que practican el minimalismo o el descalcismo tienen por lo general puntos comunes aunque no hay dos casos iguales. En la mayoría de los que conozco la iniciación a correr no amortiguado viene de aquellos que están teniendo problemas físicos de toda índole y buscan una solución. También existe un número significativo de corredores que se introducen por una curiosidad sana y una intención continua de aprendizaje. Lo que está claro es que la inmensa mayoría de corredores minimalistas han sido amortiguados de forma previa.

Un punto de inflexión claro para muchas personas en este asunto fue la lectura del libro *Nacidos para correr* de Christopher MacDougall. Esta obra se adapta a la curiosidad del corredor como un guante porque mezcla experiencias personales, competiciones épicas, teorías científicas y un referente casi mitológico focalizado en los indios tarahumara como supercorredores naturales. Este libro, como la caja de Pandora, abrió un revulsivo de truenos y centellas en la mirada de muchos corredores hacia la ortodoxia tecnológica del calzado deportivo. Y a raíz de esta publicación de 2011 podemos pensar en el nacimiento en España de un movimiento minimalista que se agrupa a través de Internet en varios foros de los que luego hablaré.

Lo mejor de todo esto fue la combinación de un componente legendario, vinculado a un romanticismo naturalista casi decimonónico, con un ingrediente tecnológico avanzado. El papel de los tarahumara aportaba la leyenda y el espíritu a la historia, los investigadores de Harvard y otras universidades un elemento científico con un aspecto muy interesante: consideraba al ser humano mucho más perfecto que cualquier tecnología creada hasta el momento para correr. Lo que el libro nos contaba y nos sugería es que podíamos llegar a ser superhéroes de carreras como los indios mexicanos y eso podía ser porque en nuestra construcción natural éramos mucho más perfectos que todo lo que la industria del material deportivo nos ofrecía. Demasiado tentador para no probarlo, sobre todo si no encontrabas solución a tus problemas en las piernas con los productos que te ofrecían hasta ese momento.

Correr es algo que en principio puede parecer una actividad muy pueril por directa y sencilla, pero ofrece mucho a los que la practican y dejar de ser corredor es algo que a nadie le viene bien. Si valoramos el hecho de que los corredores de fondo, por la naturaleza de la actividad, suelen ser

personas perseverantes, podemos tener claro que en caso de tener problemas para seguir corriendo van a buscar soluciones, las posibles y razonables. Y así, de repente, los lugares de encuentro para hablar y contar experiencias sobre el correr se llenaron de miles de personas que querían probar, experimentar con una forma de correr que, al menos contada, parecía muy sensata. Cada uno con su historia, con sus problemas, con sus expectativas y ambiciones, se acercaba al minimalismo como una vía para seguir explorando el mundo corriendo.

Esa voluntad comentada se palpaba en cada una de las líneas escritas en esas conversaciones por el esfuerzo a reaprender a hacer algo que llevaban años practicando y por superar dificultades incontables. Mi historia es una más entre todas estas.

Soy corredor desde que tengo conocimiento de mí mismo. Entiendo la vida a través de correr en ella y por ella y eso ha hecho que siempre haya buscado la forma de seguir adelante. Por otra parte, salir a correr ha sido más o menos una moda con sus altibajos. A los que corremos porque sí desde niños sin obtener mucho más ni mucho menos que la recompensa de sentirnos mejor nos ha dado lo mismo. Tampoco pretendo establecer clases mejores o peores de corredores. Correr está bien pero si haciéndolo trasciendes las modas, mejor que mejor. Así, moverse sin perseguir ni huir sino como una forma de estar en el mundo hace que al cabo de los años, las décadas, siempre busques y por fortuna encuentres la manera de no parar.

Algo tan natural para nuestra parte animal, si es que tenemos otra parte, como es movernos acaba convirtiéndose en un problema. Lo más extraño era que por lo que decían correr era algo muy agresivo para las piernas, para los pies. Era como si me hubiesen dicho que mirar era malo para los ojos, o que saborear era perjudicial para la lengua o respirar negativo para los pulmones. Correr se estaba convirtiendo en un problema porque cada vez encontraba más dificultades para seguir haciéndolo. Y así el obstáculo era que usaba mis piernas y mis pies para lo que estaban hechos.

* * *

Hace muchos años, en 1990, mi médico de cabecera, ante mi ingenua consulta de por qué me dolía la planta de los pies cuando corría, me soltó con toda naturalidad que porque yo abusaba de mi cuerpo. Era una extraña aproximación al problema, porque si mi cuerpo formaba parte de mí era difícil que mi yo abusase de mí mismo. Y si mi yo quería correr, ¿no sería un abuso que yo mismo decidiese dejar de correr por no abusar de lo que necesitaba?

Más allá de esta locura autorreflexiva, lo que pude constatar en aquel momento es que mi médico no era corredor y no tenía ni idea de lo que suponía correr para mí.

Ante la perplejidad con la que salí de la consulta médica no pude por menos que comenzar a buscar otras respuestas más acordes con mis necesidades. Mi necesidad era correr porque a la vez era mi liberación de muchas otras cosas peores que mis dolores en los pies. Y eso busqué. En un primer intento, hablando con otros colegas, llegué a las manos de un veterano fisioterapeuta quien, palpándome con energía las plantas, pudo detectar a través de mis aullidos un problema de fascia plantar. No sabía que tenía semejante cosa rondándome los pies y su nombre obedecía a alguna conjura universal para hacernos ver las estrellas a los atrevidos corredores que abusábamos de

nuestros cuerpos sin pudor. Por los consejos de mi primer fisioterapeuta acudí a una ortopedia para que me hiciesen unas plantillas adaptadas para que me resolviesen el problema. Así, me las hicieron de algo parecido al cartón piedra con un recubrimiento de piel sintética. Los primeros días que salí a correr con aquello me produjeron unas ampollas de la misma dimensión que la planta de mis pies. Como muchos otros semejantes de mi generación tenemos muy interiorizada esa bendita frase de que si nos duele (si nos pegan) es por nuestro bien, aguanté y lo superé. En ese tránsito pude seguir corriendo y la fascia plantar pasó a la galería particular de los monstruos de mi memoria.

Con mi confianza restaurada en los remedios ortodoxos para los males de los corredores, continué unos pocos años corriendo sin excesivos problemas. Pero los monstruos siempre vuelven a poblar nuestros sueños y esta vez atenazaban mis rodillas para que no se pudieran mover. Y como en los mejores cuentos de terror la amenaza comienza cuando y donde menos te lo esperas hasta que ya está en todas partes. La cuestión fue que, a diferencia de otras molestias puntuales anteriores, estas se convertían en un problema para actividades tan necesarias y corrientes como conducir, bajar escaleras, estar sentado en el cine y muchos gestos cotidianos. Correr mal y andar peor, una mala síntesis para lo que supone que es una práctica saludable para el cuerpo y la mente.

Cuando la situación comenzaba a hacerse insostenible, es decir, ya no podía correr bien y si lo intentaba las sensaciones eran pésimas tanto corriendo como después, busqué de nuevo ayuda. Resulta como poco interesante esta tendencia que tenemos los humanos en los últimos tiempos de buscar ayuda en actividades que solo nos conciernen en lo individual y lo animal.

Esta vez fui a la consulta de un reputado traumatólogo. Me sentía algo extraño en la sala de espera rodeado de ancianitos con aparente movilidad reducida. Este especialista, después de contarle lo que me sucedía y una observación superficial, me prescribió que tomase unas cápsulas para la regeneración del cartílago y que además aliviaban la inflamación. Como en principio soy obediente, las tomé durante muchos meses, años incluso. El efecto sí que se notaba pues los síntomas de molestias en las rodillas, sin desaparecer del todo, se hacían tolerables. Y seguí corriendo, aunque con la incómoda sensación de que para estar bien tendría que estar medicándome de forma indefinida.

Con el paso del tiempo se unieron dos fuerzas, mi propia tendencia a no seguir consumiendo sustancias extrañas durante tanto tiempo y la de mis rodillas a seguir su curso de degradación imparable cuando corría. En ese punto de colapso estuve algún tiempo sin poder correr apenas hasta que me recomendaron una clínica podológica, esta vez especializada en tratar a deportistas. La diferencia estaba en la especialización y, bueno, en los materiales de las plantillas, así es como su forma de elaboración. Esta vez las ampollas no fueron tan aparatosas como en la ocasión anterior, aunque también resultaron molestas.

Resultó evidente que la tecnología ortopédica había mejorado porque enseguida se redujeron de nuevo las molestias de forma clara. Aunque, eso sí, nunca llegaron a desaparecer. Al apoyo ortopédico añadí una selección más precisa en el muy amplio mundo de las zapatillas para corredores. No citaré marcas pero he llegado a probar modelos de las cinco marcas más punteras en lo referente a las carreras de asfalto. En los últimos tiempos llevaba puestas unas zapatillas de gran amortiguación y precio que, combinadas con mis plantillas personalizadas, hacían de mis

pies la parte más cara con diferencia de todas las que equipaba para cualquier cosa. Me gustaban mucho las zapatillas, con esos diseños de guerrero estelar que parecía que iban a echar fuego por los talones y a generar campos antigravitatorios que me proyectarían a la estratosfera atlética. Sin embargo, el que tenía que trabajar era yo y seguía con muchas molestias.

Durante otros cuatro años volví a correr, e incluso concentré el mayor número de maratones que había corrido hasta el momento. Mi vida en lo laboral había cambiado mucho, había pasado de tener un trabajo físico a uno sedentario y necesitaba más que nunca salir a moverme, pues notaba esa falta y lo importante que era para sentirme equilibrado.

Llegamos a 2011 y la vieja historia de la acumulación progresiva de molestias volvió a las andadas. En esas fechas ya llevaba algunos años en los que el objetivo principal para considerarme satisfecho era poder terminar al menos un maratón por año. Si lograba ese objetivo, podía sentirme feliz. Ese año lo hice a principio y a final de año. El maratón de Valencia lo conseguí terminar medio lesionado, a un ritmo que para mi estado de forma era suave, y en el maratón de Castellón conseguí aproximarme a mi mejor marca (3:09) con tres horas y diez minutos.

Sin embargo, ese año fue el último que pude seguir corriendo tal cual, pues ya llegué muy al borde de mis posibilidades. Y me bloqueé. Cada vez que salía me hacía daño y tenía que volver andando a casa. Lo intenté decenas de veces. Descansaba semanas sin salir a correr para que todo volviese a su sitio. Conseguía hacer pequeñas salidas de muy pocos kilómetros, dos, tres, muy despacio y volvía a recaer. En el mes de julio de 2011 ni siquiera podía correr un kilómetro sin que me saltasen los músculos como si fueran las cuerdas de una guitarra cuando se rompen. Había renovado mis plantillas personalizadas solo unos meses antes, había visitado a un fisioterapeuta buscando consejo, pero no salía del hoyo.

Caí en una especie de rabiosa resignación que me duró lo que quedaba de verano. Me dediqué a hacer bicicleta y a nadar para no deformarme, pero ni una cosa ni la otra eran lo mío y anhelaba poder volver a correr. Mis pensamientos entonces se dirigían a mis pies, pero no tanto a ellos como a lo que usaba. Leía foros de corredores para conocer su opinión respecto al mundo de las diferentes zapatillas para lo que era yo: un hiperpronador. Me sentía como un ser deformado. Cuando me dijeron que era hiperpronador, es como si me hubiesen dicho: estás mal hecho. Después de tantos años corriendo parecía que el problema es que yo no servía para correr. Y algo crujía, algo resultaba muy extraño en todo el conglomerado de ideas que me daban y yo desarrollaba al respecto.

Después de leer muchos testimonios sobre el uso de zapatillas para pronadores, pensé que si otros corredores hiperpronadores podían correr con esas zapatillas, a lo mejor me iban bien a mí. Yo usaba zapatillas neutras con plantillas, así que decidí simplificar el conjunto eliminando las plantillas y usando unas zapatillas para mi *defecto*. Mirando y mirando di con unas especiales para pronadores que estaban muy rebajadas en un *outlet* de una muy conocida marca. Pensé que por el precio que me suponían, unos setenta euros, merecía la pena probar, ya que las zapatillas que compraba todos los años costaban más del doble.

Comencé a correr de nuevo con aquellas zapatillas sin plantillas y lo mejor de todo es que pude volver a correr. En aquel momento sentí que algo no estaba bien pensado en aquellas plantillas. Aunque tampoco sentí que eso fuese justo del todo porque durante bastante tiempo me

ayudaron a seguir corriendo. Pero dejé de lado todas esas disquisiciones y me dediqué a preparar el siguiente maratón.

Entrené con firmeza y a la vez con mucha precaución durante ese invierno.

Me sentía muy frágil pero podía correr y avanzaba semana a semana entre molestias soportables hacia el maratón de La Coruña de 2012.

A pesar de que podía seguir corriendo algo había cambiado en mí y era la constatación de que lo que sabía sobre correr era poco o nada fiable y que los recursos que había utilizado hasta el momento para mantenerme eran un bluf.

Entonces fue cuando de forma azarosa me encontré con el libro *Nacidos para correr*. Yo ya tenía una pequeña colección de una docena de libros sobre la temática de los corredores de fondo. Textos que resultaban inspiradores, como el libro sobre Emil Zatopek o el de Murakami, *De qué hablo cuando hablo de correr*. En su momento disfruté mucho con los entusiastas libros del doctor Sheenan, que mezclaban su visión médica con la lúdica. Otros muchos me resultaron estimulantes, pero en general todo lo que había leído hasta el momento, con alguna pequeña variación, no chocaba con el paradigma ortodoxo de cómo se debía correr.

Sin embargo, este otro planteaba cuestiones que rompían con la corriente dominante de cómo se debía correr y mostraba otras posibilidades para personas que, como yo, se habían visto estancadas por las lesiones.

La distinción se encontraba en el hecho de que, de serie, ya teníamos todo lo necesario para correr y el calzado utilizado por la mayoría de los corredores basado en la amortiguación y el aterrizaje sobre el talón resultaba a medio plazo perjudicial.

En el libro se contaban muchas más cosas, pero lo que yo necesitaba para obtener alguna respuesta sensata a lo que me sucedía de momento lo encontraba en aquellas ideas.

Busqué más información acerca del libro, sobre correr descalzo y con calzado minimalista, y encontré ya algunas tiendas *online* y foros en España sobre el tema. Fueron unos días intensos a la búsqueda de información y me resultó sorprendente no haber visto nada hasta ese momento. Documentos técnicos, médicos, testimonios, vídeos, etcétera, la red hervía con la información sobre este tema y a mí me había pasado desapercibida. Tomé la decisión de que, una vez que corriese el maratón de La Coruña, experimentaría con esta forma de correr.

ANTONIO A. CARRILLO,
42 AÑOS. ALCANTARILLA (MURCIA).

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Pues para mí ha supuesto poder correr. Ni más, ni menos. No tengo muy claro aún por qué exactamente, pero con zapatillas «tradicionales» era incapaz de correr bien. Literalmente, me destrozaba las piernas. Así que, cuando llevaba unos meses corriendo, lo abandonaba y pasaba a hacer otra cosa, sedentarismo la mayoría de las veces. Así varias veces. Sin embargo, desde que comencé a correr descalzo no he tenido que parar por ningún motivo,

y además cada vez lo disfruto más... y ya vamos para 5 años.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Aparte de la consabida mejora en la técnica, con su correspondiente disminución de lesiones y molestias (algunos podríamos decir hasta eliminación), la principal ventaja es descubrir lo poco que necesitas para correr y disfrutar moviéndote por ahí. Antes, para salir a correr un rato, necesitaba mis zapatillas con la amortiguación en buen estado y planificar la salida para no pillar terrenos duros, evitando las aceras todo lo posible. También necesitaba un calentamiento adecuado con unos estiramientos suaves y un enfriamiento con una buena sesión de estiramientos. Ahora todo eso no me importa, prácticamente solo planifico según el tiempo que hace, para saber si me tengo que llevar abrigo, protector solar o botella de agua.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

Hace un tiempo, junto a Antonio Caballo, creamos correrdescalzos.es con la idea de divulgar esta técnica y crear un punto de encuentro para todos los interesados. Por allí pululo normalmente. También aparezco por Twitter como ©PelukoDescalzo.

Mi mujer me vio tan entusiasmado a la búsqueda de información que ella misma se me adelantó en la decisión de compra y me encargó un *kit* para hacerme unos huaraches. Desde entonces este tipo de calzado ha sido el único que he usado para correr.

Antes del maratón acudí a un medio en el periodo de preparación; así, en marzo corrí en Dénia, Alicante. Lo mejor de esta prueba es que vi a un chico corriendo con zapatillas minimalistas Five Fingers, que a la vista asemejaban unos guantes para los pies, y me pegué a él para preguntarle por el tema. Resultó una conversación muy interesante porque pude ver por primera vez a un minimalista en acción. Este corredor era Ángel Abella, con quien luego compartiría numerosas carreras en las que fuimos o los únicos o de los pocos corredores minimalistas.

Tenía ganas de ir a La Coruña por volver a correr un maratón. Después de haber terminado quince maratones aún se me hace un nudo en el estómago cuando veo uno y se me aflojan los ojos de la emoción cuando van llegando los corredores. Para mí, un año sin correr el maratón lo siento perdido por lo que ello implica. En este sentido, por las lesiones ha habido muchos años perdidos en mi vida. Por otro lado, intuía que a la vuelta iba a comenzar algo nuevo y bueno que no tendría nada que ver con lo anterior.

Corrí ese maratón como mejor pude. Tomé muchas precauciones porque, aunque había podido finalizar los últimos entrenamientos largos para llegar con garantías, las molestias en las piernas no terminaban de desaparecer. Así que salí con tranquilidad a un ritmo suave para poder terminar

sin problema. Sin embargo, por el kilómetro 30 apareció el dolor muscular y terminé los últimos 10 kilómetros cojo, teniendo que parar a menudo para masajearme la pierna derecha. Llegué con una sensación de profunda destrucción física a la meta, pero mi ánimo no había decaído. Estaba convencido de que eso no volvería a suceder. En realidad, lo que sucedió en el siguiente maratón fue peor, pero por otras razones.

Al día siguiente de llegar a casa me até los huaraches tal como indicaba la hoja de instrucciones, aunque la búsqueda del mejor atado se convirtió en toda una habilidad que iría desarrollando durante esas primeras semanas. Me fui a un camino próximo a mi casa andando antes unos cientos de metros. Mi primera impresión era la de ser un corredor vestido, o mejor calzado, como un marciano. Aunque no me afectan las miradas de los demás, estaba pendiente de las mismas porque no era solo la sensación de extrañeza que te provoca llevar algo llamativo, también era la de estar alterando un orden establecido que luego se manifestaría de múltiples formas.

Así que, una vez que llegué a un camino llano, mal asfaltado y con mucha gravilla, inicié un ligero trote y los primeros doscientos metros minimalistas de mi vida. No tuve mucho tiempo para sentir nada en particular. Hice cien metros de ida, cien de vuelta y me volví caminando a casa. Por todo lo que había leído en libros, foros y documentación diversa, era fundamental hacer una transición suave, y yo la iba a hacer más suave que nadie porque, total, estaba lesionado del maratón. Esa suave progresividad sería una pauta que mantendría durante los primeros meses y que luego abandonaría con penosas consecuencias.

Mantendría una progresión muy lenta, incrementando todos los días en cien metros mi recorrido habitual. Tardé alrededor de tres meses en llegar a correr cinco kilómetros seguidos, pero fue lo mejor que pude hacer. Mis sensaciones con mis primeros huaraches de suela Vibram de 4 milímetros de espesor atados con cordones fueron por una parte liberadoras y por otra me introdujeron en una práctica de la carrera mucho más consciente. En esa consciencia tuve sensaciones novedosas en mis pies, las de estar transformándose por dentro. Esto se manifestaba sobre todo por las mañanas con unos dolores mezcla de agujetas y de un extraño descolocamiento interno. Estas molestias que al cabo de unos minutos desaparecían me acompañaron durante muchos, muchos meses.

Salir a correr y volver a los pocos minutos en aquella lenta y larga progresión podría parecer algo tedioso. En mi caso lo viví con gran ilusión porque en cada salida sentía que avanzaba en esa nueva forma de correr. Me sentía ligero y podía correr bastante rápido. De alguna forma, intenté aprovechar las cortas salidas corriendo con mayor celeridad. Al poco tiempo, un dolor que comenzó a manifestarse en los metatarsos me indicó con claridad que la transición no solo era para la distancia, sino que también lo era para la velocidad. Reduje de forma importante el ritmo en mis salidas y los dolores remitieron de forma inmediata. Lo bueno de esta situación es que los problemas se identificaban con claridad y se podían corregir de forma natural.

Aunque me adapté bastante bien a mis primeros huaraches recortables, tenía problemas con los nudos, pues no supe ubicarlos bien bajo la suela para que no se destrozasen. Así que me compré unos manufacturados con un precioso aspecto neolítico y con unos cordones de cuero muy peculiares^[1]. Aunque me costó hacerme con ellos, al final los dominé y las sensaciones corriendo

resultaban maravillosas.

Ya casi al final de la primera fase de mi transición minimalista, en la que tenía que alcanzar los cinco kilómetros, me animé a participar en una competición corta. Era una milla en pista que organizaba mi club de atletismo, el Club Saltamontes de Segorbe. Como ya estaba cerca de los cinco kilómetros, aunque corriese una prueba más deprisa, al ser más corta pensaba que no tenía peligro de lesionarme los metatarsos. Así fue. Fue una prueba corta y no muy populosa, pero, aun así, quedar en la primera posición de mi categoría de veteranos me hizo sentir genial, no tanto por conseguir ese puesto como por comprobar que podía correr muy bien, tan bien como mis compañeros de carreras.

El efecto de este buen resultado sería ambivalente. Por un lado, supuso un refuerzo estimulante para seguir la transición, además de la constatación de que correr con calzado minimalista podía ser incluso mejor que con el amortiguado. Por otro lado, me sacó el lado ambicioso de competir en más carreras y digo competir, no participar. Esto me costaría un precio bastante alto con posterioridad.

Cuando pasé a la segunda fase de la transición en la que incrementaría la distancia de doscientos a doscientos metros hasta los diez kilómetros, todo comenzó a ir más deprisa. Seguía corriendo casi todos los días, el ritmo era vivo aunque no demasiado y comencé a asistir a competiciones de pocos kilómetros con asiduidad. Empleaba esas competiciones para motivarme corriendo bastante deprisa como una forma de entrenamiento de calidad. En realidad, me resultaban muy estimulantes porque estaba corriendo casi tan rápido como en los tiempos en los que las lesiones no me tenían atenazado, consiguiendo posiciones muy dignas en mi categoría de veteranos, a veces A, a veces B, C e incluso D. En la Vuelta a Pie a Almussafes correría mi primer diez mil minimalista y además coincidiría por primera vez en esa faceta con el amigo Ángel Abella, a quien conocí en el medio maratón de Dénia, y Jordi Maldonado, también uno de los pioneros del minimalismo en la Comunidad Valenciana. Con ellos dos coincidiría en muchas más ocasiones en las que compartimos competiciones, entrenamientos y buenos ratos de conversación.

En ese momento de la transición, ya iniciado el verano, hacía mucho calor y mis pies sudaban de lo lindo, creando una situación muy incómoda al resbalar sobre la superficie de la sandalia. Ese efecto producía una pérdida de tracción y de control sobre mis pasos muy desagradable. Así que, tras las pertinentes consultas en el foro de [correrdescalzos^{\[2\]}](#), adquirí otras sandalias de la empresa de Ted Descalzo, famoso por el libro *Nacidos para correr*. Me llegaron algún mes después, por lo que para evitar el problema del sudor en los huaraches intentaba todo tipo de trucos con escaso éxito. Cuando llegaron las nuevas pude compensar algo el tema del sudor, pero tampoco del todo, ya que lo que bajaba por mis piernas eran auténticos riachuelos.

En el capítulo del equipo hablaré con más detalle sobre estos temas pero como idea principal digo ahora que al probar los huaraches que me permitían llevar los pies completamente al aire no me apeteció cubrirlos de nuevo. Así que hice lo contrario: descubrirlos más aún.

La transición seguía su curso y progresé de los diez kilómetros hacia los quince. Ya no corría todos los días, aunque sí unos cuatro o cinco a la semana. La progresión era más rápida, ya que sumaba trescientos metros más a cada sesión larga e intercalaba algunas más cortas entremedias. Asistía a todas las carreras que podía y las había convertido en mi entrenamiento de calidad

semanal. Me esforzaba mucho en esas carreras, con tiempos que tan solo un año antes ya no podía ni soñar.

Al final del verano estaba ya cerca de alcanzar corriendo el medio maratón. Llegué a ese punto de progresión en una competición, el medio maratón de Alaquás. Como había convertido las competiciones en mis sesiones intensivas de entrenamiento, hice otro tanto con este mi primer medio maratón minimalista. No me fue mal en el resultado porque quedé primero en la categoría de veteranos B, aunque llegué con los pies destrozados de ampollas. Me di cuenta de que no había hecho bien forzándome tanto, pero la adrenalina y la emoción de la competición anularon los efectos negativos y cualquier reflexión en pos de la cautela.

De alguna forma, todo lo que vendría después sería un encadenamiento de repercusiones de lo que fue romper con el factor velocidad en la transición. Había mantenido de forma bastante equilibrada mi progresión en distancia, pero no así la velocidad. En los últimos meses, en los que había pasado de los diez kilómetros hasta llegar a los veinte, no me había contenido lo más mínimo y había dado todo lo que podía dar en las competiciones. La cuestión es que aún no estaba fuerte y comenzaron a aparecer los problemas.

En una carrera de media distancia que corrí en el puerto de Valencia un par de semanas después tuve un tirón en la base de una nalga. Otras dos semanas después, en el medio maratón de Castellón se me produjo una sobrecarga en el sóleo de la pierna derecha y tuve que llegar medio cojeando a la meta. Reduje de forma radical la intensidad alocada de mi progresión porque tenía claro que todo lo que me pasaba era fruto de la desmesurada tensión a la que me estaba sometiendo en plena transición. La conclusión fue que no podía competir durante la transición.

En aquellas fechas mi objetivo principal era poder correr un maratón minimalista y por fechas y fuerzas programé el que me resultaba más cercano: el de Castellón, que se celebra en diciembre y tiene un perfil muy suave, por lo que lo veía adecuado para estrenarme en esta modalidad. Sin embargo, no fui capaz de superar del todo la sobrecarga que me produjo mes y medio antes en el medio de esa misma ciudad y no pude mantener un nivel de entrenamiento suficiente para acudir con garantías. Al final, acudí a la carrera aun a sabiendas de que tenía mínimas posibilidades de terminar. Y así fue, quizá no corrí todo lo despacio que debía o en realidad daba igual: en el kilómetro dieciséis se me reprodujo la sobrecarga del sóleo y por primera vez en mi vida me tuve que retirar en un maratón.

La sensación que me quedó de aquello fue muy amarga. Se suponía que ese maratón iba a ser el de mi redención como corredor sin lesiones y en plena forma. No fue ni lo uno ni lo otro, aunque en ese fondo de amargura había algo distinto que no me quitaba la esperanza. Los problemas que había sufrido habían sido por mi culpa, por mis ganas desmesuradas de avanzar y no por ningún problema vinculado a cómo y con qué corría. Era un cambio importante, aunque tenía mucho trabajo y muchas cosas que cambiar para salir de esa situación. Resulta difícil renunciar a los objetivos que uno se marca en una actividad tan a largo plazo como es correr fondo. En muchos días con muchos entrenamientos se va forjando el deseo de llegar a lugares que supondrán ilusión y mejora. Este es un deporte muchas veces solitario que concentra la concreción de un esfuerzo en el largo plazo, y cuando llega ese momento resulta complicado renunciar porque algo no salió bien. Entonces se echa mano de lo que queda, que en ocasiones no es suficiente,

aunque como alguna vez lo fue nunca se pierde la esperanza. Este fue caso cerrado, mi pierna dijo que ya no seguía y paré. Lo demás es irrelevante.

Después de esto vinieron unos meses en los que intenté desandar lo andado para comenzar de nuevo e inicié una transición dentro de la transición. Dos meses y medio después llegó el encuentro minimalista de Montilla, Córdoba, y, aunque no estaba del todo recuperado, acudí a correr. Una vez más, no sentía que estuviese haciendo lo más apropiado, pero me decidí a correr con tranquilidad y aprovechar la oportunidad de encontrarme con otros corredores minimalistas que ya conocía por los foros, además de otros que pudiesen acudir.

Una vez más, corrí como si me persiguiera el diablo. Quizá tuvo que ver la salida de casi un kilómetro cuesta abajo a la que costaba resistirse. El caso es que fui bastante fuerte y en el kilómetro ocho la pierna me avisó de que ese no era mi día. Me contuve unos pocos kilómetros y por el kilómetro catorce sentí que me había recuperado y volví a apretar el acelerador. Recuperé algunas posiciones y llegué bastante bien, pero con la sensación de que no tenía remedio y que no podía volver a ir a una competición hasta que estuviese recuperado. De todas formas, la experiencia de ese encuentro fue un gran refuerzo porque conocí de primera mano a personas estupendas con las que mantuve conversaciones que me enseñaron mucho. También asistí a la hazaña de Santi Ruiz, quien terminó descalzo la distancia del maratón en menos de tres horas. Además, me llevé la enorme alegría de ver cómo mi prima y amiga Pilar Raro triunfaba en la categoría general femenina y en la minimalista. Pilar se inició en el minimalismo unos meses antes con excelentes resultados que se confirmarían en muchos triunfos posteriores, como en el MAMOVA (Maratón de Montaña de Valencia) y la MiM (Marató i Mitja del Penyagolosa) en su categoría minimalista, corriendo con estos medios más naturales.

Y desde luego me fui con la sensación de que en esta aventura estaba e iba a seguir muy bien acompañado. En este sentido, una cosa estaba clara: que yo corriese hasta ese momento en la vertiente minimalista y que después corriese descalzo era un producto de la era de Internet. Solo con la gran facilidad de acceso a la información que describía los argumentos del interés de correr con calzado minimalista o descalzo, así como la intensa comunicación con las personas que se involucraban en dicha práctica, había sido posible la expansión de esta modalidad. Por otra parte, muchos de los que estábamos allí participando como corredores minimalistas éramos bastante activos como difusores de información sobre la experiencia. Esa conjunción en la elección de una forma de correr como esta junto a una actitud activa en la comunicación de la misma creaba un claro ambiente de complicidad. Esta acumulación de circunstancias resultó definitiva en mi tránsito hacia el minimalismo porque en los momentos de dudas y de problemas más complicados supuso un apoyo claro para salir adelante. En este sentido, muchas de las transiciones de la amortiguación al minimalismo y a correr descalzo han sido posibles gracias al apoyo mutuo que se han proporcionado los corredores en las redes.

FINA GONZÁLEZ RICHARD,
43 AÑOS. GAVÀ (BARCELONA).

Me llamo Fina González Richard, aunque en Internet y redes sociales

uso el nombre de Pesque.

¿Qué supone para ti correr descalza?

Correr descalza es para mí CORRER, así, en mayúsculas, porque estoy segura de que ahora no sería capaz de hacerlo si no hubiese sido por ese día en que me atreví a hacer algo tan sencillo y a la vez complicado como descalzarme, salir a la calle y comenzar a correr sin reparar en si alguien me miraba o no. Hasta que llegó ese momento lo había probado todo sin conseguir librarme de mis lesiones; la última, una totalmente invalidante periostitis tibial crónica.

Correr descalza es para mí algo que va más allá de correr con zapatillas minimalistas. Explicar al cuerpo cómo correr, qué hacer para aumentar la cadencia, cómo conseguir que el impacto se produzca bajo el centro de gravedad y lograr que todo eso se haga de un modo fluido es prácticamente imposible. Después de años de inercia corriendo de un modo no-natural, para mí resultaba una misión demasiado complicada modificar mi técnica solo calzándome unas zapatillas minimalistas. Cuando di el siguiente paso y me descalcé, toda la teoría cobró sentido: aumentar la cadencia ya no era un esfuerzo, mi cuerpo se recolocó solo y por primera vez en muchos años correr se convirtió en una experiencia sin dolor. Pasado un tiempo volví a calzarme zapatillas minimalistas y también huaraches (lo más parecido a correr descalza), pero no he dejado de correr descalza porque es algo que necesito para conectarme con el suelo que piso y conmigo misma.

Correr descalza también se ha convertido para mí en una parte importante de mi opción de vida, en la que trato de adoptar una perspectiva evolutiva tanto en cuanto al ejercicio como en la alimentación. El *barefoot* me llevó a adoptar una dieta evolutiva y esta opción dietética me remitió de nuevo a correr, saltar, lanzar... Descalza, por supuesto.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Correr descalzo tiene múltiples ventajas y muchas de ellas solo he sido capaz de verlas después de pasado mucho tiempo haciéndolo. Sin embargo, hay una ventaja que creo que es fundamental para empezar porque su efecto es inmediato: correr así es menos traumático para las articulaciones.

Parece algo difícil de creer, la lógica más simple nos dice que correr sin amortiguación tiene que ser por fuerza más lesivo y traumático que correr calzado. Pero es necesario probarlo, descalzarse y ponerse

a correr para darse cuenta de que es así. Como a la gente le cuesta mucho descalzarse, yo propongo a quien quiera probarlo que haga un experimento sencillo y sin riesgo. Se trata de, calzado con zapatillas tradicionales, subir y bajar un tramo de escaleras tratando de poner atención en los pies, articulaciones y piernas, sobre todo en la bajada. ¿Cómo caen? ¿Qué fuerza tiene el impacto? ¿Cuánto ruido hacemos en cada paso? A continuación, haremos lo mismo, pero sin calzado (y sin calcetines). Otra vez hay que subir y bajar las escaleras y centrar la atención en las diferencias entre una experiencia y otra.

¿Hay diferencia entre la fuerza de impacto percibida? Probablemente notaremos como toda la musculatura del pie y tobillo trabaja de manera coordinada para reducir el impacto, cómo se flexionan las rodillas y cómo, en definitiva, el golpeo con el suelo en cada escalón que se baja es menos violento. Después de esto, ¿por qué no ponerse a correr y ver qué pasa?

En definitiva, estoy convencida de que correr descalza es menos lesivo que hacerlo con zapatillas clásicas. Si eso se traduce en mejores tiempos o no, dependerá de múltiples factores individuales.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

Tengo dos blogs personales en los que escribo sobre mi experiencia corriendo descalza y sobre dieta evolutiva, aunque ambos temas acaban entrelazándose:

- <http://corriendobarefoot.blogspot.com.es>
- <http://corrersingluten.blogspot.com.es>

También colaboro habitualmente con la web *Cualquiera puede hacerlo*:

- www.cualquierapuedehacerlo.es/author/pesque

En Twitter soy ©correrbarefoot

CAPÍTULO 2: CORRIENDO COMO VINE AL MUNDO. LA TRANSICIÓN DESCALZA

El cambio del minimalismo al descalcismo puede parecer una cuestión progresiva, un paso más; sin embargo, es un cambio radical, a la vez brutal y hermoso. La introducción en esta modalidad de carrera es un salto a una dimensión desconocida de nuestra percepción del mundo, a la relación con nuestro cuerpo y con todo aquello que nos rodea. Correr descalzo no es en sí lo más difícil, hacerlo en cualquier lugar y momento es lo que se constituye como el reto principal. Sin embargo, esta dificultad, conforme se va superando, supone un estímulo extremo para seguir avanzando en esa dirección.

No me lesioné en la carrera de Montilla pero las molestias no se terminaban de ir. Fue un periodo bastante accidentado porque tuve varias recaídas con el tema del sóleo y los gemelos, que se me cargaban de forma intermitente. La verdad es que estaba muy confuso porque no entendía qué me sucedía. Tenía muchas dudas al respecto sobre qué hacer. Las semanas pasaban y cuanto más confiado estaba en que estaba superando las molestias de los gemelos, estos se me disparaban en el momento más inesperado. Hasta que a finales de marzo, un mes y medio después de la carrera minimalista, Ro, mi mujer, me sugirió que probase a correr descalzo. Al principio me sorprendió la propuesta, pero pensé que tenía sentido. Si corría descalzo tendría que empezar de cero, y como eso era lo habitual en mi vida de corredor, tampoco me preocupaba, pero no tendría más remedio que contenerme y al tener que realizar una técnica más depurada superaría mis problemas.

Así que, una vez más, me puse en marcha y el uno de abril corrí mis primeros trescientos metros descalzo. Un año después de iniciarme en el minimalismo comenzaba la faceta descalza. Y después de un año aprendiendo y experimentando me enfrentaba a una situación que me situaba de nuevo en un punto de inicio.

Se hace muy extraño dar los primeros trotes con los pies desnudos. Las sensaciones son agradables, sobre todo si tenemos en cuenta que este inicio fue en una zona protegida, sin coches, con el firme muy liso y limpio. Además, comenzar de nuevo solo con unos cientos de metros como meta suponía muy poca tensión. En esos primeros pasos descalzo fue cuando me di cuenta de verdad de que el pie tiene un diseño perfecto para hacer todo el trabajo.

No comenzaba de cero porque tras un año trabajando la musculatura con calzado sin amortiguación ya estaba acostumbrado a absorber las cargas sobre mis metatarsos. El trabajo que tenía por delante se centraba más en fortalecer la planta del pie para soportar las irregularidades del terreno. Esta parte es sin duda mucho más ardua que la primera. Desarrollar la capacidad de mis pies para desenvolverse en cualquier tipo de terreno ha sido y sigue siendo la actividad más compleja, dura y a la vez satisfactoria que haya realizado jamás.

En aquellos primeros metros corriendo descalzo comprobé que podía hacerlo y disfruté de una sensación muy plena, pero aún no era consciente de lo complicado que resultaría después. Correr descalzo en un recinto protegido es fácil, salir al mundo sin pararte a pensar qué tipo de caminos te encontrarás es lo que se convirtió en un reto.

Lo pude comprobar en algunas de las primeras salidas que hice de aquel espacio reservado, que era una urbanización fantasma víctima de la burbuja inmobiliaria, sin tráfico y con el asfalto intacto. Cuando ya sobrepasé los dos kilómetros y pico se me hacía muy aburrido dar vueltas y decidí salir a explorar. Enseguida noté lo diferente que era correr por asfalto agrietado, sucio, con piedras y recalentado por el sol.

Los estímulos que recibes en los primeros momentos en los que corres descalzo resultan tan motivadores como peligrosos. Las sensaciones son muy buenas porque notas que estás inmerso en un proceso de redescubrimiento, sientes que sí estás preparado para asumir esa forma de correr. Esa situación por sí misma ya resulta excitante, pero a la vez estás sometido al estrés de temer cualquier daño que pueda producirte pisar algo duro o cortante. En esos primeros momentos los pies son hipersensibles y somos muy conscientes de ese hecho. Cualquier irregularidad del terreno la notamos y mucho. En esas circunstancias estamos sometidos a una hiperactividad sensorial que puede resultar abrumadora. Por otro lado, y esto va según personalidades, el hecho de correr descalzo puede resultar complicado para aquellas personas más tímidas. Cuando te quitas las zapatillas y comienzas a corretear con los pies desnudos sientes como si estuvieses gritando a los demás que te miren porque estás haciendo cosas extrañas. Si sumamos todas estas sensaciones interiores y exteriores podemos alcanzar un nivel de tensión insoportable. Es una situación que puede resultar mucho más extenuante que el ejercicio físico realizado. Y, de hecho, esas circunstancias favorecen que cualquier pequeño percance se vea amplificado. En la medida en que en esos momentos estamos más tensos nos hacemos más sensibles al dolor. El miedo al ridículo nos puede bloquear ante la expectativa de que alguien nos vea quejarnos si nos hacemos daño pisando alguna piedrecilla. En conjunto, puede resultar demasiado para asumirlo de forma temprana. Por todo ello es interesante que los primeros días se practique en algún lugar poco frecuentado y que además tenga un firme duro lo más limpio y en buen estado posible. Es importante comenzar a sentir cierta familiaridad con el hecho de correr descalzo, tanto en lo relacionado con la mecánica de la carrera como en lo psicológico.

Tras unos pocos días saliendo a correr descalzo distancias cortas, la sensación de excepcionalidad se va perdiendo y comenzamos a asumir con normalidad que los demás nos miren con curiosidad sin sentirnos presionados por ello. El hecho de darnos cuenta que sortear las piedrecillas y obstáculos diversos del terreno no solo es fácil, sino que incluso resulta divertido. Esto contribuirá a quitarnos esa tensión que puede malograr la iniciativa de comenzar a correr descalzo.

Las experiencias en este tránsito desde los recorridos balsámicos a lo que podríamos llamar la cruda realidad de los caminos del mundo fue bastante dura. Por ello me tuve que plantear la búsqueda activa de recorridos algo más favorables sin llegar a ser el recinto protegido de los primeros pasos. Esto fue muy complicado porque la homogeneidad no existe y además no es recomendable buscarla. Lo que fui asumiendo poco a poco es que no podía pensar en que me barriesen el mundo y tenía que ser yo el que se fuese adaptando poco a poco a todo tipo de terrenos. A diferencia de otras progresiones anteriores, en este caso ya no contaba solo con los factores de distancia y tiempo para su combinación en progresiones razonables. A estos se unían otros, como la rugosidad del terreno, la cantidad de suciedad de diverso tipo que pudiese haber —

con especial atención a la dichosa gravilla—, la temperatura de la superficie y el tráfico, que siempre había tenido importancia pero que entonces se incrementaba.

La dependencia de la combinación de estos factores podía hacer imposible un entrenamiento. Así, mucha temperatura en un asfalto muy rugoso con mucha suciedad y tráfico podía suponer una pesadilla terrorífica, especialmente en esos primeros días de iniciación. En mis primeras semanas corriendo descalzo empleé mucho tiempo buscando recorridos y reflexionando sobre cómo podría iniciarme con más control sobre la situación. Una de las primeras medidas que tomé fue salir con mis sandalias atadas en el cinto portabotellas para no verme en la situación que ya viví de tener que terminar un recorrido andando y dolorido por la elevada temperatura del asfalto.

Asumir que mi adaptación al terreno sería lenta pero segura y el hecho de no asumir saturaciones innecesarias al poder ponerme siempre que lo requiriese las sandalias que portaba me ayudaron a relajarme y continuar día a día. La superación de los límites en este caso se centraba más que en nada en la adaptación del pie a todo tipo de superficies. Y así pasé de eludir los caminos pedregosos y las malas carreteras a incorporar en progresión tramos más largos en mis entrenamientos.

A medida en que los pies se van fortaleciendo, asumen las irregularidades del terreno de una forma asombrosa. Sin embargo, cuando llegan a un punto de saturación en el que ya han trabajado mucho en condiciones duras se tornan hipersensibles al dolor. Me di cuenta de que, conforme trabajaba la adaptación, ese punto de hipersensibilidad tardaba más en llegar. Ese se convirtió en mi objetivo, avanzar el límite en el que el dolor me dejaba bloqueado y evitar que este se produjese. Trabajar con esa frontera fue una lucha cotidiana que a veces suponía dos pasos hacia delante y uno hacia atrás. En todo caso, un intenso aprendizaje sobre uno mismo que se concretaba en la necesidad de no saltarse los tiempos necesarios.

La relación de los corredores con el tiempo está muy viciada porque su lucha contra el crono es su referente habitual. Esto no es malo de por sí, pero al final se suele convertir en numerosas ocasiones en un protagonista exagerado. En la medida en que muchos de los corredores populares practican esta actividad como una forma saludable de ejercicio y relajación, debería perder peso el tema de las marcas. Estas son un referente lógico de superación y mejora, pero a determinados niveles obsesionarse con ellas resulta algo anómalo. De hecho, muchas de las lesiones que los corredores se producen derivan de sobrecargas en el entrenamiento por exceso de intensidad, falta de descanso y otros abusos desproporcionados. La cuestión es que pasarse corriendo descalzo es también posible, pero los topes que te ponen los pies son más claros y contundentes. O la progresión es lenta, o las señales de que te estás pasando son inequívocas y radicales. Sin llegar a la lesión, los pies te dejan en tu sitio y nunca mejor dicho. Te avisan con tiempo si te estás saturando para que puedas reaccionar y cambiar lo necesario, y llegado el momento, te impiden seguir corriendo antes de que te hagas daño. Al principio, estas sensaciones resultan un tanto irritantes y de alguna forma te sientes frustrado de no poder llevar esa capacidad masoquista que desarrollan los deportistas de fondo hasta más allá del límite. Pero, conforme va pasando el tiempo, te das cuenta de que en realidad es mejor así. Los progresos son por una parte claros, aunque no tan rápidos como la ambición personal desearía, y el tener ese tope hace más difícil lesionarse y tener que parar.

En esa fase de experimentación inicial me preocupaba un poco la ralentización que mi ritmo de carrera estaba sufriendo. Correr descalzo y sobre todo al principio es muy entretenido porque vas analizando el camino y en ocasiones tienes que hacer rodeos y esquivar obstáculos que al ir calzado ni mirarías. Por ello me planteé comenzar a acudir a alguna competición para ver si en ese contexto podía correr un poco más rápido. Algo parecido a lo que me sucedía cuando corría con huaraches, que en los entrenamientos me relajaba mucho y en las competiciones me aceleraba demasiado. Competir te sitúa en un momento en el que tienes que dar lo mejor de ti mismo, sea cual sea la posición en la que llegues. Acudir a una carrera en la que no vas a darlo todo hace que pierda sentido. Para entrenar no hace falta gastar dinero ni movilizar toda la actividad de la familia. Por ello, al menos desde mi punto de vista, ir a una carrera suponía la necesaria honestidad de llegar al máximo que podías hacerlo en ese momento. Eso podría suponer abusar de uno mismo, pero es que en esa idea de abuso estaba el esfuerzo extra. Si no te tensionas no sale nada bueno ni en las actividades físicas ni en las mentales. El problema viene cuando la tensión es mayor de lo que el cuerpo está preparado para recibir y acaba rompiéndose. Conocer ese límite es algo difícil, incluso no podemos estar nunca seguros de tenerlo controlado.

FRANCISCO JAVIER ROMERO GUEDE,
44 AÑOS. JEREZ DE LA FRONTERA
(CÁDIZ).

¿Qué supone para ti correr descalzo?

En los comienzos, era una mezcla entre el convencimiento de estar haciendo lo correcto y la amarga sensación de estar corriendo pocos kilómetros: las ampollas, las tan dolorosas piedrecillas, etcétera. Ahora que llevo casi dos años corriendo descalzo y soy capaz de hacer tiradas de 30 kilómetros sin problemas para los pies, correr descalzo me supone estar concentrado en correr, además de sentir todas las sensaciones que reciben mis pies durante la carrera; a la vez, todo ello me lleva a correr con una relajación y disfrute que no había experimentado nunca con las zapatillas. Comencé a correr descalzo como medio para depurar mi técnica, pero te puedo asegurar que corriendo descalzo es como más disfruto, por lo que siempre que puedo voy descalzo, solo corro con calzado si es imprescindible (si es de noche, el terreno es muy agresivo para mí de momento, etcétera).

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Para mí, la principal ventaja fue cambiar mi técnica de talonador brusco por la de pisada plana siempre en positivo y fluida. Gracias a la nueva técnica de carrera y fluidez de la misma, cada vez corro más kilómetros y más rápido, por otra parte, he mejorado las marcas que

tenía con las amortiguadas (tan solo salgo a correr 5 días a la semana, no hago entrenamientos específicos, ni series, ni cuestas, ni entreno de calidad, solo salgo a correr lo que me apetece y para casa). La recuperación tras cualquier carrera exigente es asombrosa.

La suavidad con la que aterriza el pie también es extraordinaria, ya que, cuanto más agresivo el terreno, más suave aterrizamos (por la cuenta que nos trae).

A día de hoy, el 90% de todo lo que corro es descalzo, por lo que los huaraches y Five Fingers que tengo me duran años, el ahorro en zapatillas es importante (solía comprar de dos a tres pares de amortiguadas al año).

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

La verdad es que hay poco que seguir, tan solo tengo el Facebook, abierto para todo el que quiera visitarlo y comentar o preguntar lo que sea, suelo poner una pincelada de cada carrera.

En estas circunstancias, me preparé una competición especial en la que el riesgo fuese mínimo y las condiciones óptimas. Ese evento se presentó de forma casual, porque me dio la oportunidad de correr en mi lugar de trabajo, el campus de la universidad de Castellón. Era una carrera popular de cinco kilómetros en un recinto cerrado con el asfalto nuevo, comenzando y terminando en una pista de atletismo. Me sentía muy cómodo ante la expectativa de correr allí pues no había lugar a la existencia de sorpresas desagradables.

Llegó el día de la competición y me sentía muy observado. Para mí lo importante es que esa primera carrera saliese bien y estaba muy concentrado. El suelo, algo antes despreciado en sus cualidades y características, ahora lo analizaba de forma minuciosa. Así, la rugosidad, la homogeneidad o alternancia de diferentes tipos de superficie, la suciedad, temperatura y otras menudencias eran para mí de gran importancia. Las cualidades de la goma de la pista contra mis pies, la limpieza, la distribución en olas concéntricas de la gravilla a la salida de las curvas, se convirtieron en información sobre un circuito tan importante como el perfil de altitud.

Tras calentar por la pista entre miraditas extrañadas, me situé en el pelotón de salida en su parte trasera. No tenía prisa aunque fuese una carrera. Siempre me ha animado más ir adelantando corredores que salir muy adelantado y ser rebasado a lo largo de todo el circuito. Y si el tiempo no es demasiado importante, te sientes mucho mejor si en esa medición de fuerzas un tanto involuntaria con los corredores que te acompañan eres tú el que va mejor. En carreras cortas es un poco absurdo porque se pierde demasiado tiempo al principio, pero en aquel caso para mí esos cinco kilómetros se me antojaban un tanto alargados.

Sin embargo todo resultó muy rápido. Como la carrera era corta el pelotón salió con mucha vivacidad y comencé a llevar un trote muy animado. Como me sentía bien y muy estimulado por las sensaciones de mi estreno como corredor descalzo comencé a acelerar el ritmo y así pasé a más de dos tercios del pelotón inicial en el primer kilómetro. El resto de la carrera evolucioné con

más suavidad y no dejé de adelantar corredores, pero ya de forma más lenta. A veces me planteo qué sentirá un corredor calzado que no concibe que se pueda correr descalzo cuando le paso. Supongo que se planteará muchas dudas o pensará que estoy chalado. O un poco de todo. Muchos se sorprenden y no dejan de expresarlo soltando el primer exabrupto que les viene a la cabeza.

Llegar a la meta en mi primera carrera descalzo fue una pequeña gran victoria pues rompí cualquier tipo de temor al respecto. Además, pude vivir la grata sensación de que la excitación de las competiciones me hacía sentir mejor corriendo descalzo, igual que siempre me había hecho sentir muy bien. La excitación de las pruebas, tanto por la cantidad de corredores, la música, la tensión física del reto, como en ocasiones por lo imprevisible del circuito, siempre ha sido un *doping* psicológico muy efectivo. Fueron cinco kilómetros muy rápidos, muy fáciles y muy animados. Así, nada más cruzar la línea de meta, ya estaba deseando inscribirme en otra competición.

Aún corrí otra prueba con sandalias como intermedio en la transición que me había marcado. Una semana después de esta primera competición descalza participé en el Gran Fondo de 15 kilómetros en Massamagrell en Valencia. Por cuestiones azarosas estaba inscrito en esta competición desde hacía algún tiempo, pero la distancia que suponía hubiese sido un salto demasiado grande. Aunque estaba en mi inicio en lo de competir descalzo, me molestó un poco tener que abandonarla. La concentración que me suponía correr descalzo junto a la excepcionalidad que suponía en mi vida era un estado mental mucho más intenso que volver a correr calzado. Así que corrí sin pena ni gloria esta competición y me dispuse a volver a mis ocupaciones con los pies desnudos.

Mis sensaciones esos días eran excelentes. Habían desaparecido todas las molestias que llegué a tener por mis abusos corriendo con sandalias. Mis gemelos y sóleos estaban impecables, cuando los meses anteriores había tenido que estar negociando con ellos para que no me dejaran tirado. Sin embargo, estaba triturándome un tanto los pies en una progresión de distancias implacable en un tiempo en el que la temperatura ya comenzaba a ser alta y el suelo estaba bastante caliente. En aquellos días comencé a experimentar corriendo en caminos rústicos llenos de piedras y con terreno muy irregular. Había visto vídeos de Nano Pies Negros^[3] y Karim El Hayani^[4] corriendo por auténticos pedregales que demostraban con claridad que se podía hacer.

Esas intenciones iniciales me sirvieron, por una parte, para constatar lo novato que era en la habilidad de correr descalzo, y por otra, para ir perdiéndole el miedo a las piedras. Me di cuenta de que pisar piedras no tenía que significar tener que hacerse daño pues había muchas formas de afrontarlo, además de muchos tipos de piedras. Así que perseveraré en correr por terrenos irregulares, aunque en alguna ocasión me tuve que dar por vencido porque la dificultad llegaba a extremos que aún no estaba preparado para afrontar. Estos experimentos iniciales pateando tierras y pedregales me fueron de gran utilidad cuando en los circuitos de las carreras aparecían tramos complicados por su dureza, suciedad, etcétera. Al final, tienes que asumir que ni te van a barrer ni te van a planchar los caminos para que corras a gusto. Y con esa idea intenté seguir progresando y a menudo me la tengo que repetir para aceptar lo que se me viene encima y no quedarme colgado de las circunstancias.

La siguiente carrera en la que participé descalzo, la segunda, también resultó ser un circuito

óptimo en sus características para correr descalzo. Además, se daba la circunstancia de que fue la misma prueba popular que corrí treinta y cuatro años atrás cuando era apenas un adolescente. La Volta a Peu de Valencia de ocho kilómetros es una carrera que ya no solía correr porque no ofrecía ningún reto en especial para mí. Solía ir con mis hijos cuando ellos la querían correr y si podía les acompañaba para animarlos, pero en aquella ocasión sí suponía un escalón más en el reto de avanzar en mi trayectoria de corredor descalzo.

En esta prueba salí muy atrás y con los más de veinte mil corredores que participaban supuso una lógica ralentización inicial del ritmo. Poco a poco, me fui situando en posiciones más adelantadas pues me sentía ligero, el asfalto era agradable y me permitía correr a muy buen ritmo. En los cuatro últimos kilómetros de la carrera iba lanzado, rebasando con rapidez a muchos corredores. Y así, cuando me faltaban dos kilómetros para terminar, mis gemelos me avisaron de que aún no estaban recuperados de mis abusos anteriores y tuve que reducir la marcha ante la certeza de que si no se me colapsarían.

Terminé a un ritmo lento y los dolores incipientes habían desaparecido. Otra vez la prisa y otra vez la necesidad de tener que recapacitar sobre cómo estaba haciendo las cosas. Así, aunque llegué a la meta en un buen tiempo y con los pies intactos, mis sensaciones al respecto se vieron un tanto enturbiadas por el aviso de los gemelos. Pensaba que estaba blindado contra ese tipo de molestias, pero la realidad tenía otras muestras sobre la situación. Y esta era que si en las carreras mi ritmo era desproporcionado y muy superior al de mis entrenamientos, mi cuerpo ya no aguantaba eso. De todas formas, me quedé con la idea de que había superado la prueba y había contenido la lesión que se asomaba, por lo que de alguna forma el resultado conjunto había sido bueno.

Con esta competición se acabaron las pruebas protegidas y ya abrí mi disposición a enfrentarme a una mayor variedad de terrenos. Y en esa coyuntura mental me inscribí a una carrera que discurría en la población de Quartell cerca de Sagunto y que tenía un circuito que, tanto en desnivel como en terrenos, podía ser bastante irregular. Allí me esperaba además uno de los amigos del foro Correrdescalzos, Llorenç, quien comenzaba a dar sus primeros pasos en esta modalidad. Encontrar compañeros minimalistas o descalcistas siempre resultaba estimulante ya que podíamos contrastar nuestras experiencias en una modalidad en la que aún estábamos bastante solos.

Esta carrera tenía el agradable ambiente de las pruebas pequeñas en las que los corredores se sienten en familia, más que como un gran pelotón despersonalizado. Y eso también se nota en un ambiente más cordial, tanto entre los participantes como desde los vecinos hacia los corredores. Como en todas las carreras, me acompañaban mi mujer Ro y mi hijo pequeño Emilito, que participaba siempre que había modalidad infantil. Estoy seguro de que nada hubiese sido igual sin su compañía y apoyo. Rosario, mi mujer, siempre me empuja a que lleve a cabo mis ideas por muy descabelladas que puedan parecer, y de hecho fue así tanto en el minimalismo como para que me decidiese a dar los primeros pasos corriendo descalzo.

Como no me terminaba de fiar de los dolores que tuve en los gemelos en la última carrera popular en Valencia, salí de los últimos en el pelotón inicial. Sin embargo, al no ser un número muy grande de participantes el grupo compacto se fue aclarando enseguida y pude comenzar a correr más rápido. En este caso, las molestias en los gemelos me aparecieron enseguida, por lo

que tuve que mantener un ritmo muy cauto. Y, sin embargo, a diferencia de otras dolencias que pude haber tenido en cualquier otro momento de mi vida como corredor, me di cuenta de que podía controlar la situación. Así fue y en la parte final de la carrera las molestias musculares habían desaparecido. Lo mejor de todo es que a partir de aquella carrera nunca volví a tener molestias musculares de ningún tipo ni en ninguna circunstancia. Casi medio año después, tras mucho entrenamiento en todo tipo de superficies, tras haber corrido pruebas cortas rápidas y mucho más largas, mis piernas están limpias de molestias y no he vuelto a sentir la proximidad de ningún tipo de amenaza.

En aquella carrera la suerte fue que pude controlar los dolores musculares porque al final de la misma existía un muro compuesto por una enorme cuesta. Lo peor fue bajar con esa pendiente que te tiraba y tener que ir impactando con un asfalto destrozado que me machacaba los pies. Pero al final bajé, bajé más despacio que los demás, pero allí estaba a pesar de todo, entero e ilusionado una vez más por la siguiente carrera. Cada dificultad novedosa en mi nueva forma de correr me producía una gran satisfacción al poder superarla y, lo más importante, aprender de la experiencia para seguir progresando.

Tras esta carrera vendría otro reto importante: pasar a una distancia mayor con una dificultad elevada. Mi primera carrera de montaña en carretera, la subida a la Cueva Santa, se me planteaba como un reto importante: más distancia, un día de calor, con un desnivel acumulado de más de 500 metros concentrados en los últimos cuatro kilómetros y un asfalto destrozado e hiriente en la parte más dura de la carrera por sus rampas.

Como no tenía excesiva confianza en mis posibilidades, la misma semana de la carrera hice un entrenamiento previo en el que recorrí todo el circuito. Los últimos cuatro kilómetros, que ya conocía por haber participado cuando corría calzado, en aquel momento se me antojaron un auténtico martirio. Terminé y eso me dio confianza, pero me dejó una sensación extraña pues tenía claro que el día de la competición sería diferente. Eran doce kilómetros, pero si lo comparaba con el tipo de competiciones de las semanas anteriores podrían ser muchos más. De todas formas, verme así, avanzando sin demasiados problemas, me animaba mucho y seguía agrandando mi hambre por correr más y más.

Aunque ya no tenía ningún tipo de molestias musculares, el recuerdo reciente de las mismas me hacía ser prudente en lo referente a intensidad de entrenamientos y ritmo. Esta carrera suponía para mí una especie de broma, ya que la Cueva Santa en la localidad de Altura es un lugar típico de peregrinación de la zona. Que yo corriese descalzo podía parecer una ofrenda religiosa. Aunque no lo era ni por casualidad, me hacía gracia confundir tanto a muchas personas que no entendían por qué corría descalzo y que querían encontrar en este tipo de razones una explicación. En este sentido, aunque nunca he hecho apología del descalzismo *motu proprio*, a quien me ha preguntado nunca he tenido ningún problema en contarle todo lo que pensaba al respecto. Ha sido la mía una especie de rebelión tranquila ante la salida de dos décadas de dolores articulares y musculares que al menos yo ahora tengo bastante claro que los puedo achacar al uso de zapatillas amortiguadas. Quizá lo que más aplaca la sensación de haber sido engañado, no sé si a propósito o no todos estos años por la industria deportiva, es que cuando ya creía estar perdido encontré la solución. Una solución radical para un problema esencial, correr o no correr.

En este ambiente deportivo con contexto religioso se inició la carrera de la subida al santuario un sábado de junio. Como me temía, algo cambiaría el día de la carrera y era que hizo más calor que durante mi entrenamiento, por lo que el asfalto estaba bastante más caliente. Así que hice una cata trotando un poco por el asfalto del principio de la prueba y me animé a seguir adelante. Eso sí, me puse el cinto para llevar mis sandalias, que en aquellas circunstancias era el seguro que más tranquilidad me aportaba. No llegué a utilizarlo, pero no por falta de ganas. El suelo estaba caliente pero no tanto como para quemar y no tanto como para dejar de correr descalzo a las primeras de cambio. Esto, de alguna forma, es casi peor que el suelo queme desde el primer momento porque si no estás muy fuerte, como era mi caso, te vas calentando poco a poco hasta que te saturas. Lo peor en este caso es que el punto de saturación llegó cuando peor se puso el terreno. Así, cuando comencé a subir el puerto que conducía al santuario, esos cuatro kilómetros últimos de asfalto desgastado y destrozado a trozos multiplicaron sus efectos sobre mis plantas recalentadas.

Sin embargo, estaba aprendiendo algo que me ayudó a entender por qué no era necesario tener que ponerme las sandalias. Estaba comprobando que ni hay caminos buenos ni caminos malos y que siempre había una forma mejor de avanzar. Eso era lo que hacía que correr descalzo fuese tan divertido, no solo te desplazabas por el terreno, sino que además siempre encontrabas la mejor forma de hacerlo. Lo que pierdes en velocidad lo ganas en disfrute porque te concentras mucho más en lo que estás haciendo y el dolor pierde relevancia porque comienzas a hacer mejor las cosas y tampoco sufres tanto como corriendo a lo loco.

Así que con estas ideas afronté el que ha sido para mí hasta ahora uno de los tramos más duros en una carrera descalza. Iba corriendo por mínimas islas de superficie menos agresiva, pequeños trozos de asfalto aún no descompuestos del todo. Iba avanzando lento más dolido por el recalentamiento que por el hecho de estar pisando un terreno desfavorable. Metro a metro iba ganando la cumbre y aunque perdí bastantes posiciones aún quedé en la mitad de la clasificación general. A la meta llegué bastante cansado, pues el esfuerzo de ir subiendo y sorteando un tramo tan desfavorable fue muy duro. Pero ya estaba arriba, había llegado íntegro de pies y piernas y tenía claro que la recuperación no iba a suponer ningún problema.

**FRANCISCO MUÑOZ ORTIZ,
46 AÑOS. CABEZO DE TORRES (MURCIA).**

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Es otra forma de correr, igual que hay muchos modelos de coches o motos, esto es otra alternativa, yo particularmente no suelo recomendársela a nadie, más que nada porque te miran raro, en esto hay que autoconvencerse.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Sobre todo la pasta que te ahorras, jeje. Ya en serio, no es que le vea o no ventajas, empecé por curiosidad y ahora le he tomado el gusto, y

no es que vaya siempre descalzo, tampoco van los boxeadores dando mamporros a todas horas, pero lo utilizo sobre todo en los últimos metros de los entrenos y de momento me va muy bien.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

El blog es <http://arrierosky.blogspot.com.es>

Un saludico.

Haber superado sin incidencias aquella prueba me aportó una seguridad muy grande respecto a mis posibilidades. Esto, a medio plazo, me perjudicaría porque, aunque estaba progresando muy bien, me movía en unos rangos bastante prudentes que no debía abandonar. Así, a medio camino entre el entusiasmo y cierta necesidad de contención, afronté una nueva carrera.

Hacía mucho tiempo que tenía deseos de correr una competición en Albacete, pues a pesar de ser de allí nunca había tenido la oportunidad. Así que nos fuimos el siguiente fin de semana a mi tierra de origen. Como la mayor distancia que había corrido descalzo hasta el momento habían sido los doce kilómetros de la subida al santuario, no me planteaba correr descalzo en esta ocasión. Así que me llevé un par de juegos de sandalias para elegir la mejor según la climatología. El día de la carrera me encaminé solo a la avenida donde estaba ubicada la salida. Me encontraría con mi mujer y mi hijo en la meta. Así que allí estaba entre más de tres mil corredores en la parte trasera del pelotón calentando. Observaba el suelo y lo veía tan liso y suave, la mañana era fresca y el circuito llano, y no pude contenerme.

Me quité las sandalias y me las sujeté con fuerza en la espalda con el cordón del pantalón corto. Allí no me molestaban y no se caerían. En caso de necesidad me las podría poner sin mayor problema. Así que aproveché las circunstancias favorables y me puse a calentar descalzo. Llegaría hasta donde llegase y me serviría como mínimo como un buen entrenamiento descalzo.

Algunos corredores me preguntaron si pensaba hacer toda la prueba descalzo y yo les dije con toda franqueza que no lo sabía porque era la primera vez que afrontaba esa distancia. Les comenté la existencia de mi seguro con mis sandalias a la espalda. Me sentía emocionado ante la expectativa de iniciar mi primer medio maratón descalzo y que quizá incluso pudiese terminarlo. Esta situación de excepción me llevó a ser aún más precavido de lo que estaba siéndolo hasta el momento. Por ello, cuando se inició la carrera comencé con un ritmo muy suave. No me preocupé de ir casi parado en los primeros dos kilómetros e inicié una tímida remontada en los siguientes kilómetros.

La superficie era muy buena en casi todo el recorrido, con algunos tramos un poco más picantes, pero en general me estaba desenvolviendo muy a gusto. Mis fuerzas estaban a pleno rendimiento y me sentía sobrado de energía, por lo que este conjunto de impresiones y sensaciones me fue llevando hacia adelante en el pelotón. Desde la salida hasta la llegada a meta rebasé de forma progresiva a más de mil quinientos corredores, llegando a ritmos que hacía muchos años que no podía permitirme en una prueba de larga distancia. Mis pies no mostraron ningún síntoma de abrasión ni cansancio y mis piernas no me dieron ningún aviso problemático. Después de muchos años de problemas físicos para correr, poder terminar un medio maratón con

esas sensaciones parecía una fantasía. Lo bueno es que era real.

El salto que en mi progresión supuso correr de una vez casi el doble me dio mucho ánimo, incluso demasiado. Estaba conculcando los principios de una buena transición basados en dejar de lado las prisas. La suerte es que de momento no había tenido problemas. Así, la guinda para acelerar aún más mi motivación vino con la participación la semana siguiente en una carrera mucho más corta, una competición de una milla en mi localidad. No es que hiciese una gran carrera, el año anterior había corrido algo mejor, pero me dio para quedar segundo en mi categoría y subir al podio descalzo me daba la sensación de que estaba muy bien.

En realidad, todo iba a pedir de boca porque en poco más de dos meses corriendo descalzo había conseguido muchas cosas. Objetivos que antes de iniciar ese tránsito hubiese pensado que no habrían sido posibles. Estaba claro que haber trabajado la musculatura en el primer periodo minimalista me había ayudado a que correr descalzo no supusiese un gran cambio en su mecánica. La parte más afectada era la piel de las plantas. En ese aspecto, aguantaba bastante bien, pero después de cada entrenamiento o competición tenía una sensación de ardor intensa que aplacaba con los masajes que me proporcionaba con todo cariño mi mujer. Con el paso del tiempo esa sensación de ardor desapareció, aunque por supuesto no renuncié a los masajes.

A pesar de esas sensaciones de ardor iniciales que con claridad me mostraban que las plantas de mis pies aún no estaban adaptadas, por las experiencias en las pruebas anteriores mi ambición había crecido mucho. Y con esas sensaciones me embarqué en la siguiente competición, una prueba popular de diez kilómetros en Almussafes. Esa carrera era especial para mí porque fue la primera competición de fondo que hice en la modalidad minimalista. Como me sentía muy capaz, me planteé mejorar el tiempo que hice con huaraches el año anterior. Tenía que mejorar los cuarenta minutos de la anterior edición y además realizarlo en las mismas condiciones, saliendo desde atrás del pelotón de salida.

Salí muy animado, pues tanto el ambiente como el circuito me resultaban muy favorables. El suelo estaba caliente, aunque no demasiado, por lo que me confié. Sería la carrera larga más rápida que correría con gran diferencia. Correr por debajo de cuatro minutos por kilómetro en aquellas circunstancias suponía en cierto modo algo similar al salto de distancia que hice de los doce a los veintiún. No logré mi objetivo por un minuto de diferencia. Estaba contento, excepto por algo importante, en la planta, a la altura de la almohadilla bajo los metatarsos, apareció una gran ampolla sanguinolenta que casi ocupaba un tercio de la zona.

En principio, no dolió más de lo que me preocupó. Todo indicaba que había rebasado una línea roja bajo la planta de mis pies. Mis piernas estaban más preparadas por la fase minimalista previa que mis pies, que acababan de salir del cascarón. Los días siguientes, cuando se redujo la inflamación, volví a correr con cuidado, sin grandes problemas. La sangre se fue secando poco a poco y parecía que aquello no supondría un gran problema. Aunque no me sentía muy seguro, como ya estaba inscrito para otra prueba de diez kilómetros a la semana siguiente me presenté para correrla. La impresión que me producía la gran ampolla negra bajo mi pie derecho me bajó las ambiciones en competición a la mera supervivencia. En aquella prueba corrí muy tranquilo pero el suelo estaba muy caliente y mi pie empeoró. La ampolla negra casi dobló su tamaño y el ardor que sentía era insoportable. Llegué a meta y mi mujer me recogió casi como si fuese un

herido de guerra, cancelando los planes para esa noche y llevándome a casa a descansar.

Al día siguiente, sentía mis pies desequilibrados, el izquierdo como si no hubiese pasado nada y el derecho muy maltrecho. Ya venía notando que todas las posibles penurias acababan consolidándose por la diestra y era evidente que era más fuerte en esa pierna y así mismo el mayor desgaste era ahí donde lo tenía. Pero eso no había supuesto ningún problema hasta que acumulé los abusos que me llevaron a esa situación. Así que permanecí unos cuantos días sin correr hasta que desapareció la inflamación y se fue reabsorbiendo la ampolla gigante.

Pasaría bastante tiempo hasta que volviese a participar en una competición. La piel muerta de la ampolla se fue cayendo poco a poco, dejando a la vista otra nueva. Ese proceso regenerativo no tardó demasiado, unas dos semanas. Hasta que se completó, la piel muerta protegía la zona y con calma volvía a poder entrenar descalzo. Cuando fue desapareciendo entre los trozos que se rompían por sí mismos y los que yo me arrancaba de forma compulsiva, correr descalzo se convirtió en un suplicio. Era como si llevase dos pies diferentes, uno el izquierdo, bien entrenado para correr en cualquier superficie, y el derecho hipersensible a cualquier irregularidad. Tuve que hacer otro periodo de readaptación dado lo indefenso que me sentía con una zona tan delicada en ese pie. No fue un reinicio completo, pero sí un gran paso atrás.

Estuve tres meses, julio, agosto y septiembre, alejado de las competiciones y madurando con tranquilidad, esta vez sí, el fortalecimiento de mis pies y la adquisición de fondo y resistencia en los mismos. Me había planteado como objetivo correr el maratón, en concreto el de Bilbao, que en ese año era el 19 de octubre. Al final no podría ser, pero aun así fue una buena idea tener un objetivo a largo plazo.

Una vez que pasó la etapa de desequilibrio sensitivo entre mis pies, vino un tiempo de puro disfrute en los entrenamientos. Cada vez sentía más poderosos mis pies sobre terrenos de lo más diverso. Salía a correr cada vez más confiado sin temer encontrarme tramos dificultosos. En realidad, buscaba que los hubiese y llegué a trazar entrenamientos que discurrían por auténticos pedregales^[5].

Aunque luego vendría la consecución de objetivos estimulantes vinculados a la participación en competiciones, esta fue una fase de crecimiento única por la enorme satisfacción que tuve al sentir cómo mejoraba día a día. Notaba que los pies se iban adaptando cada vez a un mayor número de terrenos y que no solo no tenía dolor por atravesar superficies agresivas, sino que además mi velocidad de paso por los mismos se iba incrementando de forma natural. Las plantas de los pies se estaban transformando en una superficie que me recordaba a los neumáticos de los coches, resistente y a la vez flexible. Aunque con alguna incidencia, en pocos meses mi cuerpo estaba incorporando con bastante rapidez las pautas y características de un corredor descalzo bien adaptado. Que el correr descalzo es un rasgo natural humano se demuestra con la facilidad con la que nos adaptamos en pocos meses a pesar de haber tenido los pies enlatados y aislados durante muchas décadas.

**GUSTAVO (LA GAZZA LADRA),
40 AÑOS. TENERIFE (CANARIAS).**

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Soy un humilde aficionado que solo lleva tres años en esto del *running* popular, y que después de muchísimos años de sedentarismo me decidí a salir a correr persiguiendo la sana intención de llegar a los 40 años con un mínimo de forma física. Las primeras sesiones fueron bastante nefastas por mis usuales dolores de rodilla, producto de los años de baloncesto de mi juventud, así que aproveché ese momento de sacrificio inicial por el que todo corredor popular pasa en sus comienzos para reaprender a correr, esperando que así se me aliviaran aquellas molestias. Durante los primeros meses corrí descalzo a menudo, pero ya hace bastante tiempo que solo lo hago de forma puntual, dependiendo de las ganas, la superficie o el momento; normalmente corro en sandalias o en zapatillas minimalistas puras. Como suelo decir, el correr descalzo para mí no es el fin, sino el medio, y gracias a esos primeros meses de aprendizaje y adaptación física (y psíquica) nunca más supe de aquellas molestias en las rodillas.

Hoy por hoy, después de estos tres años *barefoot*/minimalista, soy un corredor prácticamente igual de mediocre que al principio, pero infinitamente más feliz. Correr descalzo significó «el principio de todo»...

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Creo que *a priori*, no existe una ventaja clara de correr descalzo frente a hacerlo calzado. Mi opinión es que no se trata de lo que llevemos (o no llevemos) en los pies, sino de cómo corramos, es decir, nuestra técnica de carrera.

Por supuesto, soy de los que opino que cuanto menos interfiera en nuestra carrera (entendiéndose como tal cualquier tipo de corrector de pisada o soportes de arco plantar), mejor podremos desarrollar la natural capacidad humana de correr, pero también pienso que hay superficies que requieren de algún tipo de protección (por mínima que sea) que nos libre de abrasiones excesivas en las plantas de los pies.

Por otro lado, y obviando los innumerables estudios científicos que avalan los beneficios de correr descalzo, simplemente me quedo con las sensaciones que produce hacerlo. Solo basta con descalzarse y correr unos metros para que todo recobre sentido, para que todo vuelva

a su sitio y para que nos demos cuenta con extrema claridad de que nuestros pies están hechos para correr sin interferencias entre ellos y

la superficie. Es más una cuestión casi espiritual que deportiva, y solo los que lo han probado serán capaces de entender esta cuestión.

Página web o blog en el que seguir tus pasos:

- <http://cogiendoforma.blogspot.com>
- <http://lagazzaladra.tk>

A pesar de esta adaptación, que podríamos llamar virtuosa por las excelentes sensaciones que me proporcionaba, la prolongación de la distancia que podía correr descalzo fue mucho más lenta de lo que imaginé. Esta adaptación a la distancia estaba muy condicionada por los factores externos, dureza del terreno y temperatura. Durante bastante tiempo me costó rebasar los quince kilómetros cuando estas circunstancias eran desfavorables. Aunque no quería tener que establecer muchas excepciones, para poder entrenar en ocasiones me veía tentado a buscar un circuito más favorable para poder seguir sumando kilómetros a mis piernas. Pero terminé comprendiendo que no habría atajos, que era más una cuestión de tiempo acumulado bajo mis pies y luego sería más fácil sumar kilómetros.

Con esa tranquilidad y gracias a las vacaciones pude disfrutar de entrenamientos en lugares muy hermosos que aún me lo parecieron más al poder estar en contacto de una forma más directa con ellos. De lo que me he dado cuenta es que la memoria de los entrenamientos y las competiciones la tengo muy presente y detallada. La concentración precisa para poder correr bien descalzo hace que te fijes en muchos detalles. En cada paso absorbes el terreno por la vista y al mismo tiempo estás pendiente de cada movimiento de cada elemento que pueda afectar a tu desplazamiento. Esa tensión de los sentidos solidifica toda esa información que se asocia a un sensor increíble antes cegado bajo capas y capas de plásticos y cauchos.

Con la llegada del otoño y tras haber comprobado que la progresión en mi distancia de fondo no era suficiente para acometer el maratón en octubre me dediqué a objetivos más humildes, aunque no menos interesantes. Así, la segunda semana de octubre volví a competir después de bastante tiempo y participé en el Gran Fondo de Paterna de quince kilómetros de distancia. Me sentía sólido y fuerte, aunque no muy rápido. Era la primera vez que corría allí por lo que no tenía ni idea de qué tipo de circuito me encontraría, así que inicié la carrera con prudencia para ir calentando los pies poco a poco. Participaban unos dos mil corredores, por lo que al seguir mi costumbre de salir al final del pelotón fui muy acompañado durante la duración de toda la prueba. El trazado era algo sinuoso tanto en pequeñas cuestas, como en las diferentes calidades del terreno. Esto se convirtió en una situación sorprendente cuando a mitad de prueba apareció un tramo de unos quinientos metros de camino pedregoso. Lo gracioso en aquel momento es que los corredores que me acompañaban esperaban que me asustase y me detuviese, y lo que sucedió es que comencé a correr aún más deprisa. Mi entrenamiento por caminos no había sido en balde y de esa forma aún pude disfrutar más de la prueba al superar una dificultad imprevista. Algunos corredores se sorprendieron de que pudiese atravesar aquel tramo. A mí eso no me sorprendió, lo que lo hizo fue que pudiese hacerlo a un buen ritmo. La tensión de la competición y la concentración se sumaron para que pudiese dar lo mejor de las habilidades que había estado

desarrollando.

Terminé aquellos quince kilómetros con mucha soltura y, lo mejor de todo, intacto. La mejor sensación que he tenido en todo este tiempo es que al correr descalzo todo estaba bien y por eso mismo al terminar los entrenamientos no había problema. Las sensaciones de cansancio y pesadez se disolvían antes y los agarrotamientos o cualquier tensión muscular no existían. Llegar al final de una carrera y volver relajado a casa sin la sensación de que has machacado tu cuerpo, sino que le has dado un momento intenso pero natural, es algo fantástico en contraste con las sensaciones anteriores.

Ya me había embarcado en la ola de carreras de otoño y puse en marcha el calendario con las que me resultaban más interesantes. Por lo general, prefería carreras de perfil urbano de media a larga distancia. Así comencé a disfrutar de nuevo las carreras sin más pretensión que tener una buena experiencia. Hice una lista de los próximos medios maratones que había en un radio de unos cien kilómetros.

Entre tanto, introduje una novedad en mis entrenamientos. Se puede decir que nunca había hecho otra cosa que correr de una forma bastante espontánea y natural. Esta forma de entrenar me había permitido hacerlo por lo general a buenos ritmos, incluso a muy buenas velocidades cuando era más joven. Pero entonces notaba que me estaba ralentizando mucho. Correr sorteando obstáculos puede ser divertido pero no deja de ser un freno y yo me estaba acostumbrando a correr despacio, demasiado para mi gusto. Así que, aprovechando mi facilidad de acceso a las pistas de atletismo de mi universidad, comencé a realizar algunas series para romper esa tendencia ralentizadora. Para mi satisfacción, pude comprobar que podía progresar bien cuando no tenía que estar demasiado pendiente del terreno y que ni mis pies ni mis piernas se resentían por ello. Esos entrenamientos lentos pero dinámicos, con movimientos sinuosos a lo largo del terreno, habían fortalecido bien mis piernas y en una carrera continua y rápida respondían a la perfección.

La siguiente carrera que supuso un reto importante en mi progresión fue el medio maratón de Valencia. Estaba muy motivado y me agradaba la idea de que el firme pudiese ser muy bueno por la experiencia anterior en la Volta a Peu de la misma ciudad. Pero resultó que la mayoría de las calles por las que circulaba esta prueba tenían un asfalto bastante áspero y deteriorado por el abundante tráfico. Mi suerte fue que estaba ya muy adaptado a firmes difíciles, ya que en otras circunstancias esta prueba hubiese sido muy complicada de finalizar. Pero era una competición muy animada con más de diez mil corredores, con una energía contagiosa que recorría todas las calles y con el aliciente de que era mi ciudad, en la que me había criado, y eso siempre resultaba una motivación añadida.

Yo me deslizaba por las calles de Valencia con zancadas cortas y ligeras, impactando con ligereza contra el asfalto tormentoso. Pero eran muchos miles de impactos y a partir del kilómetro quince comencé a sentirme muy cansado del gran esfuerzo que estaba realizando para asimilar la dureza del terreno. Tuve la suerte de encontrar a corredores conocidos a lo largo del trayecto. Con las conversaciones que mantuve pude pasar muchos minutos abstraído del martirio que estaba suponiendo para mis pies correr por aquel aglomerado estropeado. En algún trayecto me sentía como una rana en una sartén al rojo vivo dando saltos alocados para dejar atrás un trayecto machacador.

Llegué. Calculé antes de empezar que haría un tiempo mejor que el que tuve en mi primer medio en Albacete pero por la dureza del terreno fue ocho minutos mayor. Aun así, acabé feliz. Intacto una vez más a pesar de lo que para mí fue un recorrido muy complicado. Esta vez me sentía algo más machacado, pero unas pocas horas después ya no quedaba la más mínima molestia ni un cansancio especial. Tenía conciencia de lo difícil que era y sobre todo de que mis pies podían ya con eso y seguro que con más. Mis expectativas sonreían, pues estaba comprobando que con la cabeza fría y con el entrenamiento de endurecimiento que llevaba a cabo podía afrontar obstáculos muy complejos.

A esa carrera ya acudieron muchos más corredores minimalistas que en otras ocasiones. En cosa de un año el minimalismo se estaba extendiendo mucho como una práctica de salud para correr. Resultaba muy atractivo correr con poco para correr más y mejor. Aunque no resultaba muy sencillo para comenzar, al final resultaba una clara ventaja. Todos los corredores que había conocido en el transcurso de estos casi dos años que se habían pasado al minimalismo habían mejorado tanto su forma como sus resultados. Lo mejor alrededor del mundo del minimalismo era la sensación de alegría que transmitían esos corredores que habían abandonado sus problemas de lesiones.

La siguiente prueba sería el medio maratón de Gandía como penúltimo paso hipotético antes del maratón de Castellón en diciembre. Mis buenas sensaciones me hacían considerar esta posibilidad como un entorno adecuado en fechas posibles. Serían Gandía y el mismo medio maratón de Castellón dos momentos adecuados para *testarme* antes de iniciar unos entrenamientos estratégicos que me predispusiesen para abordar mi prueba favorita.

En las dos semanas que dispuse hasta la prueba de Gandía practiqué por primera vez una rueda de entrenamiento en la que combinaba fondo en carretera, fondo en caminos rústicos y series en pista. Esa variedad se me hacía mucho más amena y notaba cómo me fortalecía y mejoraba con claridad como corredor. Siempre había sido muy apático respecto a introducir en mis entrenamientos algo que no fuese salir a correr sin más. Mi simpleza en este aspecto solo se veía alterada por mi interés en ir cambiando recorridos que por sus diferentes características sí que suponían un desempeño físico distinto. Todo esto introdujo una vivencia más rica en mi autopercepción como corredor. Ya no solo era el corredor de fondo tragamillas, también era un corredor más rápido y uno todoterreno. Todo esto germinaba como algo que en esas diferentes vertientes se combinaba en el camino para ser un corredor más completo. Tantos años sometido al freno riguroso de las lesiones me habían llevado a evitar aspectos más intensos del correr y veía lo abrupto y lo veloz como algo que traería problemas en mi situación. En mi evolución descalza estas posibilidades se abrieron con toda naturalidad y supe que en la variedad no solo no había peligro, sino que me aportaba la posibilidad de fortalecerme y mejorarme.

Llegó el fin de semana para correr Gandía y me lo tomé como unas mínimas vacaciones acudiendo con Ro un día antes para disfrutar del verano prolongado que estábamos viviendo en el otoño de 2013. Nunca había corrido en esa población y eso siempre resultaba ilusionante. La temperatura anómala que estábamos viviendo me generaba cierta preocupación porque la carrera salía un tanto tarde, a las diez y media de la mañana. Con ese horario era fácil imaginar que terminaría después de mediodía por lo que al asfalto le habría dado tiempo de sobra de calentarse.

Mis expectativas sin embargo eran buenas, porque los últimos entrenamientos habían sido excelentes en sensaciones y me sentía alegre de poder ir a carreras sin las viejas preocupaciones de si podría lesionarme o no.

La mañana de la carrera, aunque hacía calor, no resultó tan ardiente como podía temer. Los cerca de dos mil quinientos corredores se arremolinaban animados trotando para calentar alrededor del estadio de atletismo de la localidad. Como siempre, hubo muchas miradas y comentarios acerca de la situación de mis pies. En esas circunstancias se nota que algunas personas me querrían preguntar pero por timidez no se terminaban de animar y los que lo hacían muchas veces era recurriendo a motivos chistosos como vía de introducción. Pero en esta ocasión la sorpresa que descubriría más tarde es que no estaba solo en esa situación.

Como de costumbre, salí desde la parte de atrás del pelotón para ir avanzando posiciones de forma lenta. De esta manera me servía como doble calentamiento, ya que así mis pies también se iban acostumbrando mejor que si salía más rápido desde un primer momento. La novedad se hizo presente pronto porque en los numerosos comentarios que escuchaba del público escuché muchas veces «mira, otro corredor descalzo». Fue una sorpresa. Aún no había conocido a otro corredor que compitiese descalzo por las carreras a las que solía acudir. Mientras corría intentaba otear más adelante los pies de los corredores para ver si podía verlo, pero resultó que iba mucho más adelantado.

La carrera fue muy atractiva porque tuvo una gran variedad de escenarios, con especial predilección por mi parte del recorrido por el paseo marítimo. Mi ritmo fue más vivo que en el pasado medio de Valencia e iba pasando por las zonas de control con mejores tiempos. Al llegar al último control que había en el kilómetro diecisiete me di cuenta de que el cordón que había usado para fijar el *chip* de control de paso a mi tobillo se había soltado y lo había perdido, por lo que me detuve para hablar con una persona de la organización. Me indicó que siguiese, tomando nota de mi dorsal, y que le contase al personal en meta lo que había sucedido.

Parecía todo arreglado, pero el incidente y el parón me dejó un poco descompuesto. Perdí el ritmo y al mismo tiempo se me comenzaron a saturar las plantas de los pies. Ya se notaba más la temperatura y en los últimos kilómetros íbamos por calles céntricas con unos adoquines nuevos con bordes muy afilados. En esos cuatro últimos kilómetros perdí muchos minutos. Aun así llegué por debajo de la hora cuarenta minutos en tiempo real, lo que suponía una reducción de unos ocho minutos respecto a la última media y la mejora de la marca que había hecho en Albacete. A pesar de las sensaciones un tanto desagradables de los últimos kilómetros, estaba claro que mejoraba y eso me levantó el ánimo.

En la zona de descanso me encontré con mi amigo Ángel, quien había terminado con sus huaraches en un *tiempazo* de una hora veintidós minutos. Su progresión en los últimos años había sido increíble y me alegré mucho por él. No pude ver al otro corredor descalzo, pero sí quería averiguar quién era y a ser posible ponerme en contacto con él. Comprobé que había terminado la prueba en unos estupendos noventa y un minutos, que para ir descalzo suponía ya una clara adaptación.

Como había perdido el chip, al llegar a meta fui a hablar con los responsables de la organización sobre lo sucedido; me comprometí a pagar su coste de tal forma que cuando me

recuperase volvería a arreglar ese tema. Cuando me acerqué después, buscando a la persona con la que había hablado, esta no estaba presente y un señor que parecía el responsable de todo me atendió. Le expliqué lo sucedido, dispuesto a entregarle los doce euros que me habían dicho que valía la pieza. Estaba buscando dónde cambiarme cuando me miró los pies y me preguntó si había corrido así. Le dije que sí y que por ese motivo había perdido el chip, al soltarse el cordón que llevaba en el tobillo. Se negó a que le pagase nada, pero me dijo que esperaba verme de nuevo el año siguiente y que si veía a la persona que buscaba que le dijese que ya había hablado con el presidente del club. Por una parte me supo mal perder el chip, pero por otra me alegró ese pequeño privilegio otorgado por correr descalzo. Volveré en la próxima edición porque todo mereció la pena.

Mi siguiente prueba marcó una inflexión muy favorable y tuvo lugar además en el lugar que más me interesaba. El diez de noviembre participé en el medio maratón de Castellón en su trigésima edición. Corría en casa con muchos amigos, en un terreno que conocía y que formaría parte de la prueba que ansiaba correr un mes después: el maratón de esa misma ciudad. El cambio vino porque mis resultados mejoraron de forma sensible en todos los órdenes.

En esta prueba decidí dejar de correr por sensaciones y me propuse establecer una horquilla de ritmos entre los que debía moverme a lo largo de la prueba. La enorme suerte de poder contar con un reloj cronógrafo con GPS aporta una posibilidad de control del ritmo en carrera continua que al menos para mí resulta casi milagroso. Siempre he sido un corredor muy impulsivo, hasta el punto de que en la mayoría de las competiciones siempre encontraba mi tope de fuerzas unos cuantos kilómetros antes de llegar a la meta, por lo que mi estilo de competir solía ser el del penitente sufridor. Lejos de tener ningún tipo de querencias hacia el masoquismo, esa forma de correr me alejaba de la saludable sensación de control que el deportista de fondo siempre necesita. Pero con la aparición y popularización de precios de los dispositivos GPS para hacer deporte pude ir ordenando poco a poco mi rendimiento en las competiciones. En este medio maratón fui muy disciplinado y eso me ayudó por una parte a dosificar muy bien mis fuerzas y a conseguir un buen objetivo en tiempo final, bajando más de siete minutos el tiempo de la anterior y llegando muy entero.

Esa entereza tenía toda la dimensión que un corredor puede desear, llegar con fuerza y llegar intacto. Mis piernas y mis pies estaban perfectos. No había tenido la saturación de las pruebas anteriores y eso me ilusionó mucho, pues me mostraba que el límite ya era claro más allá del medio maratón, por lo que plantearme correr el maratón a un ritmo suave era cada vez más factible.

En ese momento estaba ante la duda de si seguir las siguientes semanas entrenando haciendo largos, con el problema que suponía poder correrlos descalzo en terrenos poco favorables, o la de terminar de entrenar corriendo de forma intensiva medios maratones en condiciones favorables aunque con menos distancia y tiempo. Opté por la vía de tomar el medio maratón como base sobre la que construir un entrenamiento de calidad para el entero. Así que apoyé esas últimas semanas en alguna salida de veintiún kilómetros y en el medio maratón de Benidorm y el de Algemesí justo una semana antes.

En Benidorm seguí mejorando tiempos y sensaciones en un entorno ideal para ello. Además,

pude conocer a Óscar, otro corredor descalzo con quien compartí un buen rato de conversación. Encontramos también a colegas del foro de Correrdescalzos por lo que aquello parecía una pequeña concentración de minimalismo. Cada vez encontraba más corredores que habían abrazado esta forma de correr y esa percepción crecía semana a semana.

Para la última carrera antes del maratón, en Algemesí, estaba expectante sobre cómo me encontraría, ya que no quería tensar tanto como para arriesgar de cara a mi objetivo, pero sí quería que supusiese un esfuerzo suficiente como para fortalecerme un poco más. Y lo fue, demasiado, la verdad.

En Algemesí, en el medio maratón del Samaruc estuve al borde de inhabilitarme para correr el maratón. En un día de bastante frío y viento se me incrustaron en los pies esos veintiún kilómetros. El asfalto ni era el más malo ni el mejor, suficiente para pasar bien. Pero, ya fuese por el frío o por la fuerza que tuve que hacer contra el viento, cuando llegué a la meta me sentí muy maltrecho. Intenté dar un buen rendimiento y no conté que con las condiciones de mayor dureza del día eso suponía un sobreesfuerzo. Durante todo ese día apenas pude andar bien y me temía lo peor, aunque el dolor fue cediendo poco a poco y tras dos días de descanso pude hacer un entrenamiento suave sin mayor problema.

Como al día siguiente de la carrera ya notaba que los efectos dolorosos iban a menos, di el temido paso de pagar los sesenta y cinco euros de la inscripción al maratón de Castellón para el domingo siguiente. Había pagado demasiadas veces la inscripción al maratón para que una lesión de último momento echase todo a perder, toda la preparación y planes de viaje. Ese temor es algo que ya no te puedes quitar en adelante y ahí seguía. Pero en esta ocasión todo parecía indicar que esta vez sí la correría. Incluso me atrevía a pensar que esta la iba a disfrutar como nunca. Solo faltaban unos días para comprobarlo.

**JOAQUÍN CATALÁN BERGA,
59 AÑOS. BENICÁSSIM (CASTELLÓN).**

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Haber conseguido una meta que inicialmente fue de pura y simple curiosidad por saber si sería capaz, y que poco a poco se fue convirtiendo en el encuentro con una manera de correr, en la cual disfrutas corriendo como nunca antes lo había hecho.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Para mí, la satisfacción del agradable y sensorial contacto con el suelo de las plantas de los pies; al mismo tiempo, la sorpresa de no haber tenido ninguna lesión ni molestias de rodilla, ni de fascitis plantar —molestias que eran bastante habituales en mí en los años anteriores— desde que corro descalzo o minimalista (primero, unos 2 años minimalista, y desde hace casi un año descalzo).

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

Twitter: ©JCBBenicassim

Facebook: <https://www.facebook.com/joaquin.catalanberga>

CAPÍTULO 3: MINIMALISTA O DESCALCISTA. ¿O LO MEJOR DE AMBOS MUNDOS?

Podría dar la sensación de que, al abordar la modalidad descalza como forma de correr, de alguna manera le resto interés al minimalismo. En principio, solo por mi introducción al minimalismo correr descalzo se convirtió en una opción. Aunque hay diferencias importantes, sobre todo en lo que supone respecto a la protección por correr con calzado o no, los fundamentos son similares. Creo que además lo más interesante es aprovechar las ventajas que en cada circunstancia te ofrece una modalidad u otra. Pero en el fondo lo importante es la pisada, el hecho de que, tanto en la vía minimalista como descalzo, el que trabaja la amortiguación es el pie y ningún elemento interfiere de forma relevante en este hecho.

No me corresponde a mí entrar a valorar los aspectos biomecánicos y médicos de correr sin amortiguación y de lo negativo de correr con esta. Por la parte científica, los estudios del doctor Lieberman y sus colaboradores en la Universidad de Harvard^[6] ya son más que reveladores. Y por otra parte mi humilde pero intensa experiencia es aún más esclarecedora para lo que yo necesito. Dos años después de abandonar el calzado amortiguado y todos los elementos auxiliares, como plantillas personalizadas, mis piernas están como recién estrenadas. Mis pies tienen una fortaleza inimaginable en otro tiempo. Ahora, tras duras competiciones las secuelas de sobrecargas, etcétera, son mínimas. Con anterioridad me sentía como un corredor con piernas de cristal, siempre a punto de romperse en mil pedazos, algo que a menudo sucedía, incluso comenzaba a suceder de forma continua.

Se supone que el calzado convencional para correr te compensa los impactos (amortiguación), conduce tu pie para que la forma de incidir sobre el suelo sea la más equilibrada, corrigiendo supuestos defectos de supinación o pronación (control), y te protege de los elementos agresivos de la superficie. La realidad es que para la absorción de esos impactos el pie ya está preparado de forma óptima. La pisada se equilibra con naturalidad por sí misma en la estructura conjunta del pie y la pierna. La protección y aislamiento del calzado amortiguado es tan grande que al final pierdes una forma rica e intensa de sentir el mundo.

Cuando comienzas a correr sin amortiguación y son tus pies los que soportan el grueso del trabajo te das cuenta de lo bien diseñado que está ese órgano para cumplir su función. No solo eso, todos los aditamentos artificiales utilizados para cubrirlo comienzan a parecerte cada vez más toscos e imperfectos. Sin embargo, la adaptación inicial puede ser complicada porque al haber tenido tantos años los pies enclaustrados entre algodones, estos son incapaces de resistir la más mínima agresividad del exterior. En ese sentido, iniciar la transición protegiendo el pie, en concreto la planta, tiene una gran utilidad. Fueron en mi caso los huaraches y las sandalias los que me proporcionaron la protección necesaria en la planta y una buena sensación de libertad por la parte superior. Acostumbrarme a esa posición tan abierta del pie supuso que ya no me apeteciese volver a cubrímelo con zapatillas, aunque fuesen minimalistas. Sin embargo, tengo muy claro que existen modelos de zapatillas que permiten una gran libertad en el movimiento y trabajo del pie y que por los testimonios de otros corredores sé que son muy cómodas de llevar.

Para mí, la protección es lo más importante que un calzado minimalista tiene que ofrecer a un corredor. El diseño natural supone facilitar que el pie trabaje sin obstáculos o con los mínimos posibles. Así, el corredor minimalista, cuando comienza a serlo, va incorporando una nueva dimensión sensorial a través de sus pies. Eso se trasladará en ocasiones de forma algo dolorosa, porque se comenzarán a mover músculos y tendones atrofiados por la falta de uso, en otras por el placer de sentir que nos movemos mejor: hay una armonía que comienza con más claridad a ras de suelo y que procede de la liberación de lo que podríamos pensar como un punto ciego en el cuerpo. Corremos sobre nuestros pies, pero con el calzado convencional parece que lo hacemos sobre nuestras zapatillas, que han ido alcanzando un enorme protagonismo. Las sucesivas capas de tecnología que se complementaban, superponían y que se arrogaban el papel salvador e impulsor de nuestras piernas ocultaban al pie. Si lo pensamos, cuando visualizamos a los corredores siempre pensamos en las zapatillas como un elemento insustituible, pegado al cuerpo, como si fuese una prótesis que nuestros genes olvidaron incorporar a nuestro bagaje. Por tanto, acabamos considerando a nuestros pies como una parte incompleta, imperfecta y un tanto absurda por su aparente inutilidad en nuestro cuerpo. Aunque en el fondo te queda la sensación de que parece mentira que el ser humano haya pasado tantos milenios sin poder correr ante la ausencia de tanta tecnología de soporte. Y, la verdad, da un poco de miedo pensar que uno se autoengaña o se deja engañar con tanta facilidad.

Sin embargo, cuando te inicias en el minimalismo y, como en mi caso, a través de los huaraches, los pies comienzan a recuperar un lógico protagonismo. Ver cómo los pies trabajan en todo tipo de superficies, cómo los dedos, esos gordezuelos e inútiles apéndices, se expanden para recoger el aterrizaje y ayudar a equilibrar la pisada, te permite entender mejor muchas cosas. Con posterioridad, conforme se van fortaleciendo, tienes la vivencia de su protagonismo real y disfrutas al constatar lo bien que funcionan en su cometido. En muchas ocasiones le comentaba a mi mujer que me sentía como si me estuviese transformando en un animal porque notaba cómo bullían, en ocasiones de forma dolorosa, los músculos y los tendones, como queriendo transformarse. Estas sensaciones se multiplican en intensidad cuando comienzas a correr descalzo.

¿QUÉ ES EL MINIMALISMO?

Si tenemos que aportar una definición de minimalismo y nos basamos en el origen de la expresión, nos centraríamos en la idea de conseguir un fin con los mínimos medios. Esta expresión, trasladada al mundo de los corredores, podríamos plantearla en el uso de un calzado que interfiriese lo mínimo posible en el movimiento natural del pie. Por lo general se plantean esas características en un calzado que no tenga inclinación entre el talón y la puntera, lo que se suele llamar 0% de *drop*. También se plantea que el grosor de la suela no sea superior a los diez o doce milímetros, aunque existen de cuatro o menos. Además se da por hecho que no hay ningún mecanismo interno de control de la pisada o de amortiguación añadida. Sí se aceptan elementos de agarre, como dibujo o tacos en la suela.

Resulta razonable pensar que cuanto más delgada sea la suela y menos de todo tenga dicho calzado más minimalista será. Desde ese punto de vista, el calzado extremo en el minimalismo

serían los huaraches con una suela muy fina lo que más se aproximaría a esa máxima libertad del pie. El resto de composiciones de calzado cubierto, con otros grosores de suela, suele recomendarse a las personas que están empezando o corren por terrenos muy exigentes, como en el caso de carreras de montaña.

En esa búsqueda de una mayor naturalidad en la pisada como aproximación a la sensación y mecánica de correr descalzo podemos encontrar procedimientos y actitudes muy distintas. Estas suelen estar ligadas a la situación desde la que se acerca el corredor a este planteamiento. Es muy diferente hacerlo desde una situación problemática en la que se padecen lesiones o dolencias en las piernas y se busca una solución para las mismas, que hacerlo como una forma de experimentar para mejorar sus marcas.

Los que comienzan desde una situación de penuria por las lesiones no suelen darle mucha importancia al hecho de tener que usar calzados minimalistas para comenzar poco a poco. Estos, entre los que me incluyo, ya partimos de cero y todo avance es mejora. El tener que ir despacio, incluso muy despacio al principio, está asumido y cualquier signo favorable en el estado general no solo es bienvenido sino que es celebrado.

Los corredores que parten de una situación sin problemas especiales y quieren experimentar con el minimalismo suelen ser reacios ante el hecho de tener que reducir la intensidad de sus entrenamientos. En la medida en que esta búsqueda obedece a una intención de mejorar la transición, se plantea sin renunciar a mejorar sus resultados en competición. En estos casos, la adopción del minimalismo puede resultar más complicada porque puede llevar aparejados problemas musculares por el cambio de sistema sin graduar la intensidad de introducción del mismo.

En esta segunda situación se suele recurrir a menudo a las llamadas zapatillas de transición, que, si bien no tienen las acusadas características de amortiguación, inclinación o control en su caso, no son minimalistas. En muchos casos también se practica una transición híbrida que lleva a la alternancia entre calzado amortiguado y minimalista, de forma que se va abandonando el primero en la medida que se va incorporando el segundo. Dependiendo de las características de cada corredor, estos procedimientos resultan más o menos efectivos. Lo que siempre es inevitable es una cierta progresividad para incorporar el minimalismo sin que suponga el padecimiento de nuevos problemas musculares.

Como se puede constatar, la vivencia y la práctica del minimalismo corriendo es algo muy personal, y la forma de incorporarlo no tiene un patrón único, aunque existen recomendaciones muy bien planteadas y sistematizadas. Los corredores tienen a su disposición mucha información en la red, que, aunque a veces es algo confusa al leer las experiencias de los corredores en los foros, también ofrece contenidos de gran calidad, como el libro digital editado por correrdescalzos.es sobre iniciación en el minimalismo^[7].

Así, de una forma u otra, la búsqueda del minimalismo se concreta en una mayor naturalidad al correr a través de una gran diversidad de opciones, aunque con puntos comunes. Las nuevas sensaciones que conlleva se viven de forma diferente y están muy vinculadas a la protección inicial de la que se parte. A menos protección mayor libertad y naturalidad, pero más necesidad de que la progresión sea más lenta. Llegados a este punto, la protección es la piedra angular sobre la

que pivota el calzado minimalista. Los pies blanditos de los corredores que llevábamos toda la vida embutidos en capas impenetrables no tienen en principio una buena relación con las piedras. Esto será algo que marcará la evolución de muchos corredores minimalistas y descalzistas: el cambio de concepto de cómo se corre. Cuando corres con un escudo de gomas mullidas, corres como un elefante porque nada te afecta; sin embargo, cuando corres minimalista o descalzo te ves obligado a correr como un humano. ¿Y eso cómo es? Pues usando la inteligencia que nos permite distinguir lo que nos puede hacer daño si lo pisamos. La mejor protección por tanto nos la otorga nuestra mente, aunque con unos límites que están en la piel.

JUANAN,
37 AÑOS. BARRIO DE SAN MARCELINO,
VALENCIA.

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Ha sido una liberación en todos los sentidos.

Primero mental, liberarme de la presión de tener que saber qué tipo de pisada tengo, qué tipo de corredor soy. Contar los kilómetros para saber la fecha de expiración de las zapatillas (aunque aparentemente estén nuevas). El dolor de cabeza a la hora de la elección del mejor calzado, por peso corporal, por volumen de kilómetros, por terreno, pisada, etcétera.

Una liberación ideológica, porque mi condición política entraba en conflicto con la política multinacional, imperialista, cruel y capitalista de las grandes marcas.

Liberación económica. Nunca entendí por qué correr resultaba tan caro si, aparentemente, no necesitas más que tus pies y poco más. Y, por último, una liberación física, difícil de describir; ante la pregunta «¿y así corres bien?», siempre respondo: «mira, he probado las dos cosas (calzado/descalzo, señalando sus pies y los míos) y me quedo con esta».

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

La economía, sin duda. Correr más (más lejos, más deprisa) con el menor esfuerzo: economía de carrera y del bolsillo, economía monetaria.

Economía de carrera. Tus zancadas se vuelven más eficientes, los músculos, aparentemente, trabajan menos y puedes alargar el tiempo de trote o *sprint*, según se dé el caso. El tiempo de recuperación es menor, es asombroso acabar de correr y no sentirte agarrotado, acalambrado, fatigado.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

No suelo actualizarla mucho:
<http://evolucionalorigen.blogspot.com.es>

Se puede correr con diferentes niveles de protección o con las que otorga la piel, dependiendo de las circunstancias y la actitud en la carrera. Lo que parece bastante claro es que todos los corredores que inician el camino del minimalismo también comienzan un tiempo de experimentación muy abierto respecto a las diferentes elecciones de calzado por situación, etcétera. Y es que conforme vas liberando a los pies del escudo amortiguante te ves obligado a tener muchas cosas en cuenta que hasta ese momento no habías valorado. Eso puede conllevar un cierto estrés en la medida en que se incrementa la presión en aspectos que antes no eran un problema, aunque por otro lado abre nuevas sensaciones y posibilidades. En ese aspecto, el correr minimalista no es más fácil, pero sí es más rico, tanto en sus implicaciones como en lo que supone para el cuerpo. Así, cuanto más protección exterior, menos protección interior, pues correr minimalista y descalzista desarrolla la habilidad de fluir por el mundo sin hacerte daño. Por ello, el corredor minimalista vive en ese equilibrio inestable de buscar por un lado una mayor sensación de libertad y por otro la protección justa para no perderla y que sus posibilidades de desenvolverse en el terreno no se vean mermadas.

DESCALCISMO DEFINITIVO O RELAJACIÓN LIBERADORA

Todas las elucubraciones acerca del equilibrio entre protección y libertad de movimientos del pie saltan por los aires si la opción es correr descalzo. Es algo evidente, pues ya no hay interferencias y la opción se establece de forma radical entre toda la persona y el mundo, porque al fin y al cabo el contacto más directo y cotidiano que tenemos con este es con los pies.

En principio, el corredor que quiere comenzar a hacerlo descalzo lo suele tener todo en contra: la familia se preocupa, muchas personas de distintos ámbitos de relación suelen verlo como una excentricidad, el propio entorno urbano no está pensado para ir descalzo, más bien lo contrario, y al final está el propio corredor con sus dudas y debilidades. Lo que puede empujar a alguien a correr descalzo será una poderosa razón; la cuestión es si prevalecerá ante muchas pequeñas pero intensas oposiciones.

En ese salto radical una de las cuestiones para seguir adelante es la aceptación de que correr descalzo es tan distinto a hacerlo calzado que es mejor olvidar lo que hacíamos antes. Eso no es fácil y el contraste inicial es muy fuerte por lo limitado que te puedes llegar a ver los primeros días. Aunque también en esa situación que te constriñe existe mucha fuerza, porque en todo momento se comprende que es una posición que evolucionará hacia mejor. También se asume de forma muy rápida que correr descalzo no es una panacea y que se puede correr pero se hará peor o mejor según el trabajo y la condición física del corredor. Además, otra idea clara es que para

competir siempre se van a tener más condicionantes con el terreno que los corredores calzados, que son casi inmunes a él, al menos a corto plazo. Por todo ello, lo más práctico es tener claro que se está en el mundo de los corredores, pero en un plano con otras ventajas e inconvenientes, y aun con eso se puede disfrutar todavía más.

Si hay algo que supone un elemento de atracción en la transición descalzista es la masiva invasión de nuevas sensaciones que inunda al corredor. Es extraño, sobre todo porque la atención tiene que cambiar y eso de entrada no es fácil. El corredor calzado mira al horizonte, pero por lo general no presta gran atención a nada en particular. El corredor descalzo desarrolla un escáner de gran precisión que ubica cada minúsculo obstáculo en el espacio que centésimas de segundo después ocuparán sus pies. Son miradas distintas, para el corredor calzado la mirada es necesaria, el corredor descalzo analiza con minuciosidad automática. La tensión de esta dinámica, que resulta algo obsesiva, se vincula a otras sensaciones que son las que al final tiran de la mirada como un apoyo invisible. Y es que el contacto de los pies desnudos con la tierra, la piedra, el asfalto o cualquier otro tipo de superficie posible despierta una invasión de sensaciones que están pidiendo reacciones no acostumbradas a nuestro cerebro calzado. Ese órgano necesita acostumbrarse tanto como los pies al hecho de estar ante el mundo de forma directa. Es así como de repente nos obligamos a procesar una cantidad enorme de información que hasta ese momento era innecesaria porque no existía. El problema es que esa información se vincula a algo tan primario como nuestra seguridad, y ante la falta de acomodo de dos órganos que han permanecido ciegos ante el mundo durante muchos años e incluso décadas se genera mucha confusión. El final feliz de la historia está en que nuestra capacidad de adaptación al medio es enorme y resulta mayor aún si de lo que se trata es de recuperar las funciones que de forma natural poseemos.

El tiempo necesario para integrar la asimilación de esas sensaciones tan intensas que nos proporcionan nuestros pies tiene mucho que ver con la capacidad de estos para resistir la nueva fricción. Así, ese roce continuo, la opresión de las piedras, la incidencia de los ángulos agudos del dibujo de baldosas decorativas de aceras y mil elementos más que inciden con agresividad en la piel de nuestros pies, constituye el frente sobre el que se irán endureciendo y fortaleciendo. Y no será rápido, más bien será muy lento. Por lo que asumir que no puede haber prisa en ese tránsito es lo mejor para seguir adelante. Cualquier otra actitud supondrá un estrés insoportable que de forma segura desembocará en el abandono de la adaptación a correr descalzo. Porque correr puede llegar a ser cansado, pero correr además con el estrés achacable a una problemática asunción de la gran cantidad de sensaciones a veces duras, puede resultar devastador.

Por todo ello, la única solución factible es la de relajarse en un sentido profundo. Relajarse respecto a expectativas de progreso en distancias y tiempos, con el entorno y olvidarse al menos al principio de lo que pueden llegar a ser las competiciones. Todo esto es más fácil decirlo, como en tantas otras ocasiones, aunque en mi caso hasta que no asumí del todo esas tres ideas me quedé estancado porque chocaba contra mí mismo. No es necesario en ningún caso pensar que por este motivo correr descalzo va a resultar un aburrimiento por falta de motivación. Todo lo contrario. El problema es que las expectativas habituales de un corredor son difíciles de incorporar cuando estamos volviendo a los orígenes y redescubriéndonos como corredores. Sin embargo, sí existe un elemento de gran fuerza motivadora más allá de lo mencionado: la transformación del acto de

correr como aventura y reto en cada oportunidad. El corredor que comienza a correr descalzo tiene en cada ocasión la oportunidad de vivir la aventura de afrontar recorridos en los que se tendrá que desenvolver de forma distinta para salvarlos con segura rapidez. El reto de ser capaz de ir adaptando cada vez más tipos de territorios y terrenos al paso de los pies insufla una gran sensación de poder y seguridad en el corredor. Este, cuando recorre un lugar nuevo, lo conquista, pues ha superado una lucha contra la incertidumbre y los posibles obstáculos que haya podido encontrar.

LO LÓGICO ES COMBINAR

Las opciones entre correr descalzo o correr con calzado minimalista no tienen por qué ser incompatibles, más bien son complementarias y en ocasiones es necesario que vayan juntas. En la mayor parte de los entrenamientos que he hecho descalzo he llevado encima mis huaraches porque era una especie de salvavidas ante complicaciones inesperadas. Así, desde el hipotético corte, que nunca se produjo, al recalentamiento excesivo del asfalto y por tanto de los pies, que sucedió en numerosas ocasiones, puede ser salvado sin mayores complicaciones.

Tampoco se trata de plantearse el uso de calzado minimalista como vía de emergencias para salvar al corredor descalzo. En otro momento comenté que para mí hacer primero la transición con huaraches me preparó mucho mejor para dar el paso a correr descalzo. Y de esa misma forma, cuando comencé a correr descalzo y llegué a participar en algunas pruebas que por longitud o dureza del terreno no me sentía preparado aún para correr descalzo, las corrí con las sandalias sin mayor problema.

Por ello, al principio de la transición a correr descalzo no es que resulte obligatorio combinar con calzado minimalista, pero sí es muy adecuado para que sea más llevadero. En ocasiones, salía a correr y me apetecía hacer un circuito que tenía zonas para las que aún no estaba preparado para atravesar descalzo; la solución era tan sencilla como ponerme mis sandalias al llegar a dichas partes y superarlas sin más. Cuando estaba al otro lado volvía a descalzarme y seguía mi recorrido. Combinar, y sobre todo la idea de hacerlo cuando es más lógico, supone una importante relajación en la mente en ese deseado progreso a poder correr descalzo todo el tiempo y por todas partes.

Del mismo modo, en las primeras competiciones me producía cierta ansiedad encontrar algún impedimento desconocido y que me impidiese terminar la carrera corriendo. De ninguna manera me quería ver obligado a llegar a la meta andando. No resulta igual llegar a meta andando si pasas desapercibido que si eres el único corredor descalzo de varios miles, y eso era algo que no me iba a permitir. Por esa razón psicológica y por la más simple de sentirme más seguro, en general me llevaba mis huaraches por si se daba una situación anómala, algo que por suerte nunca sucedió, y llegar en buenas condiciones a meta.

Otro aspecto interesante que supone hacer la transición al descalcismo apoyándose en el uso de calzado minimalista es usar este para al principio correr más deprisa. De forma necesaria al principio y durante muchos meses, al correr descalzo se corre por lo general más despacio, sobre todo al entrenar. Al ir salvando obstáculos, analizando el terreno, teniendo que adaptarte con más

complejidad al tránsito y al espacio adecuado que te dejan, acabas reduciendo la velocidad y necesitas detenerte en numerosas ocasiones. Esto es algo que va mejorando, pero en los primeros tiempos resulta algo irritante comprobar cómo te has vuelto mucho más lento. En esas circunstancias, salir a correr días intercalados con calzado minimalista con el que ya no estás tan condicionado resulta un respiro y una liberación física para poder ir a un mayor ritmo.

Resulta claro que de esta manera el uso de calzado minimalista puede constituir una herramienta de gran utilidad para la transición al descalzismo, como apoyo en momentos críticos y como vía de progreso en diferentes dimensiones. Además, en sí es una opción muy interesante, en ocasiones la única válida. Disfrutar de una buena carrera tiene elementos que van mucho más allá de lo que tengas o no en los pies, la cuestión es que la opción elegida te ayude a correr y no lo contrario. Por esa razón, lo que sí que no tiene vuelta atrás es el uso de calzado amortiguado. Solo hicieron falta unos pocos meses de uso de calzado sin amortiguación para que al calzarme unas zapatillas amortiguadas sintiera algo anómalo en el momento de moverme. No es un avance, es un retroceso porque no nos ayuda, sino que destruye, al menos a mí así lo hizo.

Por todo ello, creo que la opción descalzo-minimalista es un binomio coherente que combinado permite que hagamos en cada momento lo que nos resulte más interesante. Correr bajo la lluvia es en ocasiones una experiencia fantástica, pero hacerlo mucho tiempo descalzo puede suponer un problema para la piel en esas circunstancias. Mis sandalias han funcionado muy bien en esos momentos y seguirán haciéndolo porque no he perdido disfrute corriendo con ellas. Y creo que aún seguiré llevando durante muchos años en mi cinto unas sandalias cuando tenga ante mí un recorrido largo y desconocido. Cierta seguridad contribuye a la relajación y facilita así el disfrute de la aventura de correr descalzo.

¿ADIÓS A LAS LESIONES? NO TE HAGAS DAÑO TÚ MISMO

Como he indicado en otro momento, la razón fundamental por la que comencé a practicar el minimalismo con su posterior deriva a correr descalzo fue evitar las lesiones que me impedían correr. De alguna forma he conseguido decir adiós a las lesiones. Pero ni ha sido sencillo ni desde luego tengo la sensación de que no pueda volver a tenerlas. Para mí ha resultado claro que liberarme de todo lo que se interponía entre mis pies y la tierra ha repercutido en la salud de estos y de mis piernas. Sin embargo, el dolor ha sido algo con lo que he tenido que convivir en todo este proceso. Abandonar el dolor degenerativo e incapacitador al que me estaba llevando correr con amortiguación supuso aceptar el dolor de la readaptación.

Correr descalzo no es una garantía contra las lesiones. Incluso podría parecer que estás más expuesto. Una de las preguntas más frecuentes que me hacen cuando me ven es si no me hago daño o de forma directa presagian con rotundidad que me voy a hacer daño y que me voy a hacer polvo los pies. Más allá de esa engañosa sensación de fragilidad, al correr descalzos estamos expuestos a amenazas para las que los calzados no lo están. Tiene una sencilla solución: evitarlas mirando bien y no perdiendo la concentración de la carrera. Los otros riesgos de la piel relacionados con la abrasión por el tipo de superficie son también sencillos de evitar, si el terreno

es muy agresivo se reduce el ritmo todo lo que sea necesario para que el daño se minimice o no exista.

En cierto modo, es una cuestión de concepto: no podemos pretender correr como si estuviésemos calzados. Correr descalzo es más complicado, pero a la vez es más rico, fortalecedor y divertido. Pero aun así no podemos dejar de lado que podemos tener otros problemas musculares si no se realizan los entrenamientos de forma equilibrada y las competiciones se hacen con sensatez.

Tengo claro que en estos momentos mi cuerpo absorbe mucho mejor los kilómetros que cuando corría con amortiguación. Antes, cuando corría con amortiguación, cuando íbamos a una carrera, al terminar o llegando a casa mi mujer hacía bromas conmigo porque al bajar del coche me decía: «ya estás robot». Mis músculos estaban tan sobrecargados, tan atorados, que me movía como el más torpe de los artefactos mecánicos. Ahora, acabo largos entrenamientos o competiciones y, más allá de una ligerísima pesadez en las primeras horas, no sufro de ningún tipo de dificultad de movimientos ni otras secuelas. Esa ausencia de molestias tras una larga carrera es una muy buena noticia. A pesar de todo, el riesgo está ahí y quizá lo mejor de correr descalzo es que los avisos de que puedes estar pasándote son más claros porque no hay señales confusas. En estas circunstancias el dolor es un síntoma limpio. Si estás pisando demasiadas piedras que te dañan, es una muestra de que no estás concentrado. Si notas una saturación de dolor en las plantas de los pies, es que las condiciones del terreno son demasiado duras para el ritmo o el tiempo que estás corriendo. Si comienzas a notar tensos los gemelos tras un largo trayecto, es tan simple como que no estás lo bastante entrenado para lo que te estás exigiendo en ese preciso momento. Si te duele la parte superior del pie, tus metatarsos te están comunicando que no estás siendo consecuente y que tu transición no está siendo tal, por lo que te paralizará los pies para que la hagas como es debido.

Hasta ahora, al correr descalzo no he encontrado ninguna señal de dolor ambigua. Todos los síntomas, y los he tenido todos, me indicaban la necesaria corrección para que desapareciesen. Y así fue, siguiendo la lógica corrección que me indicaban todos desaparecieron. Hay muchas diferencias con los dolores que sentía en la fase amortiguada. Aparte de la naturaleza degenerativa de los dolores relacionados con la amortiguación, también estaba su confusa ambigüedad. Según lo que leyese o con quien hablase, los dolores podían tener relación con varias causas independientes o combinadas, o cualquiera de ellas sin identificarlas bien. A lo que lleva esa circunstancia es a ir dando palos de ciego, a ver si en alguno cae la causa. Después de más de quince años con la condromalacia rotuliana, la degeneración de la superficie del cartílago de la rótula, ya no había más palos que dar, la magnánima respuesta era que ya llevaba muchos años corriendo y que ese era el precio que tenía que pagar. Es curioso que todo a lo que estuve que estar sometido para buscar la solución sea tan absurdo. Esa confusión entre dolores sin motivos claros y remedios confusos para solucionar intangibles es la que rodea el correr amortiguado, un mal sin salida.

No tengo ningún interés en abordar referencias de estudios médicos de un signo u otro, ya hay mucha información en todas partes sobre ese debate. De especial interés es el trabajo de recopilación de estos informes, con sus ricas reflexiones al respecto, hechos por el compañero La

Gazza Ladra en su blog cogiendoforma^[8]. Hablo desde lo personal, desde mi dolor de décadas, desde la lesión incapacitadora del pasado, y me siento estafado. No digo que con mala intención, pero eso no me consuela. Por todo ello creo que los corredores que no encuentran solución a sus problemas de lesiones se tienen que plantear que si hace falta gastarse tanto dinero para hacer algo que su cuerpo está capacitado de forma genética para ello, es que algo está fallando. En muchos casos, la mejor solución es la más sencilla, la más natural y por tanto la más barata. Es cuestión de probar. Pero por esa misma razón, por la que no hay que hacerse daño uno mismo, no hay que perseverar en una situación de dolor sin salida, y en caso de abordar nuevos caminos hacerlo con calma.

MANUEL MUÑOZ MEGÍAS,
37 AÑOS. CENES DE LA VEGA (GRANADA).

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Cuando empecé a correr descalzo hace aproximadamente un año y medio lo único que buscaba era aprender a correr para poder dejar atrás las molestias que venía sufriendo. Acababa de leer *Nacidos para correr* y quedé convencido de que las zapatillas amortiguadas eran la causa de mi mala técnica de carrera y por consiguiente de mi periostitis, y que correr descalzo era la mejor forma de aprender a correr bien. Pero nunca pensé que llegaría a ser mucho más que eso para mí. Sin embargo, poco a poco me fui enamorando de las sensaciones y mis zapatillas minimalistas recién compradas quedaron olvidadas en un cajón con tan solo 200 kilómetros. Después de eso, mis salidas fueron alternando huaraches la mayor parte del tiempo y descalzo el resto. Pero poco a poco los huaraches han ido corriendo la misma suerte, aunque me encantan, siempre prefiero salir descalzo. En los últimos 2 o 3 meses aproximadamente el 90% de mis kilómetros han sido descalzos y el 10% restante con huaraches. Y creo que así seguirá siendo.

Para mí, correr descalzo se ha convertido en un fin en sí mismo, quiero poder correr con la libertad y las sensaciones que me proporciona por distintos tipos de terrenos, explorar las posibilidades y los límites de nuestros pies y nuestro cuerpo. Sé que poder correr con cierta autonomía y a una velocidad razonable por ciertos terrenos puede llevarme mucho tiempo, seguramente años, pero me siento totalmente motivado e ilusionado para conseguirlo.

Para el próximo año me planteo como reto participar descalzo en algunas carreras fuera de asfalto (Batalla de Munda y algún *trail* asequible para mis pies) y correr mi primer maratón. Por supuesto, descalzo.

Si tuviese que definir con solo dos palabras lo que supone correr descalzo para mí elegiría estas dos: AVENTURA y SENSACIONES.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Correr descalzo te obliga a correr bien, pone en sintonía tu cuerpo con el terreno por el que te mueves. Esto significa que puedes correr de una forma más sana y mucho menos lesiva, puedes correr largas distancias y acabar con tus piernas perfectas, listas para seguir corriendo al día siguiente sin ninguna molestia. Por supuesto, para que esto sea posible, es necesario haber completado una correcta transición para corregir defectos y fortalecer los músculos, huesos y tendones necesarios, Pero hay otra ventaja secundaria que para mí no es menos importante: correr descalzo es tan adictivo y divertido que no necesitas ninguna motivación adicional, estás deseando salir a buscar esas sensaciones tan placenteras una y otra vez.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

En el blog y en el grupo de Facebook de *Cualquiera puede hacerlo*.
En Twitter mi *nickname* es ©ireilly.

Todos los corredores que conozco que han abordado el minimalismo o descalcismo con tranquilidad han dejado de lado los problemas físicos que podían tener y han mejorado en su práctica. También conozco a través de los foros muchos casos que quisieron comenzar a correr sin amortiguación o descalzos sin ningún tipo de transición y agravaron su situación anterior. Hemos estado escayolados durante décadas, no podemos salir a competir el primer día al quitarnos el yeso.

Una buena transición es la clave para iniciar una nueva vida de corredor sin lesiones, otra cosa es hacerse daño a uno mismo. Una vez más.

CAPÍTULO 4: LA TRANSICIÓN. UN CAMINO Y UNA AVENTURA

Cuando comienzas a informarte acerca del tema de correr descalzo existe una palabra con un gran protagonismo: la transición. Con el tiempo me di cuenta de que es la clave, sin lugar a dudas. Pero, ¿por qué es tan importante este término? Lo es porque por lo general todos los que comenzamos a correr en esta modalidad hemos acostumbrado a nuestras piernas, nuestro cuerpo, a correr de una forma antinatural hasta el punto de deformarlo. La introducción de una cuña de caucho bajo nuestro talón que permite talonar al aterrizar en carrera y desplazar nuestro centro hacia delante rompe con los equilibrios dinámicos internos de nuestro cuerpo. Lo que a cada uno le pase con esta modificación artificial en la forma de correr ya depende de muchas otras cuestiones. En mi caso fue un desastre. Durante muchos años, décadas, correr por un lado era una liberación y un placer, pero por otro era dolor. Dolor corriendo en las rodillas y algunos músculos que se iban turnando para mortificarme, dolor después de correr que me obligaba en un sinfín de días a cojear, a desplazarme despacio, a rabiarse con las rodillas atravesadas cuando estaba sentado de forma prolongada conduciendo o en el cine. Mucho dolor.

Abandonar aquello era sencillo porque al fin y al cabo era lo que estaba buscando. Dejar de lado todo ese dolor, asumido después de tantos años, se hizo necesario cuando su intensidad me estaba apartando de correr. Cada vez me costaba más salir porque los efectos de correr los días que no corría se hacían pesados y además tenía que tener un cuidado especial con las distancias y los ritmos. Así, año tras año con estas dificultades, fui corriendo menos, engordando más y en general empeorando en mi salud, lo que se veía reflejado en unos análisis como mínimo preocupantes.

Resultó difícil porque parecía que tenía que incrementar los cuidados para poder seguir corriendo, pues más allá del uso de ortopedia personalizada para deportistas, las zapatillas más avanzadas y caras para compensar «mis defectos», las visitas reparadoras y preventivas a consultas de fisioterapia, hasta me llegaron a recomendar el uso de plantas medicinales. Sentirte un corredor enfermo por ser corredor y saber que enfermarás de verdad si dejas de correr y te das a la vida sedentaria es una situación extraña. Para evitar esta situación tan desagradable renové mi vieja bicicleta urbana por una avanzada todoterreno y me dediqué a hacer muchos kilómetros todas las semanas. Al menos eso mantenía el cuerpo vivo.

Pero yo quería correr. Llevaba toda la vida corriendo y no era porque no hubiese podido hacer otra cosa, era lo que me gustaba, lo que iba conmigo y en principio me sentaba bien. Así que mi mente elaboraba todas las estrategias posibles para poder seguir corriendo. En esa medida el recurso a la tecnología siempre había parecido el más sencillo, porque por lo general tenemos asumido que el desarrollo tecnológico nos ayuda a estar mejor en el mundo. Aunque tenemos innumerables casos en los que se han producido errores de bulto con graves perjuicios, nuestra fe en la tecnología es algo lógico. Por ello confiaba en que sería la tecnología la que me ayudaría a salvar una situación que no parecía encontrar un punto de inflexión hacia la mejora. Mirar las nuevas zapatillas que iban apareciendo con su publicidad de relumbrón prometiendo resultados

fantásticos era un ejercicio de frustración reiterativo.

Hasta que todo se paró y comenzó la fase del despojamiento progresivo. Ahí comenzó la transición. Ir quitando lo superfluo para que el cuerpo tomase sus propias posiciones. Pero no es sencillo ir contra lo que has asumido, creído, durante décadas. En primer lugar, no es fácil pensar que puedes correr de otra manera cuando lo haces de forma instintiva. Luego, cuesta mucho asumir que tu cuerpo, tus pies, van a poder absorber toda esa fuerza, toda esa dureza cuando te han estado machacando durante años que correr es una actividad agresiva para las piernas y que hace falta protegerlas. Y tú piensas que no tienes nada que perder y por eso pruebas, pero miras incrédulo unas planchas de caucho finísimo con cordones con lo que se supone que tienes que empezar a correr de nuevo. En mi caso lo único que pudo superar ese estado de incertidumbre y de incredulidad después de tantos años era la imposibilidad de seguir como antes.

El libro *Nacidos para correr* ha sido para muchos el elemento determinante para pensar que las cosas sí podían ser de otra manera. La idea de fondo de que todo lo necesario está ya en nuestro equipaje genético para ser los mejores corredores posibles se va desgranando a lo largo de toda la obra de forma apasionante. Resultaba muy estimulante esa visión de los humanos cazadores dotados de los recursos más adecuados para seguir una pieza hasta su extenuación para luego abatirla. Los humanos cazadores de fondo ahora éramos en el mejor de los casos corredores que buscaban no acabar en el fondo. En esa búsqueda nos habíamos dotado de amplias posibilidades tecnológicas: ropa transpirable o térmica según la ocasión, electrónica para organizar nuestros ritmos y caminos, así como para seguir el funcionamiento de nuestro corazón, dispositivos que nos amenizaban los largos trayectos y muchos otros *gadgets* de distinto pelaje. Aunque la pieza estrella del cazador actual eran y siguen siendo sus zapatillas. En estas se ha pasado de una funcionalidad protectora en su aspecto más simple de separar la piel de elementos cortantes o abrasivos a otra de modificación de la pisada.

En ese punto, las zapatillas que modifican la pisada se introducen, tras cuatro décadas de bombardeo comercial, como una parte definitiva del ideario sagrado del corredor de fondo. Por eso, romper con ello se llega a hacer difícil, no porque sea dejar algo a lo que estás acostumbrado, sino porque se ha constituido como una firme creencia compartida con la comunidad de corredores. Esa fe ha sido abrazada por gran parte del colectivo que sirve a los corredores en sus necesidades, algo que la refuerza. Por todo ello, cuando empiezas a correr sin amortiguación y sobre todo descalzo, no solo sientes que estás haciendo algo extraño, sino que además estás subvirtiendo el paradigma establecido. La sorpresa que muestran muchos corredores cuando te ven correr con sandalias (los otros calzados minimalistas cubiertos pasan más desapercibidos) o descalzo no es solo porque sea peculiar o diferente, es porque vas contra el paradigma y estás haciendo justo lo contrario de lo que ellos creen con firmeza. Esto en algunos casos supone un replanteamiento de esas ideas pero en muchos otros están esperando e incluso deseando que te pase algo malo para reafirmarse en la creencia por la que tanto tiempo llevan apostando. Eso es algo que he constatado en numerosas competiciones cuando he escuchado algunos comentarios, los menos la verdad, que anuncian toda la gama de desgracias que me ocurrirán si sigo corriendo así.

Y sí, hay dolor en la transición, pero es el de la reconstrucción, no el de la degeneración.

Desde los primeros días que comencé a correr con mis huaraches recortables comencé a sentir un nuevo dolor y a abandonar otro. Abandoné de forma rápida y casi sin darme cuenta el dolor que me causaba la desintegración de mis rodillas y comencé a sentirlo en la estructura de mis pies. Sin embargo, lo que notaba en mis pies era algo parecido a las agujetas que padeces a sabiendas de que es un paso necesario para la adaptación de los músculos al ejercicio. Así, me levantaba por las mañanas como si me hubiesen reorganizado todos los músculos por la noche y andaba con la torpeza de quién estrena pies. Sin embargo, al salir a correr por la tarde todo estaba en su sitio y no quedaba atisbo de molestia alguna.

El dolor cambió su sentido y su significado en mi vida. Había pasado de una situación en la que todas mis sensaciones tenían que ver con la intensidad de la transformación. La interpretación de esos síntomas es importante porque podría parecer que hemos salido de un fuego para meternos en otro. Es una situación muy diferente porque los pies, hasta el momento cegados, de repente cobran un papel mucho más receptivo al correr descalzos. En esa marea de estímulos es difícil estar relajado y no perder la paciencia. La cuestión es que nuestros pies no son de goma, y aunque la velocidad de adaptación a las nuevas circunstancias es increíble, necesitan ese tránsito físico y sobre todo mental. La buena noticia es que al estar trabajando para que hagan lo que mejor saben hacer, los resultados finales son estupendos. La impresión que planea a lo largo de este tiempo de adaptación es la de un proceso regenerativo duro. Un tiempo en el que a veces imaginaba a través de esas punzadas que los pies se me transformaban como si de un hombre lobo se tratase, desde dentro hacia fuera, con la brutal vitalidad de lo que emerge reivindicando lo que le pertenece desde los orígenes. Esa vertiente fantástica en la mirada de lo que me estaba sucediendo estaba relacionada con la novedad que suponía sufrir un proceso de dolor virtuoso. El hecho de que ya, rondando la cincuentena, asistiese a un momento profundo de reconstrucción de mi cuerpo y de replanteamiento de mis paradigmas en muchas cuestiones resultaba como poco rejuvenecedor.

**LUIGI SLURP (LUIS LEÓN),
42 AÑOS. ALMERÍA.**

¿Qué supone para ti correr descalzo?

He de matizar que me considero más corredor minimalista que corredor descalzo. ¿Por qué? Pues porque conocí esta corriente, movimiento o forma de correr allá por marzo de 2011 a través de un artículo del periódico *El Mundo* y no me atreví —aunque me fascinó desde el primer momento— a llevarlo a cabo hasta que me compré mis primeras zapatillas minimalistas: Merrell Trail Glove. Eso sucedió a últimos de noviembre y me resfrié en mis primeras salidas. Luego, poco a poco y a medida que iba avanzando el invierno, dejé el *barefoot*, lo practicaba generalmente al final de las sesiones de entreno para adaptarme, fortalecer y practicar la técnica y me dediqué por completo a las *zapas* pues tenía algunas carreras como objetivo y no quería perder forma, pues el *barefoot* requiere

paciencia, ritmos tranquilos y poca distancia para una correcta adaptación. Así hasta la actualidad, aunque ando siempre descalzo en casa y hasta por la calle.

A pesar de eso, alucino con lo que hacen otros compañeros y amigos a los que sigo al dedillo en todas sus andanzas descalzas.

Por tanto, correr minimalista es para mí una ruptura con todo lo que llevaba conocido en el mundo del atletismo popular. Mi bagaje es humilde, sin marcas ni nada de eso pero con el correr minimalista he recuperado la ilusión que pensaba perdida, extinta después de tantos años dándole a los kilómetros.

Para un adicto como yo a las revistas de atletismo, a zapatillas «super completas», a foros de atletismo popular... ha sido un revulsivo. No es que ese mundillo me estuviera hartando, sino que estaba metido en un bucle que gracias al minimalismo he abandonado. Me gusta la frescura, la simplicidad que acarrea ponerte estas zapatillas, lo que implica ahondar más en conocerte a ti mismo y no solo en el plano físico. El concepto de Fluir lo experimento cada vez que me calzo mis *zapas*, sea cual sea mi estado de forma; estoy pendiente de mi cadencia, de mi pisada, de mi braceo, de si llevo tensión en la espalda o cuello... En estas cavilaciones me pierdo mientras me quedo con ganas de más kilómetros pues como no eche el freno me lesiono. Para mí correr ya era esa pastillita que te receta un galeno para los restos; un auténtico placer, un Ritual de lo Habitual en el que siempre pasa algo nuevo, destacable, diferente, un anecdotario en toda regla. He conocido gente extraordinaria de la que aprendo, aunque sea a distancia, todos los días, me motivan y que son, cómo no, *barefooters*, minimalistas o ambas cosas. Noto que somos una pequeña tribu unidos por algo que aunque se haga más popular siempre tendrá ese sabor a marginal, a raro, a contracorriente (todo en el buen sentido), a personalidad propia.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

En el plano físico, destaco: mejorar la técnica de carrera, algo que llevamos de serie. Ese algo ocurre de forma espontánea, si te descalzas no impactas con el talón porque te harías daño, simplemente. Todo aquel que se quita el calzado lo experimenta y si grabáramos este primer instante en todas la personas que lo hicieran veríamos que de forma natural aterrizaría de forma idéntica. Otro cantar, a mi parecer, y más complicado de pulir, sería el uso de los demás componentes del cuerpo implicados en la carrera: alineación de espalda, cuello y cabeza, braceo, posición de la pelvis... La

musculatura implicada también cambia: se tira de glúteos e isquiotibiales para flexionar la pierna y no como con el calzado tradicional, que se activan los cuádriceps, músculos intrínsecos del pie, gemelos, sóleos, tibiales y peroneos. En el *barefoot* estos últimos músculos se encargan de absorber y estabilizar la zancada. Por eso son los primeros en dar la voz de alarma cuando nos pasamos a esta modalidad de carrera. Antes te ponías las *zapas* amortiguadas y a correr sin importar la técnica, pues no sabías que era importante, con el añadido de que esas zapatillas falsean lo que ya llevamos de serie.

Actualmente se están desarrollando *clinics* para formar *coaches* que enseñen esta técnica que no es otra que la que llevamos, ahora sí, de serie, pero solo aparece al descalzarte, no lo olvidemos.

Se evitan lesiones, consecuencia de mejorar la técnica de carrera, pero no es una panacea, pues si adoptamos con demasiado fervor esta forma de correr puede llevarnos a caer en las mismas o peores lesiones de las que huimos cuando corríamos con *zapas* amortiguadas. Fascitis, tendinitis, bursitis, espolones calcáneos y una muy característica: fractura por estrés o fisuras óseas. Por lo tanto, mucha precaución y paciencia en el camino de la adaptación.

Si se lleva a cabo un programa de adaptación paulatino coherente y con mucha atención a todas las señales que nos envíe nuestro cuerpo, solo obtendremos ventajas, como la mejora en la propiocepción (aplicables a otros planos de nuestra vida) y fortalecimiento de articulaciones, tendones y huesos.

A todas estas ventajas añadiría las que he tratado anteriormente: en lo emocional (desde sentirte mejor contigo mismo, amistad, socializar...) hasta en planos psicológicos más profundos como resolver problemas cuando corres, eliminar el estrés, dormir mejor, etcétera.

No tengo blog, ni web propia. Tengo una cuenta en Facebook y pertenezco a un grupo donde los *barefooters*/minimalistas están muy presentes: *Cualquiera puede hacerlo*.

Hoy, casi dos años después, ya no tengo dolor más allá del que yo pueda hacerme por descuido o por abuso, pero mi vivencia sensorial está dominada por la plenitud y la satisfacción de que todo está en su sitio y funciona a la perfección. Pero llegar a esa situación de armonía ha sido un proceso con muchas incidencias, algunas de ellas achacables a mi propio carácter y otras a los viejos malos hábitos difíciles de expulsar.

TOO MUCH TOO SOON

Esta transición que resultó por un lado tan reveladora, excitante, placentera y dolorosa se convirtió en una experiencia acelerada. Es un sentimiento común en los foros y en los entornos donde compartimos experiencias los corredores minimalistas que empezamos: nos empujan las prisas por disfrutar de este nuevo estado de gracia. Y es que, aun viviendo esa transformación en el funcionamiento de nuestro cuerpo y en nuestras creencias, seguimos guiándonos por los viejos criterios de progresión y por una mala interpretación de la vivencia del corredor popular en una lógica competitiva extraña y desproporcionada.

El síndrome *too much to soon* no es tanto un fenómeno médico como los resultados negativos de no respetar el ritmo adecuado para una transición. Uno de los problemas principales es que nadie sabe cuál es el ritmo que le corresponde adoptar para abordar dicho proceso. La crisis comienza cuando comenzamos a descubrir con cierta rapidez los efectos beneficiosos del correr natural, tanto en lo referente a liberación del dolor degenerativo como a una mejora del rendimiento en carrera. En esas circunstancias la expresión «subidón» es la que se adapta a la emoción que comienza a embargar al corredor. Es difícil parar en esas circunstancias. Lo fácil es dejarse llevar y querer más y más todos los días. A los corredores que abordamos el minimalismo tras muchos problemas físicos y con periodos de carencia sin poder entrenar apenas, abandonando proyectos de participación en carreras importantes, esto nos pilla con hambre. El minimalismo es banquete y bacanal al tiempo para el sufrido que acaba de atravesar el desierto. Y bueno, lo mejor es que muchos estábamos avisados de que eso pasaría y así vamos dando vueltas alrededor de las mesas con las viandas y los deliciosos caldos, cogiendo un poquito de aquí y de allá, nutriéndonos con precaución hasta que al final muchos caemos en la gula.

Así, comenzar a sentir los primeros dolores en la parte superior de los metatarsos o en los gemelos nos da la noticia de que comenzamos a tener indigestión. No es irreversible ni es un gran problema si se corrige a tiempo, depende del hambre y de la falsa ambición. El hambre de correr es más fácil de satisfacer porque no es necesario dejar de correr para no caer en la ruptura de la transición y la aparición de problemas. La ambición falsa es más difícil de corregir porque coincide con las expectativas mentales de lo que supone para cada uno correr, y cuando esta actividad se proyecta en las fantasías personales puede alcanzar dimensiones inconmensurables. En todo caso, para el 99,99% de los corredores alcanzar mejores o peores tiempos en las carreras, mejores o peores posiciones, resulta irrelevante en los aspectos prácticos de su vida. Sin embargo, para esos mismos corredores pasarse unos meses postrados sin correr por una lesión sí que tiene efectos físicos y psicológicos negativos.

La cuestión de fondo es que no hay remedio, la transición es la ley para comenzar a correr con calzado minimalista o descalzo si venimos de una prolongada experiencia amortiguada. Dicho periodo variará en su duración, dependiendo de muchos factores, pero será imprescindible pasar por él para poder volver a correr en buenas condiciones. De lo contrario, el dolor regenerativo del que hablaba antes se convertirá en un bloqueo que nos dejará tiesos y parados como un témpano de hielo. Los foros, grupos de Facebook, blogs y demás entornos sociales en Internet donde los corredores cuentan sus experiencias al iniciarse en el minimalismo están llenos de descripciones de estas penosas experiencias. A veces por falta de información, en ocasiones por impaciencia, en otras por soberbia, salen a correr una decena de kilómetros un primer día con sus flamantes

zapatillas sin amortiguación y en el mejor de los casos tienen sobrecargas musculares, en los peores ni quiero mencionarlo.

**MARIANO PASCUAL (NANO PIESNEGROS),
39 AÑOS. RIBATEJADA (MADRID).**

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Correr descalzo es DISFRUTAR corriendo. Yo comencé a correr descalzo por mero disfrute: no me gusta el calzado, y siempre me he descalzado en cuanto he podido. Así he acabado haciendo todo tipo de deportes y actividades descalzo y me iba dando cuenta que se puede hacer casi todo descalzo. Luego llegó correr.

Es imposible describir todas las sensaciones que percibo con los pies, pero sin ellas, correr se me hace aburrido...

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

No sé si realmente tiene alguna ventaja como tal... Quizá lo que notamos enseguida al descalzarnos es que pisamos más suave y el impacto con el suelo es menor. Creo que es lógico pensar que un menor impacto es menos agresivo y debería reducir muchas molestias y lesiones características y comunes entre los corredores.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

• www.correrdescalzo.com

Facebook: Correr descalzo y Nano Piesnegros

No es necesario decir que si uno está lesionado es absurdo salir a correr o en todo caso hacerlo de forma normal. El problema es que, aun sin una lesión aparente que nos perjudique en ese momento cuando abandonamos la amortiguación tras muchos años corriendo con ella, partimos de una situación de lesión integral. En cierto modo, los músculos, ligamentos y tendones de nuestro aparato locomotor se han ido deformando hasta adoptar una disposición anómala. Devolver el equilibrio genuino a todo ese sistema no es algo que se pueda hacer en un día ni en dos, si es que en algunos casos después de muchas décadas de deformación puede recuperarse del todo.

Yo no pretendo decir cuál es el mejor método de transición, primero porque hay mucho escrito por personas mucho más competentes que yo en esta materia y por otra porque lo que me ha ido bien a mí no tiene por qué ser lo que sea mejor para los demás. Sí voy a contar cómo lo hice yo con la única intención de aportar ideas, pero sin ningún afán prescriptivo. Que cada cual saque sus conclusiones, pues al final todos aprendemos de las experiencias de los demás.

¿CÓMO EMPEZAR? TIEMPO Y DISFRUTE

Iniciar mi transición estando medio lesionado dos días después de acabar mi último maratón amortiguado casi a la pata coja me daba la tranquilidad de afrontar el tema sin ninguna prisa. Por ello, el primer día que inicié mi transición bajé desde la montaña en la que vivo al llano al borde del río con la ilusión y la incertidumbre de quien va a probar una nueva vida. Ya había leído mucho acerca del minimalismo las semanas anteriores y me había bebido *Nacidos para correr* como la revelación más extraordinaria de los últimos años. También había comenzado a participar y a leer los diarios de otros corredores minimalistas en el foro de *Correr descalzos* que sería fundamental en mi trayectoria de corredor minimalista por el gran aprendizaje que me aportó compartir las experiencias de otros corredores. Entre muchas de esas experiencias me estimulaba y animaba en particular las que relataban cómo a través del minimalismo podían seguir corriendo tras haber abandonado un prolongado periplo de lesiones parecidas a las mías sin haber encontrado otra solución. Por ello bajaba al río como si fuese en busca de una tierra prometida anunciada por profetas verdaderos. Al ser alguien bastante incrédulo y acostumbrado por deformación profesional a someter a análisis crítico todo lo que se movía me sentía un tanto confuso. Quería creer que lo que iba a hacer me iba a servir y que me ayudaría, pero no podía abandonar cierta sensación de escepticismo. Después de muchos años ensayando todo tipo de soluciones para luchar contra las lesiones, siempre queda la sensación de que puede ser otro parche para tirar hacia adelante y nada más. Pero en mi cabezonería voluntariosa no me quise quedar con la duda y me planteé un sistema concienzudo de progresión que respetaría de forma casi siempre rigurosa.

Diseñé cuatro bloques de progresión. Un primer bloque en el que avanzaría desde los doscientos metros hasta los cinco kilómetros en tramos de cien metros. De esta manera corrí cuarenta y ocho días seguidos incrementando cada día cien metros respecto a la distancia anterior. Algunos corredores me comentaron que les parecía un gran esfuerzo hacer una progresión tan lenta. Pasar de haber corrido el maratón a estar mes y medio sin correr más que unos poquitos kilómetros puede parecer un gran contraste. Sí lo era, pero la diferencia es que salía todos los días y que al ir progresando en todos los sentidos alimentaba mi sensación de que estaba haciendo lo correcto. Era un plan lento pero con una retroalimentación muy intensa y positiva, algo que facilitó que pudiese terminar.

Este fue el tramo más lento en progresión, pero a día de hoy estoy seguro de que fue la parte más acertada de la transición. Aún recuerdo lo extraño que me sentí el primer día cuando, tras esos doscientos metros, cien de ida y cien de vuelta, inicié andando la subida a casa. Pero los metros fueron acumulándose día a día y las sensaciones eran estupendas.

Como en esa primera fase corría poca distancia, me estaba permitiendo ciertos lujos con los ritmos e iba corriendo cada vez más deprisa. Me había planteado una transición basada en la distancia pero no en la velocidad. Pronto me di cuenta de que también era importante respetar la velocidad. Estaba corriendo como unos dos kilómetros a ritmos bastante rápidos, 3' 45" y comencé a notar un dolor en la parte superior del empeine. Me amenazaba un principio de la temida metatarsalgia, dolor en los metatarsos, y tuve que echar el freno. Descansé un par de días y reinicié la progresión bajando de forma rotunda los ritmos y desaparecieron las molestias. Tan claro como el agua clara. Aparte de estas precauciones añadidas, el resto de sesiones hasta

cumplimentar los cinco kilómetros transcurrieron sin más incidencias. Los efectos benignos se hicieron presentes con rapidez y las molestias de las rodillas y las de isquiotibiales que me habían hecho caer en el maratón de La Coruña no daban señales de vida. Lo que sí sentía eran unos dolores internos en los pies cuando me levantaba por las mañanas. Tenía la sensación de que me los habían desmontado y montado de nuevo a lo largo de la noche. Lo bueno es que unos pocos minutos después, cuando ya se habían calentado, las molestias desaparecían. Estas molestias mañaneras permanecerían durante muchos meses aunque fueron reduciendo su intensidad.

El segundo tramo de transición suponía pasar de los cinco a los diez kilómetros en tramos de doscientos metros. Como estaba llevando bien lo de correr todos los días pequeñas distancias me planteé mantenerlo mientras no tuviese molestias. Nunca en mi vida había corrido varios días seguidos. Las sobrecargas musculares que se me generaban y la sensación de agotamiento me obligaban a incluir uno o varios días de descanso entre los entrenamientos. Fue una sorpresa que pudiese terminar este segundo periodo saliendo todos los días sin mayor problema.

Incrementar la distancia doscientos metros al día no parece gran cosa, pero el contraste con los casi dos meses anteriores incrementando cien metros lo noté muchísimo. Como corredor de fondo agradecí poder correr lo suficiente para sudar la camiseta. Mantuve las precauciones anteriores respecto al ritmo, pero con un matiz importante. En este segundo periodo de transición que duraría un mes comencé a introducir la participación en competiciones. Busqué carreras en las que la distancia se ajustase lo más posible a la distancia por la que iba progresando y me las tomaba como sesiones de calidad. Dicha calidad se convertía en la coartada para desahogarme y salir pitando con las que ya sentía como reestrenadas piernas. Pensaba que ya podía correr más y mejor e intentaba demostrarme a mí mismo que así era. Así que en aquellas primeras oportunidades de competir en mi vertiente minimalista me lo tomé como un refuerzo divertido en mi progresión con ilusionantes resultados.

Cuando superé esta segunda fase de la transición ya me sentía mucho más sólido. Los dolores mañaneros en la reorganización de mis pies ya no eran tan intensos y con claridad mis piernas se estaban fortaleciendo. Acercarme a las distancias a las que yo había estado siempre acostumbrado me hacía sentirme mucho más cómodo y feliz. Mi funcionamiento con los huaraches y otras recién adquiridas sandalias para evitar el deslizamiento por la humedad era fantástico. Aunque es necesario decir que al mismo tiempo que te acostumbras a la nueva forma de correr también tienes que hacerlo a ajustarte de forma correcta este tipo de calzado. Al final lo logré con algunos criterios de personalización de su uso y acople. No me planteaba volver a cubrir mis pies para correr, más bien hice lo contrario.

La tercera fase suponía pasar de los diez a los quince kilómetros con incrementos de trescientos metros. Esto suponía unas dieciséis sesiones con la diferencia de que en esta ocasión ya comenzaba a espaciar los entrenamientos de vez en cuando por un día de descanso. Estas distancias ya suponían entrenamientos de suficiente dimensión como para explorar mis posibilidades como corredor. Comencé a buscar recorridos alternativos con los que adaptarme a más variedad con la nueva técnica. Estábamos en verano y eso me llegó a suponer un problema importante con mi sudoración exagerada porque llegaba a inundar mis sandalias y en alguna ocasión tuve que parar a secármelas pues perdía tracción. Aparte de estos problemas técnicos, la

evolución siguió siendo buena, combinando entrenamientos más relajados con la participación en competiciones en las que tensaba más mis fuerzas. En estas ocasiones me sentía muy entusiasmado por los tiempos que estaba llegando a alcanzar en competición pues hacía muchos años que no conseguía hacer esos registros.

Con el final del verano inicié el último tramo de mi particular transición. Pasé de quince a veinte kilómetros incrementando cuatrocientos metros en cada sesión. Esto suponía unas doce sesiones. Me planteé hacerlas de forma seguida, aunque con varios días de descanso sin introducir sesiones más cortas de forma intermedia para llegar lo antes posible a dicha distancia. Mi objetivo era poder correr un medio maratón y ese era el camino que me había marcado.

Estaba acumulando muchos kilómetros en poco tiempo y aunque no tenía apenas ningún tipo de las molestias anteriores, sentía de otras formas que había subido mucho la carga. Empezaba a notar los pies muy saturados con el incremento de kilómetros, sobre todo si transcurrían por zonas en las que la superficie tuviese muchas piedras. Me daba cuenta de que la transición tenía varias capas que evolucionaban a distintos ritmos, algo que al comenzar a correr descalzo confirmaría. Las plantas de los pies, al faltar la amortiguación que las aislaba, tenían que absorber muchas irregularidades que de otra manera no sentían. La estructura de huesos, músculos, piel, ligamentos que formaba el pie no estaba acostumbrada a ese trabajo extra y el incremento de kilómetros llegaba a bloquearme. Una vez más, no era un dolor degenerativo pero incluso en esa vertiente benigna de ser síntoma de un proceso de reconstrucción y fortalecimiento podía dejarme fuera de juego. Tuve que soltar un poco el ritmo de progresión porque, hablando claro, no tenía más remedio. Pero sin demasiados esfuerzos llegué a la distancia de veintiún kilómetros con el primer medio maratón que corrí en modalidad minimalista. La culminación de esta última fase de la transición con dicha prueba fue un éxito, aunque mis pies quedaron un poco maltrechos con varias ampollas provocadas por el sobreesfuerzo.

MIQUEL IVARS ESPÍ,
42 AÑOS. DÉNIA (ALICANTE).

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Una manera más de autoconocimiento, contacto y comunión con el entorno.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Eficacia.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

• <http://5dedos.es/thebarefooter/author/miquel-ivars>

Llegados a este punto, consideraba que ya estaba adaptado a correr casi cualquier distancia con mis huaraches o sandalias. De hecho, mi siguiente objetivo era la distancia que más me estimulaba. Los cuarenta y dos kilómetros del maratón siempre me han puesto en mi sitio. En

estos momentos que hay tantas macropruebas de distancia de cien kilómetros y más, no tengo la sensación de que el maratón haya perdido un ápice de poderío. Terminar un maratón e incluso dos en un año siempre ha supuesto para mí la sensación de haber hecho mis deberes.

Con esas convicciones comencé a preparar la programación para acercarme a la distancia que me permitiese competir en esa prueba con confianza. En ese punto fue cuando mi transición al minimalismo paró de forma definitiva porque ya no pude progresar. La tensión a la que me estaba sometiendo en las competiciones produjo que mis sóleos y gemelos saltasen por los aires y me fuese muy complicado recuperarme. Estuve una temporada tanteando estas molestias, volviendo a correr, pero con la sensación de que había hecho algo que me costaría arreglar.

LA TRANSICIÓN AL DESCALCISMO

Desde la perspectiva que te da la distancia, tengo claro que la primera transición que hice para correr con calzado minimalista acabé degradándola tras un proceso inicial bastante bueno. Las ganas de correr más rápido aceleradas si cabe por algunos buenos puestos en carreras populares me dieron la falsa idea de que ya estaba maduro. Y de maduro me caí del árbol y tuve que replantearme todo lo que había hecho. Los resultados del cambio tras la eliminación de la amortiguación y cualquier otro mecanismo de control de la pisada, además de la lógica variación de la forma de correr, habían supuesto una liberación. El problema es que, al igual que alguien a quien le quitan tras varios meses una escayola no puede utilizar de forma plena sus miembros antes atrapados, yo no debía pretender usar los míos a pleno rendimiento con tanta premura. Me pasé de rosca y lo pagué, y lo peor es que no terminaba de encontrarme bien.

Era el momento de empezar otra vez, una vez más desde cero, pero esta vez descalzo. Mi mujer, testigo constante de mis evoluciones en el mundo de las carreras desde muchos años antes me sugirió esta posibilidad y yo, que confío en su perspicacia, le hice caso. No era algo que me plantease porque, aunque ya conocía algunos corredores como Nano Piesnegros o Santi Ruiz que habían conseguido metas para mí asombrosas como terminar el maratón en menos de tres horas o la Marató i Mitja del Penyagolosa descalzos, yo no me veía capaz. Es algo que está dentro y no te planteas, te dices a ti mismo que no puedes y desde ese mismo momento es así. Pero, una vez más, en el momento en el que te colocas en esa posición en la que ves que no tienes nada que perder pues nada tienes, te preguntas por qué no y entonces te pones a ello.

En esta ocasión comencé de forma parecida a como lo hice en la primera fase, aunque el tema acabó evolucionando de otra forma. La progresión de la distancia la planteé algo más rápida pues entendía que al llevar ya un año de práctica minimalista mis piernas estarían más acostumbradas. Así comencé con trescientos metros subiendo de doscientos en doscientos hasta llegar a los cinco kilómetros. Esta progresión saltaría en pedazos por motivos muy diferentes de los que imaginaba.

Para comenzar, elegí una de esas malogradas e inacabadas urbanizaciones sin casas fruto de la burbuja inmobiliaria. Era un buen lugar porque el asfalto estaba muy bien conservado por la falta de uso y además era tranquilo por razones obvias. Estuve corriendo en ese espacio protegido y cuidado durante un par de semanas. Como no era muy grande, me tocaba dar varias vueltas para hacer poca distancia. Así que, tras una exploración por los alrededores, busqué una carretera

tranquila sin demasiada pendiente para seguir progresando. De tal forma que cuando llevaba algo más de tres kilómetros me desplazé hasta allí. Esos primeros kilómetros en la urbanización fueron para sorpresa mía muy favorables. Mis pies descalzos respondían muy bien a la carrera y la sensación al pisar aquel asfalto pulido era muy agradable. Algo había aprendido y en ningún momento tuve la tentación de ir muy rápido, así que esos entrenamientos transcurrieron de forma muy relajada. La piel quedaba un poco rasposa al final de cada corto entrenamiento, pero nada que no pudiese arreglar un poco de crema para pieles secas. Luego vendrían muchas decenas de esas botellas como un regalo para después de las carreras. Esas dos primeras semanas me sentí muy en armonía con todo lo que estaba haciendo y como lo estaba haciendo. Tanto fue así que pensé que la evolución para correr una mayor distancia no sería demasiado difícil.

Con estas impresiones me puse a correr en aquella carretera de tercer o incluso de cuarto orden. En ese momento noté la gran diferencia que suponía cambiar de una superficie pulida y limpia a otra rugosa y llena de piedras y otro tipo de porquerías.

En los primeros días corriendo en la urbanización fantasma ya constaté que mi vista tendría que trabajar el triple de cuando corría con sandalias. Necesitaba escudriñar con detalle el terreno para guiar lo mejor posible mis pasos evitando obstáculos ya que incluso en un lugar tan privilegiado como aquel no dejaba de haber alguna piedrecita u otro tipo de objetos. Pero en aquella carretera que no tenía nada de extraordinario la cantidad de elementos que debería evitar se multiplicaba en comparación a lo que estaba acostumbrado. Una sensación de estrés planeaba en mi cogote mientras deambulaba dando saltos entre las chinasy aterrizando en un asfalto muy poco amigable. Pensé que a lo mejor era un salto demasiado grande en las condiciones del terreno para el poco tiempo que llevaba, pero una vez allí no tenía ganas de echarme atrás.

Mi bautismo de realidad cotidiana fue al final demasiado duro. Tuve la torpeza de salir a mediodía, con lo que a las condiciones más duras de la propia superficie se le añadió una temperatura bastante alta del asfalto. Apenas había corrido un kilómetro y ochocientos metros y me saturé por completo. Mis pies ya no podían admitir seguir en esas condiciones y tuve que parar de correr. Lo peor es que andar una distancia tan corta para volver al coche se convirtió en un suplicio. Llegué a casa con el ánimo por los suelos y la sensación de tener los pies cocidos. Resultaba claro que tenía que contar con muchos más factores que con los que lo había hecho hasta ahora. Algún tiempo después aquellas condiciones me habrían resultado más que normales, pero en aquel momento supuso toda una crisis en la valoración de si podía seguir corriendo así.

Después de aquella amarga experiencia estuve buscando recorridos más amables para seguir progresando. Como me desplazaba a diario para trabajar a Castellón, me acercaba al paseo marítimo para correr por el carril bici, que se prolongaba hasta las playas vecinas de Benicàssim por más de siete kilómetros. Resultaba algo menos sencillo que correr por mi primera burbuja ya que había algunos cambios de superficie y algunas de ellas eran de lija, imagino que para evitar que los ciclistas resbalasen. En aquel terreno tan turístico, entre patinadores y abuelitos paseando, pude salir de la incubadora e ir fortaleciendo poco a poco mis pies. En alguna ocasión volví a intentar correr por las carreteras terciarias de montaña cercanas a mi pueblo y aún recuerdo un día que acabé dando saltos, sin saber si pisar cagadas de oveja o piedras. Así que volví al paseo marítimo, algo que prolongué durante un par de meses.

Lo bueno es que en aquel terreno de transición suave pude ir mejorando la técnica y sobre todo adaptarme en ver los obstáculos pequeños que, al fin y al cabo, eran los que más molestaban si te los tragabas. A diferencia de lo que mucha gente cree el peligro de hacerte daño corriendo descalzo no está tanto relacionado con clavos, vidrios y otros objetos cortantes comunes que se pueden ver sin dificultad como con aquello que se camufla. Las veces que más daño me he hecho pisando algo que no debía ha sido en terrenos que parecían más inofensivos porque te relajas y miras menos. Algo que en otras circunstancias verías con facilidad se puede llegar a disimular mejor si prestas menos atención. Por otra parte, está el efecto yunque. En un camino de tierra y piedras cuando pisas vas apartando y sobre lo blando lo duro lo es menos. Cuando pisas una piedrecilla puntiaguda sobre asfalto u otra superficie dura, es el pie el que recoge todo el impacto con las dolorosas consecuencias.

Sin embargo, no todo es tan terrible. Por suerte, los pies se van adaptando de una forma increíble a todo esto. Por una parte, la piel se va haciendo progresiva y rápidamente más resistente. La capacidad de absorción de las irregularidades del terreno sin que suponga dolor se desarrolla despacio pero de forma clara y contundente. De igual forma, la tolerancia al impacto de elementos incisivos como piedras u otros objetos se va incrementando. Ahora piso corriendo de forma relajada zonas de gravilla que al principio era incapaz por el bajo umbral de resistencia al dolor que tenía. Por otro lado, y este resulta uno de los efectos más sorprendentes y maravillosos de la adaptación, se desarrolla la capacidad de reflejos. La combinación de la propiocepción del pie para pisar de la forma más adecuada al terreno que encuentra unida a una rapidísima capacidad de pisar en el mejor lugar posible en terrenos difíciles permite a un corredor descalzo ir progresando en la adaptación a todo tipo de terrenos. A esto hay que añadir un tercer reflejo de rápido escape a elementos que pueden resultar muy agresivos para la piel. En los últimos tiempos, noto que mis pies pivotan sin llegar a pisar del todo algún objeto más puntiagudo que el resto. Eso me permite correr poco a poco más deprisa por terrenos más accidentados sin el miedo a hacerme daño, aunque me exige una concentración total en mi carrera.

En este último aspecto había leído en varias ocasiones la relación entre correr fondo y la meditación zen. Más allá de cuestiones espirituales que no vienen al caso, correr descalzo puede resultar lo más parecido que yo he conocido a un estado de concentración y consciencia total de tu desempeño físico y psíquico en tu entorno. Me resultó muy estimulante comprobar que una actividad tan común para mí como era correr me abría dimensiones personales poco exploradas.

En este camino iniciado de exploración interna a través del correteo externo seguí pensando en las competiciones como una vía de progreso y aprendizaje. Para ello busqué una primera carrera que se pareciese lo más posible a mi primer circuito protegido de entrenamiento. Fue la del campus de mi universidad, lo que no solo me aportaba un recorrido adecuado, sino que me daba la tranquilidad de lo conocido. Me generaba un poco de ansiedad la posibilidad de colapsarme en mitad de una competición. No quería ser objeto de miradas y comentarios y me guardé bien las espaldas. Todo fue a pedir de boca y eso me animó a seguir progresando en la incorporación de más distancia y a intentar variar los tipos de recorridos.

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Realmente, mirando en la distancia de estos dos últimos años, la experiencia de lo que supone para mí correr descalzo ha ido variando conforme pasaba el tiempo, aunque creo que, fundamentalmente, para mí correr descalzo ha supuesto una manera de aprender a correr. De hacerlo, además, con una consciencia del hecho físico que supone desplazarse corriendo distinta a toda mi experiencia anterior. El pensar sobre la forma de correr, el hacerlo de forma consciente mientras corres, pendiente de dónde pisan tus pies y recibiendo todas esas cosas que tienen que decirte corriendo descalzo. Sentir la temperatura del asfalto, húmedo y tibio en zonas de umbría de subida a la sierra de Montilla, bajar tan deprisa como puedes mientras el asfalto se calienta de vuelta a casa. Y siempre pensando en cómo lo estás haciendo y cómo puedes hacerlo mejor. Solo descalzo se puede sentir tanto y tan bonito de una carrera cualquiera.

Pero, a pesar de todo el tiempo y los kilómetros en las plantas, el recuerdo de mi inolvidable primer día corriendo descalzo es un regalo que me repito a menudo como fuente de placer. He tenido otros muchos días, con muchos más kilómetros, con retos íntimos superados corriendo descalzo, pero ninguno logra parecerse a ese primer día en el que comprendes que sí, que se puede correr descalzo, que lo estás haciendo y que piensas seguir haciéndolo por muy loco que te digan que pareces haciéndolo.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

La más evidente es no tener que preocuparte por el calzado. Y no es solo una perogrullada. Para mí, han desaparecido los problemas de modelos de zapatillas, compras en temporada, con rebajas, del modelo del año anterior, del gel, del *adiprene* y de los 120 euros de cada vez que caías en la trampa, que era a menudo.

Si puedes correr descalzo, puedes correr con cualquier cosa que te parezca cómoda y eso, para un corredor, es un argumento demoledor :-)

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

Lo más cómodo es mi perfil de Twitter. Es un agregador de personalidades :-)
<http://twitter.com/peperoldan>

ordenaban que parase, y no tenía más remedio que hacerlo. Eso no suponía ni lesión, ni daño alguno, pero el dolor se hacía tan intenso que tenía que dejarlo. Ese dolor sordo y bloqueante cada vez aparecía más tarde, pero el tope que siempre tenía en mente en la medida de lo posible intentaba evitarlo. Las progresiones en papel de incrementos medidos en tiempo y distancia perdieron su sentido porque al final fueron mis pies los que dictaron el ritmo. Me limité a seguir sus indicaciones a través de sensaciones y con paciencia fui mejorando y alargando las posibilidades que tenía de correr más y en más sitios. Durante muchas ocasiones llevaba mis sandalias para más tranquilidad pues si llegaba, que llegaba a menudo, un momento de bloqueo, me las ponía y seguía con ellas. Durante un periodo sentí que no las necesitaba y las dejé una temporada en casa, pero cuando quise progresar a distancias mayores que me alejaban mucho volví a cogerlas por seguridad.

PASOS PEDREGOSOS

La apertura a más superficies y circuitos fue irregular en resultados. Correr por las carreteras de montaña era agradable por la tranquilidad. Me podía permitir ir corriendo por el medio buscando las zonas más adecuadas. Es difícil correr descalzo en línea recta, lo que puede resultar sorprendente, pero es que no tiene sentido correr por una zona mala si al lado hay una mejor. Pero por lo general son zonas de relieve bastante duro y suele haber tramos muy deteriorados. El asfalto en mejores condiciones está en carreteras más transitadas, pero al final te ves estresado y empujado a correr por los arcenes donde se acumula toda la basura. Comencé a tantear caminos rústicos y, aunque los primeros intentos estuvieron lejos de algo que se pudiese llamar correr, las sensaciones fueron muy agradables.

Los intentos de correr en este tipo de caminos no asfaltados se repitieron en las sucesivas semanas. Algo que me preocupaba al inscribirme en competiciones en las que no conocía el recorrido es que apareciese algún tramo muy duro y me dejase parado o no fuese capaz de superarlo. Por ello tomé la decisión de ir acostumbrándome a correr en caminos rústicos y muy pedregosos. En estos, la superficie dependía mucho de la naturaleza del terreno, ya fuese con más arcilla, piedras de rodeno, piedras de río, arenoso, etcétera, siempre iba cambiando. En un primer momento me dediqué a andar, acostumbrándome al tacto y la presión de las piedras. Tras unas cuantas sesiones andando, comencé a intentar practicar algún ligero trote con penosos resultados. Tenía la sensación de que no iba a poder hiciese lo que hiciese, aunque más que una sensación era una creencia. La cuestión era encontrar mi forma.

El problema que tenía en este tipo de superficies es que nada más comenzar me bloqueaba al pisar las primeras piedras, seguía y me volvía a parar. No era tanto por el dolor como por la tensión que me generaba esa situación. Se me ocurrió que lo importante era no parar del todo, mantener el movimiento aunque fuese muy despacio. Me puse a trotar sobre el mismo terreno sin avanzar y me di cuenta de que al tratar de no impactar sobre todas las piedras iba desplazando lateralmente los pies y las caderas como si bailase samba. Me iluminó la idea de que la mejor forma de correr sobre las piedras era bailando entre las mismas. Así que reproduje en mi mente el sonido potente de una batucada y comencé a mover los pies, avanzaba sorteando las piedras a ese

ritmo. Resultó mágico, tenía armonía. Los pies buscaban los mejores sitios sin perder ritmo y, aunque con una velocidad bastante lenta, el avance era imparable. Luego me enteré que me habían visto en esa situación y habían comentado que parecía Chiquito de la Calzada dando saltitos. En cierto modo es para sentirse orgulloso de que a uno lo comparen con tan grato personaje. Pero esa técnica en principio tímida fue mejorando y, sin perder ese ritmo mental de los imponentes tambores brasileños, fui mejorando la velocidad y la seguridad. A día de hoy he introducido en mi rutina semanal un día para correr por caminos pedregosos porque tengo claro que resulta una forma excelente de fortalecer mis pies y mejorar mis reflejos. Por otro lado, logré mi objetivo de estar tranquilo respecto a las posibles sorpresas de tramos malos que pudiesen aparecer en las competiciones. Lejos de asumir las capacidades de los corredores que mencioné, incrementar la capacidad para correr cada vez mejor por todo tipo de terrenos se va convirtiendo en un aliciente y forma parte de esta aventura que es correr descalzo.

CATÁLOGO DE SUPERFICIES

En esa nueva apertura de la consciencia que te da la oportunidad de correr descalzo está el descubrimiento de la inmensa variedad de suelos o pavimentos que recorreremos todos los días. Se puede correr en casi todos, pero no de igual forma ni con los mismos resultados. Resulta un lugar común que el mejor lugar para correr descalzo es la arena húmeda de la playa o un campo de césped. Al final, resulta que pueden resultar mucho más problemáticos; por una parte, al ser más blandos no se ejercitan bien las capacidades de los pies, y por otra, debajo de esa blandura puede haber muchos peligros ocultos. La primera y única vez que corrí en un hermoso y extenso campo de césped, de esos que en España casi solo vemos en las películas, acabé clavándome una pequeña rama con agudos pinchos que estaba oculta.

Lo blando no es el camino para el corredor descalzo. Lo mejor es lo duro, suave y poroso. Hay algunos asfaltos o grandes losas de hormigón que serían lo más agradable que puedo imaginar. Lo más corriente que podemos encontrar es el asfalto. Esta sustancia puede ser magnífica o un suplicio. Es magnífica cuando está en buen estado, es poco granuloso y la superficie está bastante compactada, por lo que al caer con el pie sientes un tacto homogéneo. Es complicado cuando está deteriorado, dejando zonas muy granuladas, con piedras con cantos agudos al aire o grietas de diferentes tipos. En estos casos se puede salvar la situación si hay bastantes islas en buen estado, aunque toca ir evolucionando de forma irregular para buscarlas. Si además hay tráfico, todo se complica, por lo que es mejor que las carreteras sean solitarias y apartarse al escuchar la llegada de vehículos. Cuando el asfalto es muy nuevo, pero han ahorrado en alquitrán dejando una superficie muy granulosa, no hay escapatoria, hay que apretar los dientes, bajar el ritmo y aguantar hasta que cambie. Por suerte, los asfaltados de calles y carreteras no dejan de cambiar para bien o para mal, y no hay mal que dure demasiado tiempo. Algunos de estos materiales son auténticos pelapatatas horizontales, pero a pesar de todo resulta fascinante comprobar cómo los pies cada vez son más capaces de superarlos sin mayor problema. Esa adaptación, ajustando el ritmo, concentrado y relajado, es el camino para que los obstáculos ya no estén en el suelo, sino en las fuerzas que uno tiene en esa carrera.

El asfalto ya sea de buena o mala calidad tiene un problema: si hace mucho calor se calienta una barbaridad. Cuanto más oscuro, más temperatura alcanza. Si uno piensa que sus pies están a la brasa, es mejor buscar antes las líneas de pintura que marcan la calle o carretera que siempre están a una temperatura muy inferior. Y desde luego, si aún no se está muy acostumbrado a salir los días de calor, es mejor llevar algún calzado protector para no llegar a situaciones desagradables. Se trata de correr, no de mortificarse.

En estos recorridos asfaltados se producen algunos fenómenos curiosos que hay que tener en cuenta. En la medida de lo posible, es mejor ir de la línea pintada hacía dentro de la calzada. El arcén es lo más parecido a un vertedero de basura que podamos imaginar. Esto, por lógica, no será posible hacerlo en algunas carreteras. En las curvas cerradas, cruces de caminos, zonas de paso de muchos camiones por entradas a fábricas, etcétera, nos vamos a encontrar superficies muy castigadas y bastante duras. Todo esto resulta muy estresante solo de pensarlo. Deja de generar tensión cuando asumes que es importante adaptarte y más aguantar el tipo para seguir adelante. Y si lo tienes claro también te convences de que todo será mucho más interesante en la medida en que llegue un momento en que todo ese tipo de inconvenientes no lo sean tanto o no lo sean en absoluto. Se trata de una cuestión de adaptación progresiva, y esa dureza inicial, en la medida en que la aceptas y la asumes, va perdiendo filo.

Respecto a otras superficies típicas, podemos hablar de las aceras. Podríamos pensar que siempre es más recomendable correr por una acera antes que bajar al asfalto de la calle. A veces sí y a veces no. Cuando las losas son de un material liso o con dibujos de relieve con cantos redondeados es muy agradable. Este verano disfruté muchísimo corriendo por el inmenso y hermoso paseo marítimo de Benidorm donde cerca de cuatro kilómetros están pavimentados con enormes losas de pulido mármol. El resto del paseo tiene diferente tipo de pavimentos, pero todos son amables con un corredor descalzo. Sin embargo, existen de forma frecuente aceras con baldosas de dibujos geométricos de fantasía con unos cantos agudos como cuchillas. No hace falta que valore el interés por correr sobre ese tipo de superficies.

La creciente red de carriles bici de muchas ciudades es un recurso muy utilizado por los corredores descalzos como recorrido más cómodo. Yo tengo mis reservas sobre lo adecuado de estos circuitos para correr descalzo. Cuando son nuevos se pavimentan con una mezcla muy adherente que me recuerda a la lija, es obvio que es muy útil para evitar resbalones de las bicicletas. Al estar corriendo un trayecto largo sobre esta superficie uno se siente como un fósforo a punto de incendiarse. Esa aspereza llega a ser muy corrosiva e incómoda.

Hay carriles que ya son viejos y se ha desgastado esa capa, por lo que es más fácil correr. Pero hay otros peligros peores que raspate un poco la piel. Cuando he corrido en carriles bici lo he hecho siempre por la orilla, lo más pegado al borde para no molestar a los ciclistas. Sin embargo y en alguna gran ciudad han sido muchas las ocasiones en las que me han empujado metiéndome los codos, han hecho amago de embestirme para que me apartase o, el colmo, me han bloqueado el paso para que no pudiese continuar. En fin, supongo que la vida del ciclista urbano es muy dura, pero un inofensivo corredor descalzo está lejos de ser el mayor de sus problemas. Por esta razón no me acerco a los carriles bici, se han convertido en terreno aún más peligroso que las mismas carreteras.

Una variante más pacífica de los carriles bici son las Vías Verdes de los antiguos trazados ferroviarios que fueron abandonados. Como en estos casos nadie tiene la exclusiva, la convivencia se hace necesaria. Son tramos bastante tranquilos, sobre todo los días de diario, pero sus cualidades son muchas veces muy duras para el corredor descalzo. Las que han sido asfaltadas tienen un asfalto flojo muy granulado que se desmenuza enseguida, por lo que constituye una auténtica alfombra de clavos. Además, en los trazados donde no hay asfalto suele haber muchísima piedra, mucho más de lo que suele haber en cualquier camino rústico. Esto es irregular, ya que estos caminos tienen muchas decenas e incluso cientos de kilómetros, pero al menos para mí son de momento inaccesibles para largos recorridos.

Por último, creo que merece la pena considerar, sobre todo para los corredores que empiezan en esta modalidad, las pistas de atletismo. Hay también muchos tipos de tartán, algunos más ásperos, otros más suaves, algo blandos pero no del todo. Para comenzar puede estar bien porque da tranquilidad no tener que controlar ni tráfico ni elementos que puedan resultar dolorosos. Después de muchos años de renegar de la posibilidad de correr en estos espacios he comenzado a entrenar allí para desarrollar la velocidad que no puedo en espacios más accidentados.

Al final de este recorrido tan variado creo que lo mejor de todo es la riqueza del aprendizaje al que un corredor descalzo se somete y de ser capaz de adaptarse, si no a todos, a casi todos ellos. Es algo que te hace sentir mejor porque observas cómo progresas y cómo los límites en las posibilidades de correr descalzo cada vez son más difusos. Sin embargo, hay que ser realista y valorar determinadas superficies como mucho más interesantes para correr descalzo que otras, así como las que son peligrosas o lesivas. Creo que para un corredor descalzo es fundamental salir sin miedo a correr a cualquier sitio pero estamos condicionados por algo que los calzados no lo están. La clave está en saber desenvolverse con inteligencia y buscar siempre el mejor trayecto de todos los posibles, ya que en una misma carretera, calle o camino hay infinitas posibilidades de sortearlo. En el extraño caso de que no hubiese alternativa saludable, lo mejor siempre es sacarse las sandalias de repuesto del cinto y seguir corriendo como si tal cosa.

PILAR RARO,
35 AÑOS. SEGORBE (CASTELLÓN).

¿Qué supone para ti correr descalza?

Correr descalza es sentir cada paso que doy más intensamente. Sientes el tiempo, sientes mucho más tus pies, y a medida que avanzo, el cuerpo entero sabe que estoy corriendo, que estoy disfrutando.

Por ejemplo, ahora que es otoño es genial sentir las hojas secas de los árboles bajo mis pies, en primavera el asfalto empieza a estar más calentito y en verano, cuando cae la tarde, es maravilloso quitarse las zapatillas y refrescarse un poco corriendo junto a la orilla de la playa y sintiendo la arena... esa sensación se traslada a todo el cuerpo, sintiendo la libertad de no necesitar nada para disfrutar de mi deporte

favorito.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Correr descalzo también me ayuda a corregir la técnica, son los pies quienes me orientan en cómo correr mejor, cómo apoyar, cómo avanzar, me indican la postura óptima para correr relajada, sin tensiones, en armonía.

En resumidas cuentas, correr descalza me ayuda a mejorar, a ser más rápida y más eficiente. Y como he comentado en la pregunta anterior, no es que sea una ventaja, es un privilegio la sensibilidad que te da correr descalza. ¡Es maravilloso!

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

No hay forma de seguirme. Pienso que cada uno debe seguirse a sí mismo...:)

Aunque hay algo de mi transición minimalista en <http://www.correrdescalzos.es/foro/viewtopic.php?f=9&t=1832>

La otra cuestión es ser consciente de las enormes ventajas y disfrute que supone correr descalzo en contraposición con los pequeños inconvenientes. Así, siempre será más sencillo entender por qué no debe desanimarnos encontrar dificultades en el periodo de adaptación o tener algún día en el que todo fue muy difícil. Hay una idea que marca la diferencia, antes de correr descalzo sientes que no eres capaz de hacer muchas cosas que consideras imposibles, pero cuando ya llevas un tiempo haciéndolo esa sensación comienza a resultar ridícula y las buenas vibraciones se trasladan a muchos más ámbitos de la vida.

CAPÍTULO 5: LAS COMPETICIONES. CORRER, VOLAR O BAILAR

Las carreras populares son una fiesta, el momento en el que los corredores salen a las calles para celebrar su disfrute y medirse a sí mismos junto a los demás. Es esa celebración donde cientos, miles, en ocasiones decenas de miles de personas invaden las calles el momento de mayor motivación, en el que todo lo que puede funcionar lo hace mejor alentado por la mecánica del entusiasmo. Para mí, que estuve a punto de abandonar las competiciones por mis pasados problemas físicos en las piernas, volver y volver descalzo tiene algo de rito y sacrificio festivo. Esa idea de aventura cobra un enorme protagonismo ante ese acontecimiento emocionante en el que todo se ha dispuesto para que des lo mejor de ti mismo sin esperar nada más que la satisfacción de sentirte capaz de hacerlo.

SORPRESAS Y PREPARACIÓN

Los momentos culminantes en la vida de los corredores se producen en las carreras. Las competiciones son la pimienta que anima a seguir entrenando más y mejor. En estos eventos nos medimos a nosotros mismos, lo hacemos (aunque sea de forma involuntaria) con otros y compartimos nuestra experiencia con los seres queridos que tengan a bien acompañarnos.

Si a estos elementos comunes a todos los participantes añadimos el factor de correr descalzo, todo se pone aún más interesante.

Para el corredor descalzo el circuito de una competición, sobre todo si es su primera vez o este ha sufrido modificaciones, es una incógnita. El ritmo en el que se desarrollará la prueba está muy condicionado por la dificultad del terreno. Una prueba que discurra por asfalto dista mucho de tener que ser homogénea. Si existen tramos con asfalto desgastado, con gravilla, etcétera, puede resultar mucho más duro y dificultoso que un camino rústico lleno de piedras. Sin embargo, esta incertidumbre, lejos de resultar un problema, se convierte en un aliciente para aquellos corredores que lo que persiguen es explorar sus posibilidades en la superación de obstáculos y retos imprevistos. Asumir con alegría lo que nos pondrán por delante supone, claro está, una importante dosis de seguridad personal en las posibilidades de los pies. Eso será algo que proporcionará de forma natural el tiempo de entrenamiento.

Un aspecto positivo en la transición a correr descalzo es la claridad con la que constatamos nuestros avances en la adaptación de nuestros pies a los terrenos más diversos. Comprobar que al cabo de unos meses podemos trotar relajados por un camino pedregoso cuando en nuestros inicios éramos incapaces aporta una limpia tranquilidad a la hora de abordar un trayecto desconocido.

Encontrarse en una carrera conocida para abordarla descalzo por primera vez es como encontrarse con un viejo adversario contra el que no compites desde hace mucho tiempo, conoces su esencia, pero tienes claro que te puede salir con alguna sorpresa. Los aspectos que te pueden sorprender son las características de la superficie del circuito, que te puede ayudar más o menos a cumplir tus objetivos. La clave es que estos poco tienen que ver con los de un corredor calzado.

LA ACTITUD COMPETITIVA DEL CORREDOR DESCALZO

En principio, somos muchos los corredores descalzos que defendemos la idea de que descalzo se puede correr tan deprisa como calzado. Pero eso de entrada no es así e intentarlo puede resultar catastrófico. Por ello, al principio es importante incorporar las competiciones a la lógica de la transición. Podría parecer contradictorio competir en una transición, pero esta es larga y la motivación que supone ir a carreras y participar en ellas lo hace todo mucho más ameno.

Sin embargo, al acudir a una carrera la actitud cambia y aunque estés adaptándote vas a ir un paso más allá. Eso puede suponer un avance o un retroceso si en vez de uno son dos pasos.

Tras conseguir terminar descalzo e intacto de fuerzas el medio maratón de Albacete con mis pies en perfecto estado, consideré que esto me convertía en apto para competir a buen nivel en competiciones más cortas. No valoré el hecho de que ese medio lo corrí con una extrema precaución pues la distancia más larga que había corrido descalzo antes había sido una competición de doce kilómetros, aunque bastante duros. Así me lancé a correr la Volta a Peu de Almussafes, prueba de 10 kilómetros, para intentar mejorar la marca del año anterior que hice con huaraches. Casi consigo igualar la marca por un minuto de diferencia. El precio fue la gran ampolla sanguinolenta en la almohadilla bajo los metatarsos que supondría incorporar una dosis de dolor innecesaria en mi progresión y un retraso claro de la misma.

La fricción que supuso ir a un ritmo muy superior al que estaba acostumbrado fue mucho más dura para mis pies que una acumulación mayor de kilómetros.

De aquella experiencia me quedó al menos la agradable sensación que supuso, en gran parte del trayecto, la sensación de volar sobre el terreno. Mis pies se deslizaban de forma rápida y armónica entre los aparatosos zapatazos del resto de corredores. La capacidad de evolucionar de forma rápida entre aglomeraciones de participantes me resultaba sorprendente. Mis pies volaban y bailaban a la vez y todo resultaba perfecto.

La lección de la fricción en caliente fue dura pero clara, en ningún caso podía suponer que por poder cubrir una distancia lo podría hacer como yo quisiera. Mis pies eran mucho más duros, pero aún no podían absorber la aspereza del terreno como una suela de caucho de tres milímetros. Eso llevaría su tiempo, aunque a la vez se convertía en uno de los objetivos más interesantes de la progresión. Como motivación fundamental, esa clara impresión de que con el tiempo podría llegar a tocar el cielo con los pies. No había tenido una sensación de libertad y poderío más intensa que en esos pocos kilómetros en los que me dejé llevar descargando toda la potencia que mi cuerpo me permitía sobre mis pies.

Después de esta experiencia vino la calma. La tranquilidad de que mi objetivo era otro. De que la competición era un estimulante escenario en el que progresar, pero a mi ritmo. En este caso el escenario era el que imponía el estilo que debía adoptar para superar su reto particular. Los otros corredores eran, son, compañía pero ya no son adversarios, competidores, no pueden serlo pues sus circunstancias son otras. Puedes quedar por delante o por detrás de otros pero la sensación final resultará irrelevante. El diálogo se establece de forma interna entre el corredor descalzo y el terreno que este va descubriendo metro a metro avanzando por el circuito. Esa conversación íntima se convierte en el dinamismo que el corredor puede permitirse según su condición física

general, el estado de sus pies y la dureza del terreno. Esa convergencia de fuerzas acaba siendo un vórtice para concentrar cada una de las zancadas.

Participar en una competición se convertía en una decisión más meditada, pues algunos factores podían resultar definitivos según el momento de la transición en el que me encontrase. La distancia ha sido de entrada el factor más determinante. Aunque luego pude comprobar que hay kilómetros que a la vista son inofensivos y que valen por dos y por tres. Un kilómetro de asfalto viejo calentado por el sol de mediodía de un mes de julio puede resultar insalvable en los primeros meses de la transición. Con mucho menos que eso me tocó volver rabiando de dolor al coche en un trayecto fallido en las primeras semanas de mi transición. El factor superficie se convierte en algo muy relevante en los primeros momentos y el cómo será en un circuito, en las primeras competiciones, fue algo que en principio me preocupó muchísimo.

En la medida en que tus pies se fortalecen e interiorizas tu condición de corredor que participa en una competición muy personal asumes que llegado el momento te adaptarás a lo que sea. Sería ridículo decir que me puedo permitir correr en cualquier superficie, pero en condiciones normales de lo que suele ser el mundo de las carreras populares tampoco es lógico esperar situaciones anómalas.

Al final, lo importante es mantener una actitud relajada en la competición sobre todo al principio. Esto es además fundamental para superar las situaciones más complicadas que se le pueden plantear a un corredor descalzo.

En este sentido, y en especial con la competición, la mente es el 51% porque va a determinar la adaptación y el resultado de nuestros pies. Nos movemos con ligereza o con miedo y torpeza por lo que decidamos y por nada más. Si fundimos nuestros pies contra el asfalto de forma absurda (*mea culpa*) por competir contra todos sin un objetivo claro ni una estrategia lógica, no podemos quejarnos de que correr descalzo sea complicado o nos produzca daño. El corredor descalzo ha vuelto a nacer como tal y también para la competición. Por ello, la relación con el correr, con el terreno, con la gente, puede replantearse desde presupuestos renovados. Correr no es algo uniforme, es algo dinámico, una conversación con el terreno, y en la medida que este es distinto el movimiento tiene que evolucionar de forma consecuente. La actitud física se flexibiliza con la mente y así la zancada, el ritmo, el movimiento de caderas se adapta al camino sin resistencia. Cada carrera se convierte en la partitura de una música improvisada como un buen concierto de jazz. Por eso, en muchas ocasiones tengo la sensación de estar bailando más que corriendo. Bailar alrededor de los compañeros de carrera, con las piedras para que rueden en vez de clavarse, con la superficie buscando la mejor sintonía entre su dibujo y el de mis huellas, todo se convierte en un acorde equilibrado que hay que mantener hasta llegar a la meta.

En la medida en que iniciar este camino supone una renovación personal, no tiene sentido acudir a una competición con cientos o miles de personas como si nada hubiese cambiado. Y cambiar es la clave, siempre a mejor. Cuando integras tu cuerpo con el entorno no puedes perder la sonrisa por muy agresivo que sea este.

Sin embargo, en la participación en competiciones tienen que existir referentes de progreso pues ello es lo que les aporta más sentido. Ese progreso se planteará en diferentes cuestiones conforme se avance. En un primer momento, el hecho de finalizar es más que suficiente. Sobre

todo hablando de hacerlo en buenas condiciones y sin daños. Forzar para acabar en mal estado podríamos considerarlo inútil. En otra fase más avanzada abordar circuitos más difíciles por su longitud y/o características ayudará a seguir aprendiendo y fortaleciéndose. Y en una última fase, a mejorar tiempos en general. Es demasiado simple porque las motivaciones pueden llegar a ser infinitas, pero aun así agrupan los grandes capítulos sobre los que se entrelazan las ilusiones de los corredores: terminar, mejorar y competir. La cuestión final es cómo queremos terminar, mejorar y competir. Si finalizamos intactos y con fuerzas suficientes para volver a casa enteros, si la mejora ha supuesto unas sensaciones más plenas respecto a cómo nos hemos desenvuelto por el circuito, con todo eso es previsible que en la competición se alcance una buena posición, ¿pero es eso lo más importante?

LA RELACIÓN CON LOS OTROS CORREDORES

De momento parece claro que ver a un corredor descalzo en una competición supone una sorpresa para la mayoría de los participantes. Una sorpresa doble por la forma y por el fondo. Que las piernas no acaben en unas zapatillas último modelo, ni viejas ni malas ni buenas, que no acaben en nada que no sea el vacío de la desnudez es a la vez sorpresa y provocación. Sorpresa porque en el fuero interno de casi todos los corredores (como lo fue para mí mismo) eso no era posible. Provocación porque contraviene la religión de que cuanto más y mejor amortiguación mejor y cuanto más avanzada y sofisticada tecnología aún mejor. Para un *runner*, ver por primera vez a un semejante descalzo es un *shock* en toda regla.

Después de esa primera toma de contacto visual, las reacciones externas están condicionadas por muchas circunstancias, aunque lo más habitual es escuchar comentarios de todo tipo, en general graciosos. Lo más interesante es cuando algunos corredores, ya sea de forma introspectiva o planteándolo de forma abierta, se cuestionan y replantean algunos prejuicios muy asentados sobre cómo y con qué hay que correr.

En principio, las personas que manifiestan curiosidad sobre esta forma de correr suelen hacerlo porque intuyen una oportunidad en la misma para mejorar su práctica. Aquellos corredores que ven problemático correr descalzo no preguntan, sino que sentencian sobre los males y problemas que me acechan y que seguro que según ellos tendré. A mí todo esto me ha pillado de sorpresa porque no soy dado a hablar mucho y menos después de una carrera. Sin embargo, tanto en mi primer año minimalista como en el segundo corriendo descalzo, he hablado con numerosos corredores que se han interesado por cómo corría. En todo caso, esa difusión espontánea generada por la curiosidad desde la demostración práctica es lo que parece calar más y empuja a algunas personas a dar sus primeros trotes por esta vía.

Por otra parte, más allá de esta visión como consultor ambulante sobre el descalcismo y minimalismo, hay otra vía de relación en el escenario de la carrera que puede resultar problemática para el corredor descalzo. Algunos compañeros que entrenan descalzos en muchas ocasiones sienten, sin embargo, una gran aprensión ante la idea de correr así en una competición. Ser objeto de miradas y comentarios de forma constante no es algo cómodo y algunas personas no están dispuestas a pasar por ello.

Además, en plena carrera esa atención se convierte en tensión y no contribuye a conseguir la necesaria relajación para que los pies fluyan por el terreno. Si necesitas parar o haces cualquier gesto por pisar sientes como ciertos corredores te miran con malicia. En el maratón de Castellón de 2012 me presenté en malas condiciones porque había abusado en competiciones anteriores y tenía una sobrecarga muscular en uno de los sóleos. No iba descalzo pues corrí con sandalias. Me retiré en el kilómetro 16 y por primera vez en 32 años de asistir a competiciones sentí el bochorno y la vergüenza ajena de escuchar a un corredor que se burlaba de mí por ser minimalista y estar lesionado. Eso era un tabú que alguien sin ética rompió ese día. No es aceptable que un corredor se burle de otro de forma pública por ningún motivo, pero lo es menos que lo haga por sus desgracias. Aquel día me fui dando cuenta de que el mundo de las carreras populares había cambiado mucho en los últimos años y en algunas cosas de forma muy poco interesante.

En las competiciones evolucionas entre el río de corredores. Unos te adelantan y adelantas a otros. Que te pase un corredor descalzo imagino que puede generar cierta inquietud y como mínimo algún pensamiento al respecto. Lo mismo sucede cuando es al revés y será la psicología concreta de cada corredor en su vivencia de la competición la que genere actitudes concretas en ese momento a veces tan peculiar. Pero volvamos al principio del capítulo: no es lo mismo que te pase o que pases a un corredor que se diferencia de ti porque lleva un modelo de pantalones diferentes, o unas zapatillas de colores chillones o con una suela con un perfil diferente. El momento relevante es si te pasa o pasas a un corredor que contraviene todos los principios establecidos de la ortodoxia amortiguada. En ese caso es algo más, pues te está superando o lo estás haciendo a alguien que hace lo que se supone que es la antinorma, lo que va contra la lógica, lo perjudicial e incluso lo peligroso. No podemos plantearnos que no exista cierta reacción mayor o menor ante este hecho.

SANTIAGO RUIZ,
40 AÑOS. ALMERÍA.

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Correr descalzo es una manera de mejorar como corredor. Correr descalzo equilibra todo el cuerpo, pone las articulaciones en la posición correcta y la tensión adecuada en músculos y tendones. Hace que te vuelvas más fuerte y elástico y que el acto de correr sea algo más instintivo, algo que conecta tu cuerpo con el suelo y con la mente. Correr, al igual que el sexo y el comer, es un acto primitivo que mucha gente tiene olvidado, aunque sea corredor habitual. El tipo de calzado usado, el ir corriendo luchando contra el cuerpo, hacerlo como un acto de sacrificio para perder peso, ganar forma física o mejorar tiempos en una carrera hace que olvidemos la verdadera esencia del acto de correr. Todo esto se recupera inmediatamente en cuanto uno se descalza y pisa el suelo. Se adquiere un nivel de concentración y un estado mental que se asemeja mucho a lo que se

describe en la meditación. Correr descalzo es como meditar en movimiento, es comunicarte con tu mente.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Tiene muchas ventajas, pero para entenderlo bien y de manera sencilla es como cuando llevas un coche o una bicicleta que lleva tiempo sin usarse a revisión o a hacerle una puesta a punto al taller. Correr descalzo supone eso para el cuerpo. Es como cambiarte los filtros, las pastillas de frenos, los amortiguadores, el cableado eléctrico, etc. Es como si te actualizaran el *software*. A parte de eso, mejoras sensiblemente tu técnica, tu eficiencia corriendo y por lo tanto los procesos de recuperación post carrera o entrenamientos largos son mucho más rápidos.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

Me podéis seguir los pasos en la web www.cualquierapuedehacerlo.es. Es un blog sobre deporte en general cuya finalidad es animar a la gente a practicarlo y a plantearse retos que pueden soñar, pero piensan que no pueden llevarlos a cabo. Día a día tenemos muestras de que esto no es así.

De todas formas, no corremos por lo que otros piensen o quieran de nosotros, si fuese así casi nadie lo haría. En este sentido, aunque con diferencias, todo esto me recuerda cuando comencé a correr a principios de los ochenta, cuando esta actividad resultaba un tanto extravagante para la mayoría. Esta sensación de extrañamiento ante el hecho de correr se fue diluyendo por dos vías: con la incorporación de más y más gente a las calles, con la invasión de corredores en el espacio público, y la más importante, con la generalización de la actividad física como uno de los negocios más boyantes de nuestra civilización. Correr pasó de ser el deporte más barato de todos a poder ser bastante caro. Si sumamos el coste del equipo de un corredor bien pertrechado del siglo XXI (este tema se amplía en el capítulo nueve), podemos llegar sin demasiados problemas a los quinientos euros. Desde hace algunos años, además, muchas carreras se han convertido en auténticos negocios; algo controvertido, teniendo en cuenta el origen voluntarista en la organización de las competiciones más clásicas. Correr descalzo rompe con muchas cosas y entre ellas con una parte del león del negocio del *running*. Eso es algo que no cae en saco roto, aunque la intención, al menos la mía, nunca haya sido la de ahorrar en material.

Al final, lo mejor de todo, es que cada vez son más las competiciones en las que nos encontramos algunos corredores de esta modalidad y, sin ningún afán sectario, el apoyo mutuo y la compañía se agradecen.

No creo que los corredores descalzos llegemos a ser mayoritarios en la participación en competiciones, pero estoy convencido de que dentro de no mucho tiempo será tan frecuente que ya nadie le dará más importancia. Al fin y al cabo se trata de correr bien y disfrutarlo, lo demás es

relativo.

LA ACTITUD DEL PÚBLICO

Hay otro tipo de participantes menos activos en las carreras que son los que las miran desde fuera, lo que solemos llamar el público. Estoy convencido de que el 95% del público de las carreras populares son familiares y amigos de los corredores, el 5% restante, personal de la organización y algún despistado que pasaba por allí. Eso significa dos cosas: que en principio existe una simpatía de base hacia los corredores en general y hacia sus allegados que corren en particular. También se presupone cierto conocimiento de la práctica tanto mayor cuanto más tiempo lleven corriendo los corredores a los que siguen. De ello se deriva un posicionamiento más o menos entusiasta sobre cómo se debe correr y todo lo que esto supone. En resumen, podemos pensar en el público de las carreras como bastante entendido e interesado.

El público es importante tanto más cuanto más dura es la prueba en la que estamos participando. Un aplauso y unas palabras de ánimo se convierten en energía para seguir con ánimo o salir de un bajón que podamos estar sufriendo. En principio no corremos para el público pero este le da un sentido más completo a una competición. De alguna forma nos reflejamos en los demás, aunque en nuestro movimiento todo sea parte de un conjunto dinámico que puede resultar más o menos interesante.

Como las reacciones del público ante la visión de un corredor descalzo no suelen ser de indiferencia a veces he tenido la sensación de que estaba generando un espectáculo. Quien pueda pensar algo parecido no sabe bien lo alejado que está de la realidad. Si hay algo que es fundamental para poder correr descalzo, o mejor dicho, si hay algo que se produce cuando corres así es una profunda concentración en lo que estás haciendo. Siempre que nos concentramos en lo que estamos haciendo se produce una disolución de los bordes de nuestro entorno. Correr en sí puede ser bastante profundo como para requerir en determinados momentos del gran esfuerzo de una línea de pensamiento y de fuerza unida para seguir avanzando. Si a ello le añades la necesaria revisión rápida y concienzuda del terreno de forma instantánea para evaluar las zonas óptimas para apoyar e impulsar, puedes salir de este mundo, algo que puede resultar peligroso en entrenamientos entre tráfico. Sin embargo, en una competición protegida de la circulación el corredor se puede permitir el lujo de apartar una parte de su atención del entorno y concentrarse en su camino. En estas condiciones sería extraño preocuparse de lo que está suponiendo tu evolución para los que miran, porque en muchos casos dejan de existir. Puedes escuchar, quizá, pero ya no ves porque miras otras cosas.

El corredor descalzo tiene el reto de afrontar los obstáculos inesperados que le ofrecerá un circuito en el que será extraño que conozca toda su superficie, junto al esfuerzo común de superar la distancia a buen ritmo. Ya es bastante y en todo caso cierta presión inicial por las miradas te la sacudes en el intento de calentar lo adecuado para que la salida sea lo más armónica posible. En todo caso la idea de fondo es que no te puede interesar la reacción del público cuando ya tienes bastante con concentrarte en tu carrera ya que en caso contrario el resultado sería un fracaso.

Las personas que ven las carreras se forman una opinión sobre lo que ven en cada una de ellas

y sería difícil que les pasase por alto la presencia de los corredores descalzos. Aunque aún somos una pequeñísima minoría los practicantes de esta modalidad, eso sí, en rápido crecimiento, es algo que comienza a ser posible ver en muchas competiciones. La creación de un estado de opinión al respecto es algo inevitable e incluso deseable en la medida en que se comience a valorar la posibilidad de correr descalzo como una opción válida más. La cuestión de fondo es que los corredores descalzos como mejor podemos contribuir a ese estado de opinión es corriendo y haciéndolo bien. Es nuestro mejor argumento para que se vea como algo serio y no como una excentricidad debida a motivos peregrinos.

El público es un colectivo heterogéneo en su composición y aunque compuesto como decía por allegados, su relación con el deporte y con el hecho de correr puede ser muy variada. Parece claro que en el público de una competición puede haber bastantes corredores y, lo que es mejor, futuros corredores. Quizá sean estos los menos dados a la expresión asombrada, pero sí a la mayor reflexión de lo que puede suponer lo que ven. Cuando termina una carrera es este tipo de público el que tiene más ánimo de querer hablar conmigo y preguntarme por la experiencia. En estos casos, es una sana curiosidad la que se plantea y la verdad es que da gusto hablar con algunas personas que así se te dirigen. Otras actitudes no resultan tan interesantes aunque no sean negativas. Por ejemplo, en algunos casos algunas personas te expresan su admiración como si estuvieses logrando una gran hazaña. Pero esto no es bueno porque es irreal. Dar la impresión de que un corredor descalzo es un superhéroe es lo más lejano de la realidad que podría plantearse. Dar esa impresión además es contraproducente porque genera expectativas como mínimo extrañas. Por otra parte, no me parece bien que den más valor al esfuerzo de un corredor descalzo que al de uno calzado pues es el mismo. Lo segundo es una opción que tiene que ver más con la salud y la sensibilidad que con el esfuerzo. Si me pongo a recordar mi etapa de corredor calzado eternamente lesionado tengo claro que me resultaba mucho más sacrificado y duro salir a correr y competir de esa manera que en esta nueva modalidad.

Por ello creo que esas visiones tanto cómicas, con la susodicha pregunta de si me he olvidado las zapatillas o no tengo dinero, o las de rechazo, admiración, etcétera, son incongruentes con la realidad. Entiendo que tiene sentido manifestar curiosidad por una nueva forma de correr (aunque es más vieja que andar con zapatillas de tecnología de control y amortiguación), pero lo demás sobra. Aunque claro está que hasta que esto no sea más habitual, todas las manifestaciones descritas seguirán estando al orden del día.

CARRERAS MINIMALISTAS

A día de hoy no podemos decir que existan carreras completamente dedicadas a corredores con calzado minimalista o descalzos. Sí hay competiciones que prestan atención a esta modalidad, incorporando una clasificación específica para este tipo de corredores. Incluso las hay que le dan un mayor protagonismo programando actividades relacionadas con esta modalidad. En España han sido muy relevantes a estos efectos La Marató i Mitja (MiM) del Penyagolosa, que fue la primera carrera que incorporó una clasificación minimalista y el Cross de la Batalla de Munda en Montilla, donde se celebró el primer encuentro nacional de corredores minimalistas^[9].

A partir del año 2013 son ya muchas más las competiciones que se han sumado a esta vía y es previsible que sigan creciendo, al igual que lo hace el número de personas interesadas en el tema.

Existe cierta controversia respecto a si es necesario que existan clasificaciones aparte para los corredores minimalistas o descalzos. En el ámbito de las carreras de asfalto lo veo innecesario para los corredores minimalistas, que pueden ser mucho más rápidos que cuando eran amortiguados. En el caso de las carreras de montaña, un calzado muy ligero o ir descalzo suponen casi siempre una ralentización para no castigar los pies en un terreno muy abrupto. De todas formas, estoy seguro de que con el paso del tiempo y en la medida en que haya muchos más practicantes en esta modalidad aparecerán magníficos corredores de montaña minimalistas y descalzos. Esto ya es una realidad en el caso de la corredora Pilar Raro, que en menos de un año de transición minimalista pasó de no haber corrido nunca un maratón a ganar el Maratón de Montaña de Valencia en su clasificación absoluta femenina, así como otros seis medios maratones de montaña.

De momento creo que la mayor utilidad de las carreras que prestan atención de distintas formas a esta modalidad de carrera es que consiguen difundirla y despertar interés por ella. Muchos de estos eventos se combinan además con conferencias y seminarios sobre cuestiones técnicas de correr, así como demostraciones de diferente índole sobre las posibilidades de mejorar la carrera.

También es necesario comentar que han surgido un pequeño número de empresas de material deportivo especializadas en crear calzado minimalista que suelen apoyar económicamente estos eventos. De todas formas estamos hablando de una gota en el océano de las actividades que se organizan alrededor de las carreras populares, ya sean de asfalto, ya sean de montaña o de cualquier índole.

No tengo un interés especial en este tipo de competiciones en lo referente a la competición en sí. Pero me han interesado y siguen interesando como lugar de encuentro para conocer a otros corredores que han elegido este camino. Después de muchas carreras en las que éramos uno o dos corredores minimalistas y luego en la faceta descalza siendo en numerosas ocasiones el único participante en esas condiciones, encontrarme de repente con varias decenas de compañeros en la misma modalidad era muy satisfactorio.

De todas formas, incluso en estos encuentros somos minoría. Por ejemplo, en Montilla, de unos doscientos cincuenta participantes una quinta parte eran minimalistas y solo dos descalzos.

La sensación real que he tenido en esos momentos era la de estar asistiendo a una escuela de corredores donde todos éramos alumnos y aprendíamos compartiendo experiencias. Imagino que con la progresiva extensión de la práctica de la carrera minimalista por sus evidentes ventajas llegará un momento en el que la existencia de clasificaciones aparte o encuentros de sus practicantes perderá sentido, pero eso será el tiempo el que lo diga.

CAPÍTULO 6: RECURSOS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN. APOYO Y COMPAÑÍA

Como he dicho antes, la situación física tan penosa en la que me encontraba como corredor fue la plataforma de mi lanzamiento hacia el correr descalzo, la espoleta fue el libro *Nacidos para correr*. Ese libro ha sido la razón para iniciarse para muchos otros corredores minimalistas y descalzos tanto en España como en el resto del mundo. La obra te lanza a seguir los pasos de sus protagonistas reales y a investigar el trabajo más amplio de algunos profesores, entrenadores y corredores. Es un libro lanzador y por ello algunas de las personas que lo leyeron siguieron ese ejemplo y crearon sus propios nodos de difusión del tema. Por ello resulta incluso sorprendente que un tema tan nuevo y minoritario en el mundo de los corredores emerja con tanta fuerza y dinamismo. Yo no podría entender mi transición sin la ayuda de algunos de estos foros y sitios de Internet en los que se han concentrado buenos corredores y mejores personas. Como digo, son sitios de Internet porque algo así es fruto de nuestro tiempo en el que personas con inquietudes similares pueden permitirse el lujo de concentrar sus esfuerzos para seguir adelante ofreciéndose apoyo.

Mi primer lugar de referencia y que fue durante más de un año el espacio virtual donde nutrirme del conocimiento de los demás y donde pude compartir mi experiencia fue el foro de la web *Correr descalzos*^[10]. Allí, en la sección Diarios de Transición, fui describiendo de forma minuciosa mis primeros pasos en el minimalismo y descalcismo. En ese diálogo con otros integrantes del foro contrastábamos las buenas sensaciones, los problemas, las dificultades, constituyendo una fuente de información muy valiosa. Lo que estábamos haciendo era nuevo para casi todos y cada experiencia podía servir y servía a los demás sin ninguna duda. A través de ese foro también pude conocer más a buenos colegas con los que compartiría carreras y entrenamientos, como Ángel Abellá, Jordi Maldonado, Ramón Auñón y otros muchos que aún me quedan por conocer en persona. Con casi diez mil usuarios en diciembre de 2013, puede que sea el foco de mayor concentración de personas interesadas por este tema.

La web de referencia del foro comentado es a su vez de gran interés para las personas que quieren correr minimalista o descalzo o que ya lo practican. Tiene gran cantidad de artículos propios que revisan tanto los aspectos fisiológicos, revisión de material adecuado, experiencias, etcétera. De especial interés es la guía para iniciarse en el correr minimalista o descalzo.

En el primer encuentro minimalista que se celebró en Montilla en febrero de 2013 tuve la oportunidad de conocer a las personas vinculadas al proyecto de *Correr descalzos*, así como otros muchos colegas corredores, y sacarlos de lo virtual. En aquel encuentro constaté que la ilusión que se había generado desde los foros y las páginas web no era algo pasajero, ya que nos dimos cita decenas de personas que habíamos iniciado esa aventura de correr de una forma natural.

Otro entorno de información y comunicación sobre corredores descalzos y minimalistas de enorme interés y que transmite vitalidad y entusiasmo con lo que hacen es el de *Cualquiera puede hacerlo*^[11]. Esta iniciativa tiene la virtud de alentar a la aventura de correr descalzo desde el planteamiento más simple y directo. Han difundido desde el principio información de gran calidad

y entrevistas a muchas personas practicantes del correr minimalista y descalzo.

Es de especial interés la vertiente en Facebook de esta página, donde a modo de foro se produce un intercambio intensivo de aportaciones entre sus usuarios. La orientación hacia Facebook de este tipo de actividad se vincula con la facilidad de concentrar en un mismo lugar la comunicación, las referencias más extensas, así como un ajustado reporte de la actividad atlética de todos sus miembros. En todo caso, resultan ámbitos que se complementan a la perfección.

En Facebook se han organizado, además de los comentados, otros grupos sobre este tema que en muchos casos comparten suscriptores y cuyas diferencias, en ocasiones, se orientan a describir la actividad de sus miembros en una zona geográfica más concreta. Además, es muy interesante conocer los grupos internacionales de esta temática, como por ejemplo *Barefoot beginner*.

Otro referente de gran interés más orientado a correr descalzo es la web de Mariano Pascual (Nano Piesnegros) correrdescalzo.com^[12]. En este sitio hay mucha información sobre las experiencias de este corredor pionero del descalcismo en España. Sus experiencias con los indios tarahumara no tienen desperdicio, así como otros artículos de fondo en los que describe con detalle muchas de las implicaciones que supone correr descalzo.

En el último año ha crecido mucho el número de fuentes de información sobre este tema. Existen numerosos blogs personales de corredores que relatan sus experiencias, como un servidor en el blog *Correvivir*^[13], en el que comencé a relatar de manera más gráfica mi experiencia. En cierto modo, este libro es una continuación en profundidad de dicho blog, ya que ha sido fruto del deseo de compartir vivencias tan intensas como reveladoras. Resulta claro que la rápida expansión del minimalismo y el descalcismo se explica gracias a Internet, ya que al igual que en otras actividades minoritarias genera una acumulación crítica de usuarios. En este caso, además, la gran implicación de los practicantes con su actividad y las ganas de compartir los resultados de un cambio tan radical, así como los importantes efectos que supone, han hecho el resto.

Existen muchos blogs de corredores en los que se relata su paso al correr natural. Solo hace falta buscar un poco para encontrar decenas de experiencias y poder contrastar y compartirlas con sus autores. Lo mejor de la lectura de estos diarios de experiencias transformadoras es la ilusión que transmiten. Esa noción de aventura ligada a la transformación como corredores es compartida de una forma bastante clara.

RAFAEL CONEJO GONZÁLEZ,
51 AÑOS. ROQUETAS DE MAR (ALMERÍA).

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Naturalidad, sensaciones nuevas en diferentes superficies, sentidos que no sabías que existían, trabajar en cada pisada descifrando las superficies del suelo para que tus pies se adapten a él, un mar de sensaciones que con las zapatillas amortiguadas no tienes el gustazo de percibir.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Diversión, es todo más divertido, además es muy difícil lesionarte ya que todos tus sentidos están puestos en tus pies y cuando algo no va bien lo percibes al momento; no llevas los pies anestesiados como cuando corres con amortiguadas, las recuperaciones son mucho más rápidas.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

De momento no tengo página web ni blog que haga referencia a mis vivencias *barefoot*/minimalismo.

A día de hoy (finales de 2013), todos los libros publicados sobre correr descalzos están solo en inglés. Aun así, resultan referencias muy interesantes a poco que se domine dicha lengua. Existen ya algunas obras de referencia muy conocidas en Estados Unidos como *The Barefoot Running Book*, de Jason Robillard; *Barefoot Running. Step by Step*, de Ken Barefoot; *Barefoot Running: How to Run Light and Free*, de Michael Sandler; *The Complete Idiot's Guide to Barefoot*, del dr. Craig Richards. Resulta claro que el fenómeno de correr descalzo viene con fuerza de Estados Unidos, lo que resulta muy interesante tanto por el número de corredores que lo practican como por la cantidad de fuentes de información que proceden de allí.

Lo que está claro es que día a día son muchos más los medios generalistas o especializados que tratan este tema. No es que sea muy elogioso dicho tratamiento, porque en muchas ocasiones se hace para criticarlo, pero aun así están incrementando su visibilidad.

Lo que espero es que el interés por este tema en un futuro cercano se centre en el proceso de adaptación y no en una visión polémica del mismo. Conforme crezca el número de corredores minimalistas y descalzos y se vayan equiparando en sus resultados a los amortiguados no quedará espacio para muchas discusiones. Creo que después de tantos años corriendo con tantos impedimentos queda mucho por contar, estudiar, muchas cosas útiles que se podrán usar sin que sean un estorbo y nuevos avances que ayuden a correr mejor en esta nueva pero antigua lógica.

CAPÍTULO 7: EQUIPOS Y ALTERNATIVAS. CORRER DESCALZO NO ES CORRER DESNUDO, ¿O SÍ?

Da la sensación de que todo esto supone una renuncia a cualquier tipo de equipo para salir a correr. En realidad, para correr podemos salir a la calle como vinimos al mundo o, como vulgarmente se dice, en pelota, y con buen tiempo disfrutar por los caminos. Por diferentes razones, no resulta recomendable y muchas de ellas poco tienen que ver con el deporte. Todo el equipo que un corredor puede llevar por su utilidad lo mantiene desde los tobillos hacia arriba. Sin embargo, esta situación implica que algunos útiles habituales para correr cobren más importancia.

En mi caso no he prescindido del calzado para correr, sino que lo he convertido en mi solución complementaria. Necesito seguir calzándome para correr si tengo alguna herida en el pie, si el suelo está muy caliente o si el tipo de superficie es muy agresiva para la piel, lo necesito si ha llovido demasiado o si la zona por la que voy a correr está llena de suciedad problemática por la razón que sea. Ya he contado que una de las cosas que más seguridad me ha dado en la transición ha sido poder llevar unas sandalias en el cinto.

El hecho de que hiciese la transición desde el uso del calzado minimalista me proporcionó un estupendo parque de ligeras sandalias que luego he seguido utilizando en menor medida al correr descalzo.

Si alguien quiere realizar su transición a correr descalzo desde el uso de calzado amortiguado, creo que su mejor decisión sería hacerse con un par de sandalias para que le sirvan de apoyo en este proceso. Existe una gran variedad de calzado minimalista estupendo en sus resultados, pero ninguno se aproxima más al correr descalzo que unas ligeras sandalias de suela no demasiado gruesa. La cuestión es que este viaje supone que luego vas evitando no solo las zapatillas amortiguadas, sino también el calzado con tacón de siempre y acabas andando con calzado minimalista aunque no sea deportivo.

Una vez ya centrados en lo que puede necesitar un corredor descalzo, aparte de unas sandalias de apoyo, voy a describir al menos todo lo que a mí me ha sido y me es útil. Según la distancia que vayamos a recorrer, llevarnos un minibotiquín de emergencia a veces nos puede dar más tranquilidad que otra cosa. Por todo ello, hacernos con algún cinturón portabotellas con bolsillos es perfecto para llevar estas mínimas cosas que nos aportan mucha confianza, sobre todo al principio.

Algo que nunca pensé que fuese tan necesario y estratégico para correr es una buena vista o ayudar a la que tenemos. La inspección minuciosa y rápida del terreno que pisamos es la mejor forma de evitar pisar todo lo que no interesa. Correr se convierte en un gran ejercicio para la vista pero en la medida en que esa actividad se convierte en intensiva y estratégica cualquier interferencia puede alterarlo todo. El problema viene cuando con el sudor, el polvo, o cualquier insecto u objeto que pueda flotar en el aire se introduce en los ojos. En esas circunstancias dejamos de ver bien lo que pisamos y es muy sencillo que comencemos a tener fallos con dolorosas consecuencias. Por ello, tanto las gafas de sol no muy oscuras, como diademas para retener el sudor de la frente, gorras ligeras y cualquier otro medio que nos sirva para estos efectos

será de gran utilidad. Nunca me gustó llevar casinada corriendo, pero hay cosas que no puedes evitar por mucho que quieras y entre ellas está el sudor que inunda y escuece los ojos. Así que ahora, sobre todo cuando hace calor, me toca ir un tanto disfrazado. Todo sea por la vista.

Algo muy simple que resulta muy útil en las competiciones es llevar algún apaño de cordones, cintas de velcro o similares para atarse el cada día más frecuente chip. Casi siempre están pensados para atarlos a las zapatillas con lo que un cordón suele ser lo que mejor se adapta a estos para luego atarlo al tobillo. Pero, cuidado, hay que atarlo fuerte para que no se suelte, pero no tanto como para que moleste. Ya comenté el medio maratón en el que se me soltó y al darme cuenta en los últimos kilómetros me dio un bajón de ánimo ante los problemillas logísticas que me iba a suponer.

**JUAN JOSÉ PACOMIO POZO,
49 AÑOS. GETAFE (MADRID).**

¿Qué supone para ti correr descalzo?

Lo probé intentando alejarme de las lesiones que me impedían disfrutar de la carrera.

Me gusta correr descalzo y además es la manera apropiada para coger buena técnica de carrera.

¿Cuál es la ventaja más clara de correr descalzo?

Descubres tu modo natural de correr y te permite corregir la técnica que siempre se desvirtúa con el uso del calzado, aunque sea minimalista.

Página web o blog en el que seguir tus pasos.

www.correrdescalzos.com, buscar comentarios de «elbichodepende»

Todo lo que hemos revisado tiene que ver con apoyos para la práctica activa, pero existen también artículos que nos ayudan a correr cuando no lo estamos haciendo. Me refiero a los relacionados con el cuidado de la piel. Sí, más allá de esa idea que tiene mucha gente de que los que corremos descalzos tenemos una plancha de acero a base de callosidades incrustada en la planta, la piel es mejor tenerla bien flexible y saludable. Para ello, además de la lógica higiene tras terminar las salidas, creo que es imprescindible utilizar las cremas regenerativas que hay a docenas y a precios asequibles. Yo suelo usar las indicadas para pieles muy castigadas por razones obvias. Seguro que habrá corredores que no usen nada pero en mi experiencia he notado mucha mejoría entre el antes y el después de este tipo de productos. Además, que te hagan un masaje en los pies con crema hidratante después de un medio maratón hace que uno se sienta muy agradecido con la vida.

Imagino que puede llegar un día en que todo lo que he referido sea innecesario. No son muchas cosas, ni muy caras ni difíciles de conseguir, pero me da la sensación de que con el tiempo los

pies de alguna forma buscarán su camino sin necesidad de dejarse los ojos. Pienso que tras varios años la piel de las plantas puede alcanzar otra dimensión en su relación con el exterior. Pero ahora, a mis años, siento que tengo unos pies nuevos que tengo que ayudar a que ya no sean tan blanditos y toda ayuda para eso es bienvenida.

CAPÍTULO 8: EPÍLOGO SIN FIN. UN MARATÓN INOLVIDABLE

Maratón es una palabra mágica, encierra tanta emoción que cuando pienso en todo lo que supone siempre me invade un profundo sentimiento y me dan unas enormes ganas de llorar. Desde hace muchos años que todo lo que gira en mi vida alrededor de correr está orientado a correr la prueba de ese año. Siempre me ha costado mucho esfuerzo llegar a la línea de salida. Los entrenamientos prolongados durante meses para acumular kilómetros en las piernas solo se soportan por la ilusión de la llegada de ese día especial. En muchas ocasiones no pude llegar y entrenamientos, inscripciones e ilusiones quedaron en el camino con la esperanza de que la próxima sería la buena.

Nunca he sido un corredor bueno, pero sí un corredor honesto que ha trabajado su preparación para luego dar lo mejor de sí en el circuito que fuese. Y así durante años, hasta que llegó mi primer maratón sin amortiguación y sin calzado. Afronté el que sería mi decimosexto maratón con los recursos que me dio la naturaleza, mis pies desnudos con todo mi cuerpo. Me costó llegar aquí porque en el anterior, por los abusos que cometí en la transición y ya conté en capítulos anteriores, me vi en la situación de tener que abandonar. Y así, también con incertidumbres pero sintiéndome muy fuerte, afronté lo que en todo momento consideré que era el punto de inflexión más importante en mi transición al descalcismo.

Por una serie de casualidades acabé en la misma carrera en la que tuve el intento fallido de hacerla con sandalias. Sin embargo, mis vibraciones con el maratón de Castellón siempre habían sido y eran excelentes. No tenía tanto que ver el hecho de que fuese el maratón de la capital de mi provincia como el buen ambiente que siempre había y lo mucho que se cuida en el mismo a los corredores. Así, aunque quedé un poco tocado del duro medio maratón que viví en Algemés el domingo anterior, como me pude dedicar a descansar casi toda la semana, todo aquello había quedado casi en el olvido. Lo que no tenía muy claro es hasta qué punto funcionaría el método de entrenar en medios maratones para correr el entero. Nunca he sido ortodoxo en mis entrenamientos porque me parecía muy aburrido seguir los planes de entrenamiento que aparecían en libros y revistas. Nunca diré que yo actúo bien, pero es que me parece todo demasiado engorroso para un corredor popular como yo. De todas formas, para no generar polémica lo dejaremos en que soy un heterodoxo y poco fiable corredor de maratón que disfruta mucho corriéndolos.

Al final llegué a la línea de salida con cinco medios maratones y un gran fondo de quince kilómetros en dos meses. En todas esas competiciones di lo mejor de mí, por lo que de alguna manera podía considerarlos entrenamientos de calidad. Además, salía dos o tres veces más por semana con salidas cortas de diez a quince kilómetros por trazados bastante duros de cuevas y algún que otro pedregal. Con eso, mis sensaciones mentales y físicas eran de fortaleza, aunque no podía quitarme las dudas que me generaba que el entrenamiento más largo fue un único día de veintiséis kilómetros, que por eso mismo mis pies no estaban acostumbrados a correr descalzos más que los veintiún kilómetros de los medios y no sabía cómo responderían al doblar la distancia, y luego la duda común a todas las maratones: no sabes qué pasará.

Con esa ¿maravillosa? confusión de sensaciones y pensamientos nos presentamos en la fresca mañana del ocho de diciembre al lado del puente nuevo del barranco del río Seco, de donde partía la salida del maratón de Castellón. Como había dos carreras a la vez, la de los diez kilómetros y la de cuarenta y dos, tres mil corredores y sus acompañantes se arremolinaban alrededor de la imponente obra. Esos momentos antes de la salida son eléctricos. Los corredores estiran, corretean, conversan animados, la música ambiente despierta los oídos de forma atronadora, los maestros de ceremonias espolean la participación hasta que en un momento de forma ordenada todo el mundo ocupa su sitio.

Ya había participado en esos dos meses en tres carreras en las que había encontrado o había sabido que habían corrido otros corredores descalzos. Resulta curioso cómo en una multitud de miles de personas a veces buscas a alguien y te resulta imposible encontrarlo y en otras ocasiones se producen encuentros tan afortunados como improbables. Así, antes de que saliese la carrera conocí a otro corredor descalzo que se estrenaba en el maratón en todos los sentidos, José Saurí. Fue una suerte porque fuimos corriendo juntos la mayor parte de la prueba. José es un corredor descalzo de los que asumen su posición de forma completa, ya que no solo corre sino que además vive descalzo allá en India donde gestiona la ONG Mundos Unidos. Pasamos muchos kilómetros hablando sobre la maravilla de correr descalzo, sobre lo intenso del maratón y de disfrutar de una ciudad volcada en facilitar la vida a los corredores. Hablamos con muchos otros corredores, como con Joana del Roj, que afrontaba el maratón con la ilusión de quien sabe que estar allí es vivir la vida con profundidad. Con muchos más corredores tuve la oportunidad de intercambiar unas palabras de ánimo y de mutua felicitación ese día tan especial para todos.

Los primeros veintiún kilómetros casi fueron anecdóticos, excepto por uno de esos tramos que yo llamo pelapatatas que te dejan tenso y que pasó rápido. Entre la conversación y los saludos a grupos de corredores y al público, esos kilómetros iniciales resultaron muy festivos. Así llegué al kilómetro veintiuno en un par de horas, por lo que la planificación que llevaba en mente se estaba cumpliendo sin tensiones de ningún tipo. El suelo estaba siendo bueno conmigo, incluso en las zonas que desconocía, y mis pies no daban ninguna señal de agotamiento. Si algo había aprendido en tantos años corriendo era a dosificarme si así lo quería y ese día estaba usando esa habilidad con rigor.

La segunda mitad se inició bien y con optimismo, pues tanto yo como mi acompañante teníamos la mejor disposición para terminar. Excepto la carretera que une la ciudad de Castellón con el puerto, la mayor parte del trayecto estaba poblada de público que se mostraba muy cariñoso con todos los corredores. Eso lo aprecias mucho más en la cola del pelotón cuando tan solo eres un corredor anónimo más de los muchos que pasan. Como en otras carreras, el paso de José y mío generaba muchos comentarios. Si un corredor descalzo suele ser llamativo, dos juntos constituíamos un auténtico espectáculo. Esto se intensificaba por el hecho de ser la prueba que era. Para muchas personas resulta incomprensible poder correr descalzo o incluso poder correr cuarenta y dos kilómetros, si juntas esos dos aspectos no entienden cómo eso es posible.

Tras doce competiciones descalzo ya estaba más que acostumbrado a todo tipo de comentarios, pero en esta ocasión la intensidad era creciente y más entusiasta. En este tiempo de adaptación en los que los pies se comportan de forma tan maravillosa que van permitiéndote

correr descalzo más y más tiempo te das cuenta de que es algo natural y nada extraordinario. Pero la mayoría de las personas lo ven como algo, valga la paradoja, *contranatura*. Al final esta forma de levantar expectativa se vuelve incómoda, porque al fin y al cabo, calzados o descalzos, el esfuerzo en un maratón es el mismo. Creo que todos los corredores merecen iguales felicitaciones, corran descalzos, con las zapatillas con la última tecnología o con unas alpargatas de peluche con cabeza de mono. Al fin y al cabo, todos queremos lo mismo, terminar bien nuestra carrera, mejorar y disfrutar de un tiempo compartido de deporte.

El maratón continuaba a su ritmo implacable y en el kilómetro veintiséis iba marcando posiciones en mi cuerpo pues nunca había superado dicha distancia descalzo. Llegué bien a ese punto estratégico, tanto en las fuerzas como en el estado de los pies todo estaba en orden y dispuesto a seguir avanzando kilómetros. José también estaba en esa situación de haber podido llegar solo hasta los veintiséis kilómetros entrenando descalzo y se encontraba ante el mismo dilema. Todo iba bien para ambos y seguimos superando kilómetros sin problema. Un síntoma del buen estado en el que nos encontrábamos era que no parábamos de conversar y por el kilómetro veintinueve eso nos llevó a confundirnos en un desvío y seguir adelante. La policía que estaba controlando el tráfico nos vio tan decididos a apartarnos del camino que luego nos comentó que tenía claro que nos salíamos voluntariamente de la carrera. Pero no, nos dimos cuenta unos trescientos metros más allá y tuvimos que volver atrás. Parece claro que no queríamos dejar de hacer ningún metro. De hecho, mi reloj con GPS al final me marcó cuarenta y tres kilómetros con trescientos metros. Y con la de zigzags que hacía buscando las mejores superficies por donde transcurría la carrera, además del trozo extra del despiste, estoy convencido de que me cargué ese kilómetro y pico de más por mis propios méritos.

En esa parte del trayecto ya eran varios y serían muchos más los corredores que comenzaban a caminar por diversos problemas. Dar ánimos a un corredor con problemas es lo mínimo que puedes hacer si lo rebasas. Cuando estás muy mal te puedes permitir esa falta de cortesía pero si tienes fuerzas para hablar hay que hacerlo porque funciona. Unas palabras de apoyo cuando te han abandonado las fuerzas pueden ser suficiente para que levantes los pies del suelo y sigas adelante, unos cuantos metros más, unos kilómetros o ya hasta la meta. Por suerte para mí, y gracias a la prudencia con la que estaba abordando esta carrera, me sentía bastante entero sobre todo en comparación a como había llegado a esa distancia en otras ocasiones. Así que hasta el final pude permitirme el lujo de intentar ayudar dando ánimo a muchos compañeros corredores. No sé cómo se sentirían cuando les animaba un corredor que les sobrepasaba yendo descalzo, pero eso era lo de menos y supongo que a nadie le sentaría mal un gesto de apoyo.

Entre los kilómetros veinticinco y treinta y cinco, más o menos, se nos aproximaron hasta tres motos con cámaras para hacernos tomas en primer plano de nuestros pies desnudos. De todas las carreras en las que he participado así, la atención mediática que ha despertado el hecho de correr descalzo fue en esta ocasión mucho mayor. Resulta claro que es un tema novedoso, que es lo que buscan siempre los medios. Creo que en muy pocos años, a lo sumo dos o tres, pasará porque ya seremos no solo decenas sino cientos de corredores descalzos en las grandes carreras. Es algo que caerá por su propio peso, si corres bien, sin lesiones, tienes nuevas e interesantes sensaciones, es más divertido y más barato que correr calzado, la elección va a ser clara para muchas personas.

Supongo que en esta hipotética línea de progresión los medios acabarán prestando atención a los temerarios corredores que dentro de unos años sigan usando la amortiguación.

Los kilómetros seguían pasando y yo me sentía muy bien, pero los maratones son carreras literarias y por ello siempre tienen que suceder cosas. Así, a la altura del kilómetro treinta y siete, de forma inopinada y sin haber sentido ninguna molestia previa antes, el gemelo derecho comenzó a vibrar como si tuviese un pequeño alien remoloneando en su interior. Era la sensación de que pasaban cosas dentro de mí que llevaban su propio curso y así ese músculo se declaró en huelga de forma repentina. El calambre fue tan rápido como definitivo, me dejó tieso y parado en el sitio. Le dije a José que se fuese. Él me había dicho que comenzaba a sentirse con las piernas bastante tocadas y no era cuestión de romperle el ritmo. Mi reacción inmediata, necesaria e instintiva fue la de apoyarme en una farola y estirar la pierna para laminar el calambre. Estaba perplejo porque todo había ido a la perfección hasta el momento. Además, para compensar la pérdida de electrolitos bebí un litro de bebida isotónica de dos botellas que dieron en los avituallamientos. Sin soltarlas estuve bebiendo traguito a traguito durante más de veinte kilómetros. Sin embargo, resultaba claro que eso no había sido suficiente. La falta de tiradas largas parecía un motivo claro de ese repentino colapso muscular.

Pero la suerte no me había abandonado del todo y, tras esos estiramientos y automasaje, el músculo parecía volver a la normalidad. Así que inicié un tímido trote para tantear si había posibilidad de seguir adelante y el músculo volvió a realizar sus funciones sin protestar. Suspiré con alivio, aunque era claro que el peligro no había pasado: si los calambres volvían de forma recurrente quedaría fuera de juego de forma definitiva. Durante muchos cientos de metros corrí muy despacio hasta que tuve claro que todo había vuelto a su sitio. Así que volví a recuperar el ritmo que llevaba de algo menos de seis minutos por kilómetro.

Siempre que he corrido un maratón los últimos paneles de los puntos kilométricos han sido esos ansiados objetos que querías que apareciesen en cualquier momento. Esta vez no era la falta de fuerzas, sino el miedo a que los calambres reapareciesen lo que me sumía en un temor tremendo cuando ya estaba a menos de tres kilómetros de mi objetivo. Llegado a ese punto, tenía claro que si reaparecían los calambres llegaría a la meta aunque fuese a cuatro patas. Pero mi objetivo no era ese, era terminar un buen maratón con buenas sensaciones e intacto y no quería otra cosa. Por suerte para mí, se disipó cualquier señal de recaída y me iba acercando con rapidez al último kilómetro.

El número de corredores desfallecidos se multiplicó en ese tramo. Corredores dolidos o sin fuerzas que miraban el horizonte porque aun sufriendo llegarían pues era lo que más deseaban. Todos ansiábamos lo mismo y en eso la empatía es brutal, ahí éramos iguales, igual de buenos porque es un momento en el que estás solo en el mundo con lo que tienes para llegar a donde más deseas. Ese sufrimiento más allá de cualquier sospecha de masoquismo es tan solo un precio en el que basar la superación para sentirse más vivo que nunca. Y como en esos sueños en los que parece que nunca llegas pero todo está en la punta de los dedos apareció el cartel de cuarenta y un kilómetros. La sensación de que ese último kilómetro y pico que queda es tuyo y pase lo que pase has conseguido tu objetivo es el mejor bálsamo ante cualquier temor previo. Como me anticipó Santi Ruíz a través de nuestros mensajes en Facebook, los pies quedarían como en un estado

anestesiado en el cual eran ajenos a casi todo. Tenía mucha confianza en que a pesar de no haber hecho esa distancia ni aproximada corriendo descalzo mis pies aguantarían porque los sentía muy fuertes. Pero no imaginaba que llegaría de forma tan entera, creía que en los últimos kilómetros sentiría ese dolor de saturación que te deja casi bloqueado y pensaba que si llegaba era posible que me viese obligado a llegar andando. Pero no, aguantaron y la sensación que me transmitían al final de la carrera era de fortaleza, de estar allí donde quería. Y así, sin dolor y sin temor, llegué a la meta.

Significaba mucho ese momento para mí. Por eso llegué con el pecho encogido al borde del llanto. Volví a ser un maratoniano sin pagar el alto precio de las lesiones. De nuevo estaba en la fiesta de los corredores en activo. Constataba que no tenía que dejar de correr por ser ya o demasiado viejo o llevar demasiados años corriendo, que no era un caso perdido y que podía seguir siendo tan buen corredor como siempre había sido. Recuperaba la ilusión de hacer planes en los que correr era el hilo conductor de variadas aventuras. Me quitaba el miedo de perder la valiosa inscripción al maratón por dolores inoportunos. Y sobre todo me rescataba a mí mismo afianzándome en mi identidad de corredor de fondo vitalicio y vitalista.

En la meta, unos segundos antes llegó José, quien me contó que esa última parte se le hizo muy pesada. No puedo más que sorprenderme ante este joven que acomete su primera competición con un maratón y descalzo de una forma impecable. El animador de la meta nos anunció tanto a él como a mí de forma muy festiva. Mi hijo pequeño se coló entre las rendijas de las vallas y salió a abrazarme como si volviese de un largo viaje. Me reencontré con mi compañero de aventura y nos dimos un abrazo, felices de haber terminado bien. La atención mediática continuó y nos entrevistaron en la televisión y los de prensa. El interés se centraba en nuestros pies, pero a mí ya se me habían olvidado, y lo mejor es que estaba allí con la pancarta de meta a mis espaldas y con todo el regocijo que se puede sentir dando vueltas a mi cabeza.

La fiesta continuó en un plano mucho más relajado con conversaciones con otros corredores, al final con el encuentro con los familiares y amigos que me estaban esperando. Y sobre todo estaba Ro, quien había pulsado los resortes estratégicos para que yo me animase a dar los grandes pasos que me habían llevado a ese momento, más de renacimiento que de superación. Hay personas en esta vida que saben identificar aquello que te conviene más en cada momento, ella siempre supo derivar mi impulso y entusiasmo hacia el ángulo correcto para que todo saliese mejor.

La celebración tuvo la forma clásica, a mi parecer la mejor: comiendo y brindando por lo logrado y por lo que se ha de lograr. Tras finalizar un maratón uno se siente premiado y celebrarlo es necesario. Toda la carga de fuerza e ilusión puesta en ese acto extraño de recorrer cuarenta y dos kilómetros lo más rápido posible hay que dejarlo caer poco a poco tras la catarsis de la llegada. Para que muchos corredores pasen algunos meses o incluso años hasta que se planteen de nuevo afrontar el reto. Todo esto a sabiendas de que querer volver a hacerlo no significa poder. Muchos amigos míos del Club de Atletismo Saltamontes de Segorbe tuvieron que conformarse y esperar mejor oportunidad. Amigos como Luis, Alberto, Jorge, se trabajaron mucho sus entrenamientos pero, aunque no pudieron llegar a este, saben, todos sabemos, que volverán, volveremos a intentarlo tantas veces como podamos, porque mientras lo intentas estás vivo y en

eso consiste este invento de correr.

CAPÍTULO 9: *BONUS TRACKS*. ANECDOTARIO DE CORREDORES

No cabe duda de que durante algún tiempo correr descalzo va a seguir siendo muy llamativo para mucha gente. Parece claro que llamar la atención no es para nada el objetivo de aquellos que corremos descalzos, aunque de momento no podamos evitarlo. Un síntoma claro es que la reacción de los demás ante esta forma de correr se convierte en muchos casos en un elemento de diversión y curiosidad bien entendida. Una vez superados los primeros días o el primer día cuando nos cruzamos con algún conocido o desconocido que nos mira como si estuviese teniendo alguna alucinación, se pasa a la fase de «ya tengo bastante con mirar lo que piso como para preocuparme por los demás».

Pero que uno quiera quedar al margen de lo que los demás miren o piensen no implica que no escuches o no te interpielen. Además, cuando esa atención se intensifica por distintas circunstancias pueden pasar cosas curiosas. Y la variedad resulta muy sorprendente: desde un vecino que me amenazó con denunciarme si me hacía daño en los pies hasta el barrendero de mi barrio, otro experto en analizar el suelo con quien tuve una exhaustiva conversación sobre el tipo de objetos que podrían ser problemáticos y cómo evitarlos, pasando por los desinhibidos niños que con todo su desparpajo quieren que les expliques el cómo, el porqué y el fondo de las razones de hacer algo contrario a lo que les indican sus mamás. Se me ha llegado a *utilizar* políticamente en un medio maratón, en el que un corredor que iba detrás de mí iba gritando a todo el mundo que la mandataria de la región era la que me había quitado las zapatillas. También resultan graciosas las reflexiones espontáneas de los padres que, ante la pregunta exigente de sus hijos de por qué iba descalzo, buscan razones tan peregrinas como que estaría protestando por algo o que sería alguna promesa religiosa.

En este capítulo quedan reflejadas las curiosidades que nos cuentan corredores descalzos de toda España, porque aunque esta forma de correr se extiende y crece por todas partes, aún sigue resultando exótica para mucha gente. ¿Qué hubiesen pensado nuestros ancestros si nos hubiesen visto con unas zapatillas de colorines? Supongo que cosas parecidas a las que ahora piensan nuestros convecinos: ¿cómo puede correr así?

ALVARO L. M.

Anécdotas como tales no tengo, todo lo que en ese aspecto me ha ido ocurriendo durante estos ocho meses que llevo corriendo descalzo ha sido escuchar todo tipo de comentarios a mi paso por diferentes lugares; me han llamado de todo, la gente no se corta nada y opinan y comentan gratuitamente como si de un jugador de fútbol se tratase... Me he llegado a sentir como un futbolista (a veces árbitro) en un partido de fútbol... He recibido desde ánimos ensalzando mis partes nobles, hasta desprecio por el simple hecho de pasar por un lugar en un momento determinado corriendo descalzo.

ANTONIO A. CARRILLO

Las anécdotas más comunes son los comentarios de la gente al verte correr descalzo o con

huaraches. Mis compañeros me han comentado que, en las salidas de las carreras, la gente que tengo enfrente está callada, pero que en cuanto me doy la vuelta me señalan los pies y comienzan a murmurar.

Como sabrás, hay comentarios de todo tipo (que si es que estoy haciendo una promesa, que si llevo las Adidas Jesucristo, etcétera...). En un medio maratón, con huaraches, al adelantar a un tipo, este me gritó algo así como «¡vaya amortiguación llevas! ¡por el kilómetro 10 seguiremos el rastro de sangre de tus muñones!». Mi respuesta fue más o menos: «No te veo con cara de pillarme en el kilómetro 10». Creo que no le hizo ninguna gracia que le adelantara un tipo con chanclas, aunque si yo le adelanté, él tampoco sería ninguna máquina.

Un patrón que he observado en las carreras es que la gente a la que adelanto hace comentarios jocosos, no en tono despectivo y algunos bastante simpáticos, pero sí en plan de guasa. Sin embargo, los que me adelantan suelen hacer algún comentario dando ánimos o interesándose por el tema.

También he notado que hace unos años nadie sabía de qué iba la cosa; sin embargo, ahora casi todo el mundo conoce el tema.

FINA GONZÁLEZ RICHARD

Cuando corro suelo ir muy centrada en lo mío y trato de no estar pendiente de los comentarios. Al principio esa era mi manera de «protegerme». Cuando corres descalza la gente mira y comenta cosas que habitualmente no son desagradables, pero, sobre todo al principio, molesta ser el centro de atención de todas las miradas. Cuando comencé solo corría descalza unos minutos y los comentarios eran del tipo: «¡Esa chica está loca!». Ahora que corro durante más rato y un poco (no mucho) más rápido, los comentarios son de admiración. De modo que he pasado de ser una loca a poco menos que una heroína capaz de hacer la gran proeza de correr descalza.

Como he dicho, aunque al principio oyese comentarios mientras corría, no solía parar. Últimamente me resulta más difícil hacerlo porque la gente me aborda y es rara la vez en que no tengo que pararme para explicarle a alguien por qué corro descalza. Quizá lo más raro me pasó una vez mientras corría por la acera de un paseo y un vehículo que iba por la calle aflojó mucho la marcha para ponerse en paralelo a mí. Después el conductor bajó la ventanilla, dio un grito y paró el coche en mitad de la calle. Yo me acerqué porque pensé que tenía un problema o que quería preguntarme por una dirección, pero no era nada de eso. ¡El conductor quería saber por qué corría descalza! Su cara mostraba curiosidad real y sus maneras eran amables, pero estaba formando un auténtico atasco allí detenido mientras yo no salía de mi asombro. Le respondí muy rápido que buscara información en Internet sobre el *barefoot running* y que volviera a poner en marcha el coche, que se estaba formando un tapón.

FRANCISCO JAVIER ROMERO GUEDE

En esta última carrera del Cuervo, estando esperando la salida, me encontraba en último lugar del pelotón (lugar desde donde siempre salgo en todas las carreras ya que corro por disfrute), un señor del público (de unos 60 años, calculo) me llamó en voz alta y me pregunto a gritos: «¿Tú qué? ¿vas a correr así?». Mi compañero, con sus amortiguadas de x euros, le contestó «la crisis, que es muy mala». Este hombre se descalzó con toda rapidez y se dirigió hacia mí diciéndome

«toma, hombre, ponte estos mismos», me acerqué a él dándole las gracias y le expliqué que yo corría así.

En otra carrera, ya recuperando, se me acercaron dos chavales diciéndome que por favor les enseñara las plantas de los pies, ya que uno de ellos le porfiaba al otro que yo tenía que llevar algo pegado en las plantas para poder correr sin zapatillas, se las enseñé y este chico me las tocaba y retocaba totalmente alucinado.

Los típicos comentarios: que si vas de promesa, te vas a resfriar, que adelanta como Kung Fu, sin hacer ruido, ¡con lo bien que yo creía que iba, va este y nos adelanta descalzo, *picha!*, etcétera.

FRANCISCO MUÑOZ ORTIZ

Bueno, varias, sobre todo los que somos de pueblos pequeños, el cuchicheo que hay entre los vecinos y lo de siempre: que te vas a clavar algo, que si las chinchetas, que cuidado con los vidrios... Pero bueno, de eso ya sabemos todos. Una en particular es que al finalizar un entreno me quité los huaraches e iba descalzo, y un amigo va y me dice: «ya sabía yo que correr con las chanclas esas no era bueno, pero ¿para qué vas corriendo y descalzooooo, quieres que te lleve?».

JOAQUÍN CATALÁN BERGA

El día del medio maratón de Castellón asistí a una comida en la que había varias personas a las que no conocía, y estábamos en un grupo tomando el aperitivo y alguien comentó que un amigo que estaba allí y yo habíamos corrido el medio. Uno del grupo nos dijo que él había asistido como espectador y había visto a un loco que corría descalzo. Le pregunté por qué creía que debía de correr descalzo y nos dio una disertación sobre varias posibilidades, entre ellas una en la que, según él, posiblemente tenía los dedos mal y no se podía calzar según qué zapatillas para correr y otra en la que quizá era una promesa como se hace en algunos lugares en Semana Santa. Lo más interesante de todo fue la cara que puso cuando le dijeron que yo había corrido descalzo.

En una ocasión, en un recorrido de entreno, me junté con dos corredores y hasta que llevábamos corriendo cerca de una hora no se dieron cuenta de que iba descalzo.

Y en la mayoría de las carreras bastante gente te pregunta si te duele o si tienes la planta de los pies como un callo, la cuestión es que seguramente (por lo menos yo) pierdo bastante tiempo en responder preguntas y hago un tiempo algo peor de lo que haría, lo cual me da absolutamente igual, ya que corro para disfrutar de las sensaciones y la satisfacción de hacerlo libremente.

JUANAN

Tengo unas cuantas que me han hecho mucha gracia.

Los sustos. Corriendo descalzo eres un corredor silencioso, nadie te oye venir. Ha sido mucha la gente que se ha asustado cuando los he adelantado (nunca queriendo), pero el mejor susto fue el de un hombre de unos 60 años que notó una *presencia* acercándose por su espalda (serían las 6:30/7:00 am, noche cerrada y paseo semidesierto) y al pasar por su lado, dio un salto alejándose de mí y en posición, literal, de karateka dio un grito de guerra (o susto) que incluso a mí (que no me lo esperaba) me asustó. Solté un: «Joder, ¡qué susto!», a lo que respondió: «¡y tú a mí!», y disculpándome me alejé a carcajada limpia, no lo pude evitar y cada vez que me acordaba me entraba la flojera y no paraba de reír.

Otra anécdota, pero esta vez con sandalias, fue cuando me paró la policía secreta. Siempre salgo a correr a primera hora de la mañana (6:00 am) y un día se paró un coche a mi lado y salió la conductora, dirigiéndose hacia mí. Pensé que iría a preguntarme por una calle y me extrañó que fuese la conductora y no el acompañante el que preguntara. Total, que espero a que se acerque y me enseña la placa y me pide la documentación. Como era previsible, no la llevaba y, después de explicarle que había salido a correr, entonces me pregunta por el *calzado*. Al final, acabó confesándome que ella había sido corredora en un buen equipo, pero una lesión de rodilla la apartó del tartán para siempre y que le gustaría volver a correr y le había llamado la atención mi calzado. Le hice un taller avanzado de minimalismo y, la verdad, vi cómo la chica se fue contenta y con bastante información.

Y, para acabar, mi estreno en competición popular con sandalias no fue el esperado. En una carrera de 5 kilómetros y habiendo salido muy rápido (3:20 min/km), sobre el kilómetro 2,5 una sandalia saltó por los aires. Se había rajado uno de los agujeros laterales. Paré a ver si podía arreglarlo y hacer un apaño, pero era imposible. Al ver que no paraban de pasar corredores, dudé sobre qué hacer, si retirarme de la carrera o... acabarla descalzo. Rápidamente me descalcé la otra sandalia y salí escopeteado, adelantando corredores como si estos estuviesen parados. Hubo zonas de los últimos dos kilómetros y medio donde el asfalto estaba verdaderamente roto y aquello era una auténtica lija y un pedregal. Logré acabar la carrera satisfecho, pero dolorido, con una media, habiendo parado y todo, de 3:45 min/km. Los percances en las plantas de los pies tan solo fueron de dos dedos abrasados en su yema en cada pie. Sinceramente, pensé que el balance iba a ser mucho peor.

LUIGI SLURP (LUIS LEÓN)

Ya he hablado del anecdotario sinfín que sufro en mis carnes. Una de ellas me ocurrió un día que me descalcé por el Ferial de Almería (ideal para *barefoot*); me paró un señor y me dijo que corría como los indios que él había conocido en Sudamérica cuando era emigrante, no se si serían los tarahumaras, porque se lo pregunté y no supo decírmelo.

Otra ocurrió al finalizar el medio maratón de Almería 2012, que corrí con mi primo. Muchos corredores se sintieron atraídos y nos preguntaban si funcionaban «esas zapatillas o calcetines tan raros», claro, mi primo llevaba unas Vibram y son de todo menos discretas.

MANUEL MUÑOZ MEGÍAS

En este tiempo me ha pasado de todo, desde las típicas bromas y comentarios de gente que te cruzas caminando, corriendo o en bici, a caras o expresiones de asombro, y también que te piten o griten desde los coches... Incluso que te regañen como si fueses un niño pequeño.

En las carreras te puedes encontrar de todo, desde gente que te felicita o que te dedica expresiones de ánimo o asombro a gente que se queda atrás cuando la adelantas, comentando con los colegas que adónde iré ese loco, asegurando que no llegarás muy lejos así o que seguro que te has quitado las zapatillas un minuto antes, que no puede ser que estés corriendo así desde la salida.

La anécdota más divertida hasta la fecha ha sido cruzarme con un grupo bastante numeroso de turistas japoneses mientras corría por los bosques de la Alhambra. El guía japonés que encabezaba

el grupo me vio y empezó a decirme cosas que no entendí mientras me hacía gestos con el pulgar levantado. Toda la gente que iba detrás en el grupo empezó a apartarse con exclamaciones de asombro echando mano a las cámaras de fotos mientras se iban haciendo a un lado para dejarme pasar. Os aseguro que algo así te deja la sonrisa en la cara durante un buen rato.

MARIANO PASCUAL

La que recuerdo con más cariño fue en México, corriendo el Ultramaratón de los Cañones. En la línea de salida tuve la oportunidad de saludar al campeón tarahumara Arnulfo Quimare, quien, al verme descalzo, me preguntó con cara de incredulidad si iba a correr así. Yo le respondí que iba a intentarlo, a ver qué tal era el terreno. Me dijo que era «muy chingón»: lo era.

Al día siguiente, lo comentamos con unas risas. Él quedó segundo en la carrera de 100 km, pero alucinaba con el buen estado de mis pies.

Otra anécdota fue al llegar a la meta tras los 63 km de montaña de la MiM (Marató i Mitja) en Castellón. Allí, un juez de la Federación Española de Montaña no dejaba de repetirme que no se lo podía creer y quiso fotografiar y tocar la planta de mis pies.

La que más me sorprendió fue tener el privilegio de salir a correr un rato con dos grandes campeones de las carreras de montaña como Iván Ortiz y Pablo Criado, y que me comentaran que leían mi página web, y me preguntaran ellos a mí acerca de correr descalzo y la transición. Nos hicimos una foto todos descalzos. Más tarde, ese mismo día me presentaron a Eduard Jornet, el padre de Kilian, y cuando me dijo que también había oído hablar de mí me quedé sin palabras.

MIQUEL IVARS ESPÍ

Cada jueves vamos a correr descalzos por las calles de Dénia y a la gente en general le parecemos unos bichos raros y se aparta... pero cada vez somos más.

Soy profesor de Educación Física en un centro de educación especial y estoy en pleno desarrollo de un proyecto de intercambio de experiencias a nivel europeo: *Barefoot School Experience*.

PEPE ROLDÁN CASTAÑO

La mayor anécdota personal es la de ver en mi pueblo gente corriendo descalza después del I Encuentro Nacional de Corredores Descalzos, en Montilla, en febrero de 2013. La difusión del *barefoot* fue tanta en redes sociales como en el pueblo, donde ya existe una asociación de corredores descalzos y se pretende batir el récord de corredores descalzos en febrero de 2014. De empezar a correr descalzo por curiosidad a crear afición en Montilla al *barefoot running* :-)

PILAR RARO

Realmente, suelo correr descalza en los entrenamientos y solo al final de ellos, no suelo correr por lugares concurridos, no por ir descalza, ¡por supuesto!, sino porque soy bastante solitaria, así que tampoco tengo muchas anécdotas que contar, únicamente la cara de estupefacción que pone la gente cuando te ve pasar corriendo sin zapatillas y además viendo que no vas necesariamente lenta... la verdad que es divertido :))) Muchos murmuran en alto: «¿dónde vas descalza?», otros simplemente miran...

RAFAEL CONEJO GONZÁLEZ

La gente se extraña, te mira y murmuran: «Ahí va un loco corriendo descalzo». A veces me han parado para preguntarme por qué corro descalzo y siempre me han incitado para que no lo haga, todavía la gran mayoría no asimila que pueda haber corredores que disfrutemos corriendo descalzos.

SANTIAGO RUIZ

Me han pasado muchas cosas. Se han parado conductores a preguntarme si me pasaba algo mientras entrenaba y en carreras oficiales me han dicho de todo. Quizá la frase que más me impactó fue hace dos años en el maratón de Málaga, cuando otro corredor me preguntó que qué habría hecho para tener que pagar tanto (en alusión a alguna promesa, penitencia o sacrificio, supongo). Aparte de esas cosas, un día escondí las zapatillas mientras corría descalzo (salía y volvía con ellas puestas de casa por las miradas de los vecinos) y luego no las encontraba. Estuve un buen rato buscándolas.

JUAN JOSÉ PACOMIO POZO (EL BICHO DEPENDE)

Comentarios varios. Uno que dijo: «Así no gastas de lo tuyo», respondí: «Ni de lo tuyo tampoco».

Algún niño que decía «papá, ese señor corre descalzo». Una chica que dijo «vaya huevos»; otra: «Debe de ser una promesa». Y alguna otra que abría la boca de manera exagerada (se podía aprovechar como nueva estación de metro).

En un par de ocasiones me preguntaron, y hay que decir que con respeto, por qué corría descalzo. Después quedaron agradecidos de mis explicaciones.

GUSTAVO (LA GAZZA LADRA)

Me quedo con las constantes miradas de los transeúntes (aun corriendo con sandalias), con los comentarios por lo bajini (y preguntas directas) de los corredores con los que me cruzo, y con el estupor familiar ante la imagen de unos pies totalmente llenos de suciedad que contrastan con mi amplia sonrisa.

ALGUNOS LIBROS SOBRE EL TEMA

BAREFOOT, Ken, *Barefoot Running. Step by Step*, Fair Winds Press, 2011.

MCDUGALL, Christopher, *Nacidos para correr*, Debate, Barcelona, 2011.

RICHARDS, Craig, *The Complete Idiot's Guide to Barefoot*, Complete Idiot's Guides, Nueva York, 2011. Robillard, Jason, *The Barefoot Running Book*, Plume, Nueva York, 2012.

SANDLER, Michael, *Barefoot Running: How to Run Light and Free*, Three Rivers Press, Nueva York, 2011.

Imágenes



1. Uno de los primeros corredores minimalistas que conocí fue mi amigo Jordi Maldonado.



2. Después de muchos años mis sandalias me permitieron volver a hacer un pódium. Volta a Peu a Godelleta, 2012



3. En la época minimalista me acostumbré a correr con huaraches. Aquí mi colección al completo



4. Muchos buenos minimalistas en Montilla; Antonio Carrillo, Fina González, Francisco Javier Romero, Antonio Caballo, «Globero», Pilar Raro, Ángel Abella, ...



5. En Montilla, Batalla de Munda, 2013, con Pilar Raro y Ángel Abella



6. Mi primera media minimalista fue mi primer pódium en primera posición. Alaquas, 2012



7. El primer día de entrenamiento descalzo me llevé a los pequeñajos para hacerlo más divertido



8. Correr por paseos marítimos es buena forma de comenzar a correr descalzo



9. Primeros entrenamientos por carreteras montañosas intentando endurecer



10. El paseo marítimo de castellón me sirvió para hacer fondo en una superficie amable



11. Mi club de atletismo desde hace 28 años, El Saltamontes



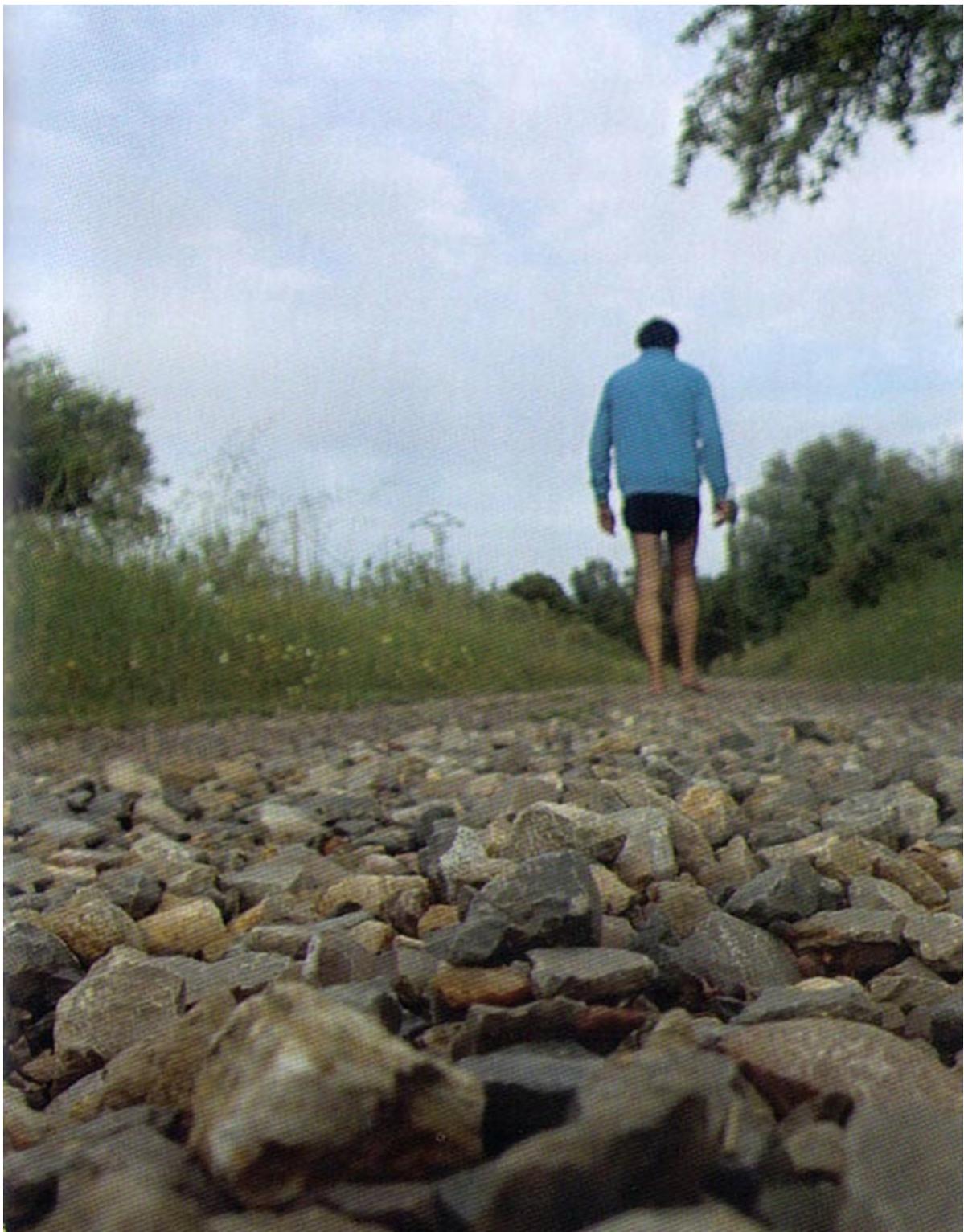
12. Subida a la Cueva Santa, primera carrera descalza «dura»



13. Salida de la milla de Segorbe, 2013



14. Segunda posición de veteranos en la milla de Segorbe



15. Caminar por caminos pedregosos me ayudó a hacer más flexibles mis pies



16. Con los colegas del club en la salida de la Volta a Peu a Valencia, 2013



17. Llegada en la Volta a Peu a Almussafes, 2013. Alguna cara de asombro



18. Escena habitual de charla con otros corredores sobre mis pies descalzos



19. Mis estiramientos se han visto sustituidos por flexiones para fortalecer el pubis y la cintura



20. El cuidado de los pies tras los entrenamientos y las carreras se convirtió en hábito



21. Mi equipo habitual de apoyo y ánimo, Ro y Emi



22. Llegada en la Media Maratón de Valencia, 2013



23. Con Miguel Ángel, tan buen deportista como artista



24. Recoger el dorsal yendo descalzo resulta más divertido que ir calzado



25. Encuentro casual con minimalistas y descalcistas en la Media Maratón de Benidorm, 2013



26. En el recorrido en la Media Maratón de Benidorm, 2013



27. Llegada en la Media Maratón de Benidorm



28. Llegada en la Media Maratón de Castellón, 2013



29. Refrescándome los pies en un entrenamiento veraniego en Zaragoza



30. Corriendo descalzo se hace turismo con más sensibilidad



31. La Maratón de Castellón discurrió de forma amena y jovial



32. Un encuentro estupendo con José Sauri en la Maratón de Castellón, 2013



33. Correr por estos prados escoceses fue una tentación con no muy buenos resultados



34. Corriendo maratones se hacen muchos amigos



35. En los últimos kilómetros de la Maratón de Castellón



36. Salida de corredores descalzos en el Cross de la Batalla de Munda, Montilla, 2014



37. Acercamiento a los corredores calzados en la Media Maratón de Picaña, 2014



38. Por fin, llegada a mi primera maratón descalzo en Castellón.



39

39. El pelotón descalzista decidió compartir más que competir y se divirtió de lo lindo



40. Celebraciones en el final del Cross Batalla de Munda

Solapa trasera

«Lo más extraño era que por lo que decían correr era algo muy agresivo para las piernas, para los pies. Era como si me hubiesen dicho que mirar era malo para los ojos, o que saborear era perjudicial para la lengua o respirar negativo para los pulmones».

«Antes de correr descalzo sientes que no eres capaz de hacer muchas cosas que consideras imposibles, pero cuando ya llevas un tiempo haciéndolo esa sensación comienza a resultar ridícula y las buenas vibraciones se trasladan a muchos más ámbitos de la vida».

«Cuando corres con un escudo de gomas mullidas, corres como un elefante porque nada te afecta; sin embargo, cuando corres minimalista o descalzo te ves obligado a correr como un humano».

«La concentración precisa para poder correr bien descalzo hace que te fijes en muchos detalles. En cada paso absorbes el terreno por la vista y al mismo tiempo estás pendiente de cada movimiento de cada elemento que pueda afectar a tu desplazamiento. Esa tensión de los sentidos solidifica toda esa información que se asocia a un sensor increíble antes cegado bajo capas y capas de plásticos y cauchos».

«Las sensaciones de cansancio y pesadez se disolvían antes y los agarrotamientos o cualquier tensión muscular no existían. Llegar al final de una carrera y volver relajado a casa sin la sensación de que has machacado tu cuerpo, sino que le has dado un momento intenso pero natural, es algo fantástico en contraste con las sensaciones anteriores».

«Ver cómo los pies trabajan en todo tipo de superficies, cómo los dedos, esos gordezuelos e inútiles apéndices, se expanden para recoger el aterrizaje y ayudar a equilibrar la pisada, te permite entender mejor muchas cosas».

«Una buena transición es la clave para iniciar una nueva vida de corredor sin lesiones, otra cosa es hacerse daño a uno mismo. Una vez más».



EMILIO SÁEZ SORO (Tiriez, Albacete, 1965). Toda su vida ha estado marcada por el movimiento incesante, tanto por sus lugares de residencia (Albacete, Madrid, San Sebastián, Valencia, Alicante, Lérida, Barcelona, Tampere, Segorbe) como por sus ocupaciones (obrero de vía y obras, sociólogo, empresario de turismo rural, vendedor de servicios de Internet, *webmaster*, profesor universitario...). En armonía con todo esto siempre fue corredor. Pasó de gatear a correr, de dar vueltas como un loco a los parques de Albacete, a fortalecerse compitiendo con zapadores ferroviarios en lo que hoy es un cuartel fantasma en Cuatro Vientos. La maratón se convirtió en su obsesión para sentirse vivo, y anotarse una al año era la señal de que las cosas marchaban. Las lesiones casi interrumpen esa evolución pero no se resignó. Desnudar sus pies fue la solución para poder seguir corriendo más y mejor.

Notas

[1] <http://youtu.be/tYmiSxFp0gE> <<



[2] <http://www.correrdescalzos.es/foro> <<



[3] <http://youtu.be/CoCUY4ZzhFA> <<



[4] <http://youtu.be/bfX7RWAPkZg> <<



[5] <http://youtu.be/SNs37ql87ms> <<



[6] <http://www.barefootrunning.fas.harvard.edu> <<



[7] <http://www.correrdescalzos.es/guia-para-correr-minimalista-y-plan-de-transicion-para-correr-natural-version-completa-ilustrada> <<



[8] <http://cogiendofoma.blogspot.com.es> <<



[9] <http://crossbatallademunda.blogspot.com.es> <<



[10] <http://www.correrdescalzos.es> <<



[11] <http://www.cualquierapuedehacerlo.es> <<



[12] <http://www.correrdescalzo.com> <<



[13] <http://correvivir.blogspot.com> <<

