

## La alegría de correr

Discurso de Rodrigo Manrique, profesor de Matemáticas del Marymount, el cual fue leído durante la izada de bandera de la Excelencia Académica, agosto 20 de 2015

Si a uno le preguntan cuáles son sus necesidades básicas, uno responde rápidamente: pues respirar, alimentarse, beber agua, dormir. Esas son cosas indispensables para subsistir. Uno no puede vivir más de 5 días sin beber agua. Pero la lista de necesidades básicas no termina ahí. Porque uno no solamente busca subsistir. Uno también busca vivir. Y entonces uno piensa en el afecto. Dar y recibir afecto es una necesidad básica. Tal vez no muera uno en 5 días por no recibir afecto, pero sí va a sentir un hueco enorme día tras día. Y si yo tuviera la oportunidad de incluir algo más en esta lista, no dudaría un segundo en incluir como necesidad básica el correr. Así como esperaría que ustedes niñas incluyeran en su lista de necesidades básicas aquello que les apasiona hacer en la vida: la gimnasia, las barras, el fútbol, el arte, la cocina, la lectura, yo incluiría el correr. Las pasiones que uno tiene son necesidades básicas: las necesita uno para vivir. Y una de mis grandes pasiones en la vida es correr. Correr subiendo y bajando montañas, correr por senderos, caminos, calles, carreteras, correr cuando llueve o cuando hace sol, correr acompañado o solo, correr a las 3:30 de la mañana cuando no puedo correr ese día en la tarde, en fin: correr.

Y si ustedes me preguntan por qué corro, les contestaría simplemente que lo hago porque me gusta; no me preocupa que los otros piensen si corro bien o corro mal, no me preocupa terminar una carrera en un buen tiempo para que otros piensen que lo estoy haciendo bien, no me preocupa demostrarle nada a nadie; no me preocupa llegar de número 12 o número 100. Corro porque me apasiona correr y a ese sentido profundo que adquieren las cosas que le apasionan a uno solamente se llega por medio de la experiencia estrictamente personal que uno tiene con esas cosas; ese sentido no me lo pueden transmitir otras personas, ni siquiera otros corredores.

Algunas de las niñas que vamos a ver aquí paradas con su medalla de la excelencia académica, la excelencia deportiva y la excelencia artística tal vez contestarían lo mismo: yo estudio porque me apasiona aprender, me apasiona el conocimiento. O: a mí me apasiona el arte porque cuando me siento a pintar un cuadro siento algo muy fuerte dentro de mí. O: yo juego fútbol, o practico la gimnasia porque estas son actividades que me llenan por completo. Y buscando estas niñas comprender mejor lo que les gusta hacer, entonces terminan ganado cosas adicionales: una buena nota, una medalla, el reconocimiento de los padres, el reconocimiento del colegio, hábitos de disciplina. Yo también terminé ganando cosas adicionales, que son las únicas cosas en las que a veces se fija la gente: buenos tiempos en una carrera, incrementar el número de carreras en las que se participa, etc. Pero esas cosas adicionales vienen como por añadidura. Yo no las busco.

Esta experiencia del correr comenzó hace 15 años. En esa época yo montaba en bicicleta y un día comencé a sentir molestias en la espalda que se fueron agravando. Me encontré con un libro que recomendaba el trote para las molestias de espalda porque trotar no es un ejercicio duro para la espalda. Y este mismo libro fue el que me indujo en el llamado “ejercicio inteligente”, que es el ejercicio que tiene en cuenta el ritmo de las pulsaciones, los estiramientos, el fortalecimiento. Recuerdo esas primeras madrugadas y esos primeros trotes.

Cuando sonaba el despertador me decía a mí mismo: ah! Hoy si no salgo. Me voy a quedar en la cama otro rato perezeando. Esos días ni siquiera tenía claro por qué hacía lo que estaba haciendo. Llegaba cansado después de trotar, los músculos lastimados, tenía que trotar increíblemente despacio para que el corazón estuviera dentro del rango de pulsaciones recomendado y me aburría ir tan despacio. Pero algo me decía que debía seguirlo haciendo. El hecho de empezar a hacer algo nuevo todos los días y a la misma hora me entusiasmaba. Y a pesar de no encontrar ningún avance significativo y a pesar de llegar cansado después de cada trote, sentía que mi cuerpo estaba en su salsa, había una noción intrínseca de equilibrio en lo que hacía. Lo conocido –quedarse un rato perezeando en la cama- entraba en conflicto con lo nuevo -salir a trotar. Y lo nuevo terminó ganando la partida. Y si no la hubiera ganado, no hubiera descubierto la alegría que produce el correr. Y no la hubiera descubierto porque el sólo hecho de disfrutar una actividad no garantiza el terminar buscar hacerla mejor. El comerme un queso con un bocadillo me satisface plenamente pero no puedo decir que sea una actividad que me apasione. Porque el queso y el bocadillo hoy no me van a dar algo diferente a lo que me brindaron ayer. En cambio, el correr es un misterio. Llevo 15 años entrenando de manera planificada y cada año aprendo algo nuevo. No termina uno de aprender a correr. No puedo decir: eso yo ya lo aprendí.

Hay años en los que no logro cuadrar mi agenda de trabajo con las fechas de las carreras programadas. Este año ya corrí una maratón y quiero correr otra, la de Medellín, programada para el 13 de Septiembre. Pero cuando no logro correr las carreras largas agendadas, hago yo mi propio trazado. Mido con el odómetro de un carro 42 km., la distancia de una maratón completa, y después corro esa distancia. Al terminar una de esas carreras que corro en solitario escribí esto en mi diario (y con esta cita ya termino): “Lunes 20 de Junio. Qué experiencia maravillosa la de ayer! Corrí por primera vez una distancia de 50 km., una distancia más larga que la de la maratón. La corrí en 6 horas y 7 minutos. Primeros 15 kilómetros: maravillosos. Sigüientes 15: viento, pulsaciones entre 135 y 140. En el km. 32 comencé a sentir dolor en las zonas laterales de las rodillas. En los kilómetros 37 y 38 me sentí sin energía, descompensado. Corría como por inercia. Del km. 39 al 46 ya no sentía dolor -el cuerpo estaba ya como anestesiado- y sin embargo lograba mantener el ritmo. Del km. 46 al km. 50 una sola pesadilla. Una alegría indescriptible cuando vi a Liliana (mi esposa) esperando a este pseudo atleta en la meta. Sin la ayuda de mi esposa, no hubiera logrado lo que para mí es una hazaña: correr 6 horas y 7 minutos sin parar. Hoy me siento con los músculos resentidos pero la verdad es que me siento mucho mejor de lo que pensaba me iba a sentir. La recuperación va a ser muy rápida! Mis músculos, tendones y ligamentos se encuentran en óptimas condiciones. Gracias a Dios por haberme dado la oportunidad de terminar en óptimas condiciones mi primera ultra maratón completa! Gracias a Dios por haberme permitido sentir lo maravilloso que es correr! Yupi!”. Muchas gracias.