

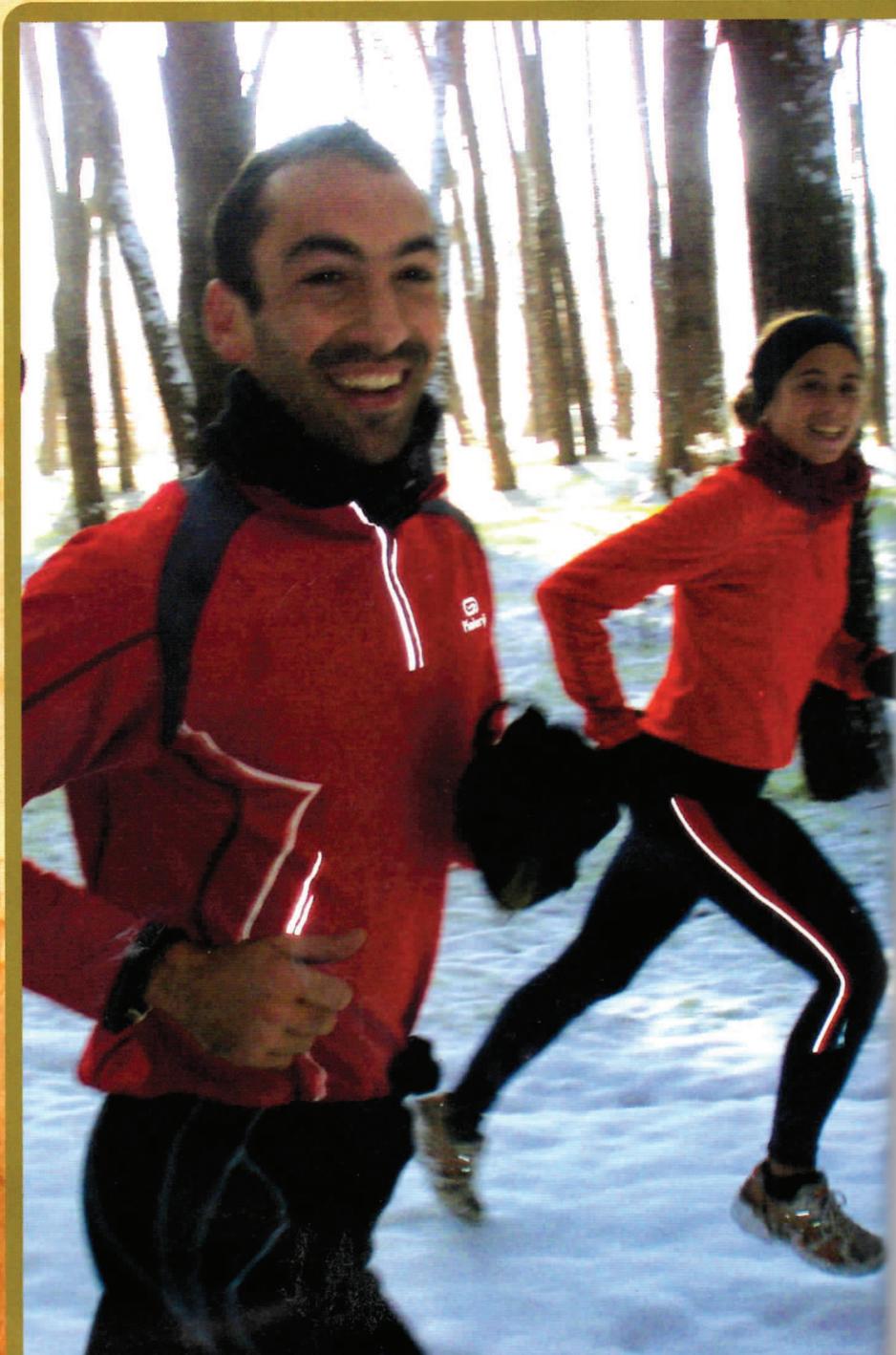
ESPECIAL SAN VALENTÍN

PAREJAS CORREDORAS

EL RUNNING YA SEA DE ELITE O POPULAR NO ESTÁ REÑIDO CON EL ROMANTICISMO. AL CONTRARIO, CADA VEZ HAY MÁS PAREJAS QUE SE CONOCEN GRACIAS A LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE O QUE SUS CAMINOS HAN SIDO UNIDOS POR EL DESTINO, ESA FUERZA SUPERIOR QUE EN OCASIONES NOS GUÍA Y DIRIGE, EN VIAJES, ENTRENAMIENTOS O EXPERIENCIAS.

Por Santi Molina

¿Puede surgir el amor en mitad de un entrenamiento?, ¿yendo en un autobús hacia una competición? O quizá ¿charlando tras una carrera? La experiencia en estos años me dice que sí. **El running es uno de los deportes que más une.** Te une con tus compañeros de entrenamiento, que muchas veces son tus mejores amigos, con los que compartes tus alegrías, tus sentimientos o tus tristezas; te une con tu familia, que siempre te apoya antes y después de cada entrenamiento o carrera, aunque a veces no entiendan lo que haces, y te puede unir con la persona más especial que puedas imaginar y que te dejó helado el primer día que la viste. Tu media naranja, la persona que te hará feliz, puede aparecer también practicando atletismo, y sino, que se lo digan a las parejas que en este reportaje presentamos con motivo del día de San Valentín. Nuestro deporte requiere mucho sacrificio personal, tanto por el tiempo que ocupa como por la parte psicológica. Si no te gusta, es difícil que puedas llegar a practicarlo de cuerpo y alma. Por este motivo, entre otros, cada vez son más las parejas en las que ambos miembros son atletas. Se entienden, se cuidan, se aconsejan y se apoyan mutuamente mejor que nadie. El destino otorga un especial papel a algunas competiciones que son más propensas a poner en común caminos hasta entonces solitarios. Además, los corredores suelen ser muy románticos y hacen cosas que para otras parejas son impensables. **El mejor regalo para San Valentín** no será un anillo, ropa o algo material, será **ir juntos a una carrera** y disfrutar de las sensaciones de compartir esa experiencia y guardarla en el recuerdo para siempre. De pequeños algunos nos preguntábamos quien sería el amor de nuestra vida, sobre todo las mujeres: cómo será, que le gustará hacer, tendremos las mismas aficiones y es precisamente eso lo que más une: poder llevar a cabo aficiones juntos. El deporte en general y el running en particular fortalecen y hacen más profundas las relaciones amorosas.



VALENTÍN



VOLANDO HACIA EL AMOR

Pero empezamos por el principio. Hace ya dieciséis años y con dieciséis añitos dos jóvenes viajaban sobre las nubes rumbo a Barcelona para disputar de sus primeros campeonatos de España de cross, todavía en categoría cadete. Apenas se conocían pero ella le recordaba como **"el chico de Móstoles que quedó el 28º (un puesto más atrás que ella, que entró 27º)"**. Ella practicaba atletismo desde los ocho años y prometía maneras en el cross y los obstáculos. Él, un joven atrevido que soñaba con ser policía, acababa de empezar a entrenar en serio. **"Surgió una buena amistad"** dentro del grupo de atletismo y club en el que entrenaban, el Laríos. Pero esa amistad echaba chispas y comenzaron a salir a los pocos meses. **El atletismo fue la pieza clave que unió sus destinos.** Su motivación era clasificarse para poder ir juntos a los campeonatos. **La posibilidad de verse** "influyó como motivación para seguir entrenando e intentar clasificarnos para esas competiciones, sobre todo las internacionales". Les encanta correr pero sobre todo competir.

Ella, **Diana Martín** es muy afortunada: **"Para mí es una gran suerte poderme dedicar profesionalmente a lo que he considerado siempre mi mayor afición"**. Pero lo que más les gusta de la competición es que **"saben que el uno siempre está pendiente del otro y está más nervioso por la carrera de su pareja que por la suya"**. Pero antes que competir está el entrenar, esto es así, hay que entrenar pero el hecho de tener a alguien con quien compartir entrenamientos de vez en cuando es muy grato. José, que así se llama él y Diana no tienen la fortuna, por horario de trabajo de él, de poder compartir todos los entrenamientos que quisieran pero **los fines de**

DIANA MARTÍN

Edad: 30 años.

Profesión: atleta profesional.

Club: Valencia Terra i Mar.

Mejores marcas: 15:53.05 en 5.000 m.l (2010) y 33:09 en 10 km (2008).

Aficiones: viajar y leer.

JOSÉ MANUEL ABASCAL

Edad: 31 años.

Profesión: Policía.

Club: C.A.P.O.L

Mejores marcas: 14:09 en 5.000 m, 29:43 en 10 km, 1h07:10 en medio maratón.

Aficiones: fotografía, montar en bici y viajar

semana calientan juntos, y luego cada uno hace su entreno.

A ella le gusta más entrenar por sensaciones. Aun así, están muy bien estructurados. "Los días de rodaje salimos juntos (un par de kilómetros). Luego, cada uno hace un circuito diferente. El de José es más largo, pero ambos recorridos tienen la parte final por el mismo tramo, de forma que llegamos más o menos a la vez al final. Más de una vez ha habido pique al sprint a la romántica luz de las farolas". Intentan hacer los entrenos de calidad juntos pero a veces es difícil, por ejemplo, si José le tira series a Diana: **"He terminado regañándole por ir demasiado fuerte"**. Para acabar, ya en casa, nunca

vienen mal unos ejercicios de tobillo, y de vez en cuando, darse un masaje deportivo, que ambos siempre agradecen. Lo que Diana más valora es la confianza que su pareja tiene en ella. Gracias a su apoyo y comprensión ha podido dedicarse a este deporte. Aboga por un entrenamiento en pareja pero salvo en algunas circunstancias: **"Uno tiene que ser capaz de entrenar por sus sensaciones. La ayuda como un hábito puede llevar a entrenar por encima de tus posibilidades"**. ¿Quién les iba a decir que en ese vuelo en 1996 conocerían a su media naranja? El atletismo les unió de tal forma que terminaron casándose. Pasarán a la historia de las "parejas corredoras" por haber coincidido en Campeonatos del Mundo y de Europa de Cross y por haber ganado en carreras populares tan conocidas como la de Canillejas o la San Silvestre Mostoleña.

"NOS ENCANTA CORRER JUNTOS PERO LA AYUDA COMO HÁBITO PUEDE LLEVAR A ENTRENAR POR ENCIMA DE TUS POSIBILIDADES"

José y Diana