

El Club y su Gente



Victor y Manuel con su hermana Aitana. Ellos junto con Alberto, son los peques del Club.

En este boletín:

- 1- Los peques del Club. Victor y Manuel Motilla.
- 2- Con el veneno dentro. Silvia López.
- 3- ¿Bici o runing...?. Javier Alvarez (Pikolin).
- 4- Marcha Deportiva Organizada por el Club.

Los peques del Club

Hacen deporte porque les gusta, para estar en forma y ejercitar los músculos, porque se lo pasan bien y para hacer amigos y jugar. Además de correr hacen baloncesto en el Juventud Henares, natación, ciclismo y senderismo.

Lo que más les gusta del deporte es pasárselo bien y les encanta ir en bici a todos los sitios (a diario al cole, a la pisci, a los entrenamientos, a comprar...), porque van muy rápido, aparcen la bici justo en el lugar donde van y además no contaminan. Lo que no les gusta nada es que no respeten los carriles bici, y vaya mucha gente andando por ellos, y con perros con correa con la que pueden tropezar.

Del deporte no les gustan las trampas ni los codazos en las carreras. Disfrutaron mucho de la actividad de piscina que organizó el club, y se les ocurre que estaría bien hacer un juego de buscar pistas por los Chopos, o hacer una marcha por el campo, por ejemplo subir a Peñalara, que a ellos les gustó mucho. También les encantan las marchas nocturnas del club, porque van con linternas y se ríen mucho con los amigos.

Les gustaría que hubiese una especie de "entrenador" de niños en el club por ejemplo una vez al mes o algo así. Lo mejor de todo es hacer deporte con amigos.

Victor y Manuel Motilla

CHISTE INFANTIL

Como se llama el padre de ete?
Donete.



Victor y Manuel proponen un juego de pistas por los chopos.

Con el veneno dentro



Cuando un corredor popular se inicia en este deporte, con una edad digamos... no juvenil, es común tener la sensación de triunfo personal. Llegando a un momento vital en el que es posible que hayas sido padre o madre, tu médico de cabecera sea más joven que tú, el presentador o presentadora del telediario es más joven que tú, los dependientes del súper también y todos te llamen señor o señora y de usted, el poder correr 10 km. Seguidos, sin pararte, aunque sea a una velocidad de 7 km/h. es un verdadero triunfo personal y físico.

Por todo esto y como ya tienes el hábito de salir a correr solo o en compañía, empieza a interesarte ese misterioso y elitista mundo del que tanto has oído hablar LAS CARRERAS POPULARES.

En tu interior sientes una especie de desazón que te hace salir cada día a entrenar pensando en correr un poco más rápido que el día anterior y también poder hacerlo por un terreno un poco más difícil. Parece que por tus venas circulara una especie de hormona o sustancia que a mi me gusta llamarla "el veneno".

Este veneno tiene muchos efectos beneficiosos, como el optimismo, la oxigenación de la mente, el ánimo para superar día a día..., pero también, tiene un gran inconveniente, nos hace pensar que seremos capaces de hacer cualquier proeza que nos proponamos.

De esta forma y en plena euforia de magníficos entrenos, esprines espectaculares (que ni soñábamos hace apenas unos meses), caemos en la trampa de apuntarnos a nuestra primera carrera popular. Ni que decir tiene, que como todo lo que se hace en la vida por primera vez, nuestra primera carrera lleva incluido pagar la novatada, o por qué no, novatadas en plural. Porque casi seguro que cometeremos varios errores que, afortunadamente, nos harán aprender poco a poco, en este duro oficio que practicamos con tanta devoción. Resulta muy habitual dormir poco o mal la noche antes de una carrera, pero como en la primera en ninguna.

Llegas a la cita malo, pero malo no sólo de no haber descansado bien, sino que la cena y el desayuno, a pesar de ser lo habitual, te ha sentado fatal. Después de haber visitado el W.C. varias veces, te das cuenta que "todos" los que van a competir a tu lado en TU primera carrera, son máquinas. No puedes por menos que admirar algunos físicos imponentes, gente dotada por la madre naturaleza de una genética admirable y comprendes que tú a su lado, eres como un caniche en una carrera de galgos.

Pero claro, ahí está el veneno haciendo de las tuyas con tu ego, engañándote y diciendo a tu subconsciente que tu has entrenado con amigos tuyos muy buenos y la otra tarde les pudiste pasar en la última recta, que si no puedes con los galgos podrás con los podencos y harás un papel digno en esta tu primera carrera popular. Cuando escuchas la señal de salida ya todo tu organismo y tu cerebro están completamente envenenados, no puedes pensar.

Comienzas a correr como si en ello fuera tu vida, sin llevar el ritmo, ni la respiración, ni tan siquiera la zancada. Claramente vas abocado al fracaso más estrepitoso, pues tan sólo en el km. 3 comienzas a perder fuelle, tú, el que habías esprintado como un verdadero BOLT en el último entreno. En el km. 5 a los galgos y a las máquinas las has perdido de vista completamente. En el km. 7 ya te van adelantando, Superman, Batman, Robin, Blancanieves y hasta los Siete Enanitos van más rápidos que tú. En el 9 crees imposible llegar y cuando cruzas la meta, con el reloj digital grabado en tu retina, el mejor pensamiento que te llega a la cabeza es, que eres un paquete. Tus compañeros de entreno, mucho más expertos que tu en esto de las carreras, te han superado con mucho y no encuentras consuelo más, que al llegar a casa viendo la clasificación, convencido de que en una carrera NUNCA vas a ganar, pero que siempre habrá gente por detrás de ti.

Pocas horas después de terminar la carrera, el veneno vuelve al ataque y te sube el optimismo y la adrenalina te inunda de tal forma que, incluso con el cuerpo molido y lleno de agujetas a pesar de los estiramientos, sólo piensas en mirar el calendario runero para ver en cual es la próxima a la que te vas a apuntar.

Escuchas una voccecita en lo más recóndito de tu cerebro, en el apartado de la cordura, que te recuerda el sufrimiento desde días antes, pero el veneno solo deja que sientas la inmensa satisfacción que te embarga en el mágico momento en que cruzas la meta, sin importarte las cifras que aparecen iluminadas en el reloj digital. Y muy para ti piensas, soy la leche, ¡quién me lo iba a decir a mi el año pasado! Y una sonrisa de satisfacción ilumina tu cara.

¿Bici o runing...?

Tan parecidos pero tan diferentes.

El runing es un esfuerzo más constante y más sacrificado por las metas que nos ponemos en las carreras, la bici como se necesita mucho más tiempo regulas más, además que te desentendes de la competición y lo haces para hacer algo de deporte sin tanta exigencia.

El runing es muy agradecido a la hora de mejoras en tiempo y forma, en la bici es menos importante, por otro lado el runing es mas lesivo que la bici. Yo he llegado a montar 4h en bici y no poder correr ni 10'. También es verdad que se necesitan más horas para la bici pero los recorridos pueden ser más variados y llegas a lugares insospechados que no conocías y los tenemos aquí al lado.

La gente es parecida, todos los que hacen deporte suelen ser buena gente, sería fantástico que el grupo de runing también fuese el de biker pero no es así.

Me gusta mucho correr pero estoy quemado de tantas lesiones y la bici me ha dejado seguir haciendo deporte y sentirme bien, aunque echo de menos el grupo de runing.

Un saludo a todos y espero volver a correr pronto.



Javier Alvarez (Pikolín)

Marcha Deportiva al Castillo de Aldovea.



El Domingo 24 de Febrero el Club lleva a cabo la primera Marcha Deportiva para fomentar el deporte en la localidad de San Fernando.

Con inicio en el Paseo de los chopos y vuelta en el Castillo de Aldovea, recorrimos 15 km. a ritmo considerable. Pese al frío de la mañana más de veinte personas participaron en esta actividad.

Realización boletín: Sagrario García.