



## PRÓLOGO

Lo que el lector se va a encontrar a continuación es una colección de relatos hechos por corredores para el disfrute de todo el lector que se quiera acercar a ellos.

Todos ellos, como participantes del Certamen 400 Palabras, saben que el mejor premio que nosotros, como organizadores, podíamos ofrecerles era precisamente la edición del libro que ahora mismo tienes entre tus manos. Todos, corredores y escritores aficionados, agradecerán leer las experiencias, fantasías y vivencias de gente como ellos.

En cuanto al criterio de selección de los ganadores, el jurado tuvo en cuenta, por encima de recursos literarios, la fuerza y la emoción que el mensaje del relato transmitía. Los finalistas os harán reír, llorar, asombraros y, sobre todo, pasar un buen rato leyendo.

Todos los relatos tienen algo que nos llamó la atención, pero era imposible darles el premio principal a todos; quizá por eso pensamos en la edición de los mismos como justo premio al talento demostrado.

Esperamos y deseamos que este libro llegue a mucha gente y que la comunidad de corredores crezca a lo largo y ancho del mundo, porque conviene mencionar que hemos recibido relatos desde España, pero también desde diferentes países de Iberoamérica e, incluso, desde nuestras antípodas.

Nada más, sobran mis palabras cuando lo que os espera a continuación es mucho más interesante que cualquier cosa que queramos añadir. Gracias a todos por vuestra participación y a tí, lector, por acercarte hasta esta obra.

Sois todos muy grandes. Nos vemos en la próxima edición...

Óscar Alonso



## **Insultar al Ángel Caído**

El frío revitalizante invernal, que baja un par de grados al entrar en El Retiro, te da los buenos días a las seis y media, todavía noche cerrada. Después lo hacen los corredores que te vas encontrando en el recorrido de 3.000 metros. Política, economía, deportes o entrenamientos, según las ganas y la actualidad, marcan la conversación en el grupo al que has decidido subirte. Pero les tocan series y a ti, rodaje sin prisa pero sin pausa. Y te quedas solo, escuchándote, dominando a tu reloj, y no al revés.

Entonces unas voces te sacan del placentero trance al comenzar la curva de La Rosaleda, que van a más cuanto más te acercas a la Fuente del Ángel Caído situada curiosamente a 666 metros del nivel del mar según indican los gepeeses. “¡Malandro, desgraciado, hereje!”, grita un hombre, con una extraña ausencia de emotividad, a la bella estatua cincelada por el escultor madrileño Ricardo Bellver en 1877, aunque plantada en esa conocida ubicación en 1885.

Hará ya unos años de aquella primera vez en la que me topé con aquel anciano caminante en chándal, a todas luces mermado de facultades mentales. Las siguientes, que fueron muchas y en las cuales repetiría exactamente el mismo tono, volumen e insultos hacia la figura de Lucifer, mi desasosiego y miedo fueron a menos. La costumbre. Y le he recordado porque hace días que no me lo encuentro. Puede que el diablo ya le esté pidiendo cuentas por todas esas madrugadas de improperios.

Paolo Tassotti

### Actos de fe

Suena el despertador un día invernal. Luchas contra el SUEÑO, superarlo es duro. Eres débil y te incorporas, temes enfrentarte al juicio con el peor de los jurados... Tu propia conciencia. Te estiras y bostezas. Te sientes incapaz de todo y te miras al espejo sabiéndote el Ser más vulnerable de la Tierra. Tu demacrado rostro es la más sincera representación de la losa de cansancio que padeces. Te calzas mientras te preparas psicológicamente para el frío que soportarás fuera. Te interrogas si hay motivo para estar levantado temprano, muerto de sueño y temeroso del frío que te azotará sin piedad. Piensas que eres valiente por NO abandonarte a la comodidad de las sábanas. En realidad eres débil, sabedor de que tu conciencia está vigilante, implacable ante tus debilidades, crítico hasta la extenuación. Tu peor enemigo reside en tu interior. Te observa de cerca y te impide abandonar. Te interpela a cada gesto de cobardía y te grita: «Sal ahí fuera y ¡LUCHA!». Pones un pie en la calle y luchas contra el FRÍO. Te golpea súbitamente, sin tiempo de articular suficiente defensa, mientras una lágrima se descuelga del ojo y recorre la mejilla. Aprietas los dientes mientras sufres el embate de la tempestad, recordando jornadas en las que has sentido la presencia de la propia muerte; de haber caído en sus brazos inerte, carente de cualquier hálito de esperanza de poder dar un paso más. Siempre te has rehecho, abandonando la desdichada sensación de extenuación a la carrera y victorioso. Ya has derrotado al sueño y al cansancio. Te sientes vencedor y sonríes. El frío ya no es un contrincante digno. Ya no distingues la lágrima producida por el frío entre las gotas de sudor. El Ave Fénix ha resurgido de sus cenizas. Eres Dios. Has alcanzado el Nirvana. Vuelves a sonreír. Te cruzas con otro corredor mientras te ruborizas pensando que habrá advertido tu estúpida sonrisa sacada de la más absoluta soledad. Él también sonríe y te saluda con un: “¡Vamos!” Sientes un escalofrío. Se te eriza el vello al pensar que sois dos perfectos desconocidos, devotos del sufrimiento y amantes de la superación que, con un simple gesto, os habéis reconocido en la misma penosa y gloriosa situación. Es la magia del lenguaje runner que, con una mirada, es capaz de comunicar un millón de sensaciones. No tiene explicación..... Son verdaderos ACTOS DE FE.

Braverunner

### Serán las endorfinas

Ha sido un mal día en el trabajo, también lo ha sido en casa. No me he podido ni tumbar en el sofá. Una decisión, dos segundos. Hoy me tocan diez, debería salir a correr.

Estoy muy cansada, no es inteligente.

Sin darme cuenta, me estoy calzando las zapatillas, ajusto el pulsómetro y completo el look con el pañuelo en la cabeza. Se supone que es para proteger del sol. No cuadra, es invierno y son las siete de la tarde.

-¿Mamá, vas a correr?

-Jo, no te entiendo. Te quejas de que estás cansada y... si qué estás enganchada.

Termino de atarme las zapatillas. No ha sido un buen día, no quiero discutir más.

Si me enzarzo en una discusión con mi hijo probablemente no lleguemos a ningún acuerdo y me quede sin correr.

Eso me pondría de peor humor. Debo evitarlo como sea.

-Son las endorfinas, comenta su padre haciéndome un guiño. Sal, no pasa nada si llegas tarde.

Pero yo sé que a la vuelta, me aguarda todo lo demás.

Vuelvo a casa, se me olvidó el mp3. Está cargado de música cañera. Troto despacito y me canso al principio. Cuando llevo un tiempo se me ha pasado el mal humor. Miro el reloj, me queda la mitad. Lo puedo completar, me distraigo, pienso en otra cosa. Aumento el ritmo, me da la impresión de que los problemas han desaparecido enterrados bajo las suelas de las zapatillas. Se jode el mp3, no me importa. Oigo mis zancadas. Estoy feliz, como en otra dimensión.

Ya no me importa que me esperen las cenas, la lavadora, los follones en el trabajo y los malentendidos familiares.

Serán las endorfinas....

Falta nada para llegar a casa, estoy empapada de sudor. El momento más placentero es la ducha, es como una liberación.

Otras veces lo hago. Pero en esta ocasión desisto subir los seis pisos que me conducen a mi casa. Coincido con el vecino más fisgón de la finca.

-¿Vienes de correr? Estás loca, estamos a cero grados.

El no es corredor, no puede entender nada. Habla sin saber, no lo comprendería...

Rememoro mientras subo y mantenemos un tenso silencio todo lo logrado. "Cursa, de la dona", posteriormente 5 km. Fue genial mis primeros diez mil completados, un sueño.

No le culpo, yo pensaba como él. Pero cambié....

Serán las endorfinas.....

Lulú Archer

## Otoño

El otoño crecía de amarillo en los árboles del Retiro, el movimiento acompasado de las hojas se hacía bullicioso y ocupaba el espacio visible, las plantas cobraban vida y definían la personalidad de la estación melancólica y triste. El sonido de las hojas que pisaba recordaba que otro año se había marchado y que el verano se alejaba, dejando que los vientos y las lluvias ocuparan el cielo para empapar el asfalto y la mirada de aquellos en los que se adivinaba – no sé si era a consecuencia del modo en que los veía con mi edad – un gesto furtivo que se quejaba por abandonar los placeres que el cálido verano depositaba sobre la piel a cambio de artificiales calores enfundados en parcas y abrigos.

El jardín de esta urbe se opacaba en un sinfín de tonalidades amarillas, cobrizas y castañas, con una variedad dispersa y rica en matices en un bosque centenario que se resistía a morir devorado por el cemento, la grava y el cristal donde las personas eran automóviles y los trenes, furtivos, se rendían a ser el simple diapasón de la ciudad, un conjunto de chillidos rítmicos que atiplaban el tono urbano según que la madrugada viniera o llegara la tarde.

Las zapatillas amortiguaban la edad en el asfalto, mientras mis pensamientos vagaban entre lo efímero del tiempo y lo volátil de la vida; sólo correr me descansaba, paradojas del “running”. Las piernas desnudas sentían los primeros fríos, la chaqueta del chándal era la única prenda de abrigo que me permitía justo antes de dejarme devorar por el monstruo rutinario del invierno madrileño.

Me tenía por un tipo afortunado, pues mis poros recogían oxígeno nuevo cada mañana, mis músculos se tonificaban y mi cabeza amanecía entre árboles inmensos, aguas intermitentes y estatuas conmemorativas de efemérides, lugares o personas; incluyendo la de aquel ángel caído en imagen dolorosa, tan extraña y alejada de nuestros usos normales.

En tanto la ciudad se desperezaba, yo ya había bebido intensamente sus primeros estertores y exhalado su aire más joven; había medido la resistencia de mi cuerpo ante los cambios de un clima caprichoso y disfrutado de un aire lleno de sabor, del frescor que me reconciliaba con la vida. Al llegar a casa, tan solo me quedaría el resto por hacer... Otros, comenzaban a caminar al alba cuando yo ya había concluido prácticamente el día.

Sempronio

### **El corredor de fondo**

Enfilas la calle y corres sin mirar atrás. Zancada tras zancada quieres huir, pero el aliento de la hipoteca te golpea en la nuca. Realizas un sprint para dejarla atrás, para alejarte de Sara que anoche te confesó que ya no te quiere y solo os unen las deudas. Corres porque echas de menos a tu hijo. Aún persiste en tu cabeza el frenazo en la autopista, el conductor ebrio que se saltó la mediana, el amasijo de hierros y la sangre espesa, viscosa, embadurnando el asfalto de alquitrán. A veces te preguntas por qué no fuiste tú. ¿Por qué tuvo que ser él?

Corres descalzo como Bikila, para purgar tus penas, para sentir que sigues vivo y que aún no eres un zombi. Te duelen las plantas de los pies, pero no importa porque sabes que debes continuar en este maratón de la vida. Nunca hay que darse por vencido. Aun así, has aprendido que a veces la línea recta no es la distancia más corta entre dos puntos. En ocasiones no sirven de nada los atajos. Continúas corriendo, a pesar de que la suerte te es esquiva. Sabes que todos en la oficina te consideran un don Nadie, un ser insignificante, una mota de polvo posada sobre el mobiliario. Te ignoran a menudo y solo eres feliz durante la hora del café, cuando tras echar unas monedas en la máquina del Espresso, escuchas la palabra gracias.

Siempre has sido un perdedor y lo sabes, igual que esas liebres que se sacrifican y ayudan a los atletas a conseguir su mejor plusmarca. Pero no te resignas y buscas tu instante de gloria, tus quince minutos de fama. Corres campo a través hasta que te duele el corazón, hasta que no puedes más, hasta que el pecho te oprime tan fuerte que el aire no alcanza los pulmones y la boca te sabe a cobre. Y solo entonces, vacío, extenuado y solo, encuentras dulce la derrota.

Roñas



### Por qué dejar de correr es sano

Correr hacia dónde ni por qué. ¿Qué más dará? Correr en sí mismo es el camino. Es el fin en sí mismo. Es dejar atrás los problemas del día a día. Es sentir cómo empiezas frío, incluso sin ganas, y cómo a los 5 o 10 minutos te invade una sensación de bienestar que no se puede explicar con palabras. Los médicos lo llaman endorfinas, la hormona de la felicidad. Y es que hoy en día hay que ponerle nombre a todo, que está muy bien, porque de alguna forma hay que llamar a las cosas para que no nos volvamos locos tratando de comunicarnos. Pero la magia, perdida por muchos, está en *sentir*, vivirlo en primera persona. Dejar de hablar y hacer. Salir a CORRER.

Si esto fuese un sprint, me quedaría aquí, porque lo he dicho todo, muy rápido, dejándote impávido en la línea de salida, sin tiempo de dejarte reaccionar. Pero esto es una carrera de fondo, y te invito a trotar un rato juntos. Son muchas pequeñas carreras las que haces todos los días: te despiertas y te duchas rápido, engulles el desayuno como un bólido y te pegas la carrera para que no se te escape el metro, terminas a toda prisa el informe para gerencia, comes en un *ti-tá*, vuelas para no llegar tarde a la reunión de ventas... y después te vas a CORRER. Correr en mayúsculas. Correr sin prisas. Correr conscientemente. Correr porque sí. O porque estás preparando una prueba para el próximo fin de semana. Correr sintiendo esa molestia que no acaba de desaparecer. Correr con las zapatillas aún húmedas porque ayer cayó agua como si fuese la última vez y aún no se han secado. Correr sólo o con amigos. Ir al trote, a sprint o a ritmo *cochiner*o. Te mueves. El caso es moverse. Pero por un momento, el mundo se ha parado. Tanta prisa para que llegase el momento de salir a correr, y ya estás estirando para subir a ducharte a casa. Deja de *correr* durante el día, porque no es sano. Siente y disfruta cada momento, como cuando vas a CORRER. Si nos movemos todos juntos, al unísono, haremos que el planeta CORRA en la misma dirección. En la buena dirección.

Falco

## Leyenda urbana

Cuenta la leyenda, que un día en una carrera popular, paso algo que ni los más veteranos corredores recuerdan.

Se dice que se dio la salida y todos los participantes salieron corriendo por la calzada en línea recta.

Se dice que en la primera curva, nadie se cruzó la calzada de lado a lado para meterse entre los coches aparcados y subirse a la acera para recortar.

Se dice que tampoco nadie salto luego entre coches a la calzada sin mirar si molestaban a otros corredores o no.

Se dice que al ver al fotógrafo oficial de la prueba, ningún corredor se paró de golpe en medio del recorrido para posar para la instantánea.

Se dice que al llegar al puesto de avituallamiento, todos los corredores cogieron su bebida en orden, sin empujar a nadie que iba delante de ellos, sin pararse en las mesas para que todo el mundo pudiera coger su botellín de agua.

Se dice que los corredores tiraban las botellas sin tapón y al borde de la carretera, para que nadie las pisara y se lesionara.

Se dice que una vez, un corredor se fue apartando poco a poco hasta la cuneta para hacer sus necesidades.

Se dice que algunos corredores, a la hora de tomar sus geles, miraron hacia los lados para tirar el envoltorio con cuidado de que no le diera a otro corredor en la cara.

Se dice que en la recta de meta, ningún corredor fue de lado a lado de la calzada buscando a su familia.

Se dice que un corredor, vio a su familia a lo lejos, y fue avisando a los demás corredores que se iba a parar junto a la valla a saludar.

Se dice que ese mismo corredor, cogió a su hijo pequeño de la mano y fue con el los últimos 200 metros, bien pegado a la vaya para no molestar.

Se dice que en los puestos de bebida tras la línea de meta, los corredores cogían sus botellines y se apartaban para que los que vinieran detrás, se pudieran acercar a las mesas.

Cuenta la leyenda, que todo esto, ocurrió de verdad, aunque todavía no conozco a nadie que lo haya vivido. No pierdo la esperanza de poder ser yo quien pueda disfrutar una carrera así.

Tened cuidado, ya que a veces las leyendas .....

Gioxel

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

