

p.8

La bestia que lleva por nombre Maratón

Por Korridori Merino

p.11

¿Por qué Correr?

Por Rodolfo Martínez Hurtado

p.18

Los desafíos de un Maratonista

Por Rodolfo Iván Cortés Chávez
de ook péek

p.24

Ya empezó a llover

Por Iván Martínez Méndez

COMIENZA LA FIESTA DEL MARATÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO 2014

Por Marco Antonio Ríos Leal

p.14

PATROCINADOR



ULTRA TRAIL MEXICO

Una experiencia que no se puede olvidar

Fecha: Septiembre 2015





NOSOTROS TE LLEVAMOS...

MÉXICO, HUASCA DE OCAMPO.

se compra con dinero. 100km, 42km y 13km.

sábado 11 de Octubre del 2014 a las 05:00 hrs

En Huasca de Ocampo, HIDALGO

Informes: thetravelers@photoplanet.com.mx

(442) 9625535

Informes de la carrera: www.utmex.com



INSTITUTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DEL ESTADO DE QUERÉTARO

Es un órgano desconcentrado de la Secretaría de Educación, creado para atender a la población a través del deporte y la recreación, para lo cual cuenta con las unidades deportivas y recreativas Querétaro 2000, Auditorio General José María Arteaga, Casa de la Juventud, Plutarco Elías Calles “El Tintero”, así como el Campamento San Joaquín y el Estadio Municipal.

www.indereq.queretaro.gob.mx.

Tels. (442) 220 68 10, 220 68 13, 220 68 14, 246 33 68 y 246 35 26



OOK PÉEK

Ook péek (pie en movimiento) es un club de corredores con 6 años de experiencia que ofrece una metodología que ayudarán a lograr tus objetivos de carrera trascendiendo a la creación de un estilo de vida saludable.

Las metas, los retos, las marcas las pones tú y a partir de este principio se estructura un entrenamiento profesional impactando tus resultados físicos y mentales.

ookpeek.com
ook.peek@gmail.com

EDITORIAL

Directorio

Edmundo Soriano Ruiz
Director

Mauricio González Piña
Diseño de arte

Ximena Sánchez Montes
Coordinadora de contenidos

Martha I. Soriano Ruiz
Correctora de estilos

PHOTOPLANET.com.mx
Edgar Espinoza
Fotografía

ART&CO
Diseño

Colaboradores

Edgar García Merino
(Korridori Merino)

Rodolfo Martínez Hurtado

Marco Antonio Ríos Leal

Rodolfo Iván Cortés Chávez

Iván Martínez Méndez

Contacto

themagazine@photoplanet.com.mx
Tel. (442) 962 5535

Te interesa compartir tu experiencia en alguna competencia deportiva, tienes una anécdota divertida, emotiva, de éxito.

Colabora con nosotros y comparte tus historias con miles de mexicanos que buscan mejorar sus vida en el mundo del deporte amateur.

Estamos recibiendo artículos sobre:

- Carreras de obstáculos
- Trail
- Ciclismo de montaña
- Ciclismo de ruta
- Porras y apoyos a los competidores
- Infantiles (escritos por los niños o sus papás)
- Superación personal
- Y sobre todo aquello que quieras compartir

Envía tu borrador o contáctanos en:

xsanchez@photoplanet.com.mx

PHOTOPLANET.com.mx THE MAGAZINE es una publicación mensual editada por PHOTOPLANET.com.mx ubicado en Av. Ignacio Zaragoza #13 interior 4, colonia Centro, Querétaro, Querétaro. Teléfono (442) 962 5535. PHOTOPLANET.com.mx THE MAGAZINE no se hace responsable de la publicidad anunciada, las promociones, textos, fotografías y demás imágenes publicadas dentro de los espacios publicitarios son responsabilidad de los anunciantes. Todos los derechos reservados.

Portada

Medio Maratón CDMX
2014

Mauricio González
Foto

¿Te interesa recibir
mensualmente la revista
impresa o anunciarte con
nosotros?

¡Escríbenos! a

themagazine@photoplanet.com.mx

8

LA BESTIA QUE LLEVA POR NOMBRE MARATÓN

Por Korridori Merino



11

¿POR QUÉ CORRER?

Por Rodolfo Martínez Hurtado



14

COMIENZA LA FIESTA DEL MARATÓN CIUDAD DE MÉXICO 2014

Por Marco Antonio Ríos Leal



18

LOS DESAFÍOS DE UN MARATONISTA

Por Rodolfo Iván Cortés Chávez



24

YA EMPEZÓ A LLOVER

Por Iván Martínez Méndez



26

SOCIALES



30

CALENDARIO DE EVENTOS AGOSTO Y SEPTIEMBRE

33

LAS PREFERIDAS DE PHOTOPLANET.COM.MX



LA BESTIA QUE LLEVA POR NOMBRE MARATÓN

Por Korridori Merino

Mercadólogo y publicista

Al running llegué por mera casualidad, por circunstancias adversas en mi vida, como simple olvido, escape, distracción... el tiempo pasó y lo que era un pasatiempo se convirtió en mi vida... no solo he conocido personas y lugares extraordinarios, sino que he guardado un sin número de recuerdos y vivencias.

Y así llegó una más en una mañana fría en el aire, pero no en mi corazón, sabía a lo que me enfrentaría, había escuchado de paredes, muros, dolores, pero quien me los dijo – DISIMULÓ - creo que quedó corto, todo eso va más allá.

Se escuchaban a lo lejos, al unísono, voces de cuenta regresiva, eran unos cuantos locos que querían distraer a su mente y de cierta forma alentar al grupo para calmar los nervios y el ácido láctico que ya estaba irrigado por el cuerpo, en el aire surcaban unas aves, pareciera que nos juzgaban y no entendían como los seres humanos estamos ansiosos por correr, mientras que ellas hace siglos lograron volar... sin duda tampoco las aves nos entienden y saben lo que significa correr.

Vamos hacia adelante.... kilómetro 5, algo llamó mi atención, una anciana, quizá tenía 70 años o más, quizá esperaba ver a

un hijo o un nieto, o quizá era una loca más que algún día corrió, fue exitosa y ahora sabe y respeta el paso de un andarín, vestida con pijama, la volteé a ver, a lo lejos le dije gracias con el pulgar y de mi boca escapó un beso, uno que llevó el aire hasta su mejilla, ella lo agradeció con un: “¡vamos tú puedes!”, “¡no te rindas!”; ancianitas a las 7 a.m. apoyando, se pueden ver en todas las carreras, pero vuelvo a insistir... dentro de la bestia, cualquier gesto así se dimensiona.

Los kilómetros fueron pasando, miles de historias se van tejiendo en la cabeza, desde vivencias de niño, de joven, de adulto, el día que algún ser querido te informó de una enfermedad, recuerdas el día que uno de tus hermanos se casó, o cuando de niño... injustamente golpeaste a uno de ellos, recuerdas tu mejor regalo en una helada navidad, recuerdas tu primer beso y hasta tu primer tropiezo, recuerdas tu primer empleo, tu primer anécdota boba en la escuela, cuando la bragueta estaba abajo y todos se rieron, recuerdas el día que nació uno de tus sobrinos, la felicidad que te causó verte graduado, realizado, tu primer auto, tus amigos; simplemente eso es lo que separa a un maratón de otra prueba de fondo, el por qué... porque sin duda



Foto: Iliana Soriano Ruiz

“- RUNNERS ESTO ES LA MARATÓN, AQUÍ EMPIEZA, AQUÍ EMPEZAMOS- ”

es una batalla contigo mismo, una de 42 kilómetros donde todo por tu mente pasa: lo malo, y gracias a Dios también lo bueno.

Van pasando los kilómetros y se llegan los últimos 6, el paso se hace más lento, parece que alguien jugó una noche antes con la calle, y no la colocó bien y la dejó más cuesta arriba de lo normal, se hace interminable, y aunque sabes que hacen falta 6, cada kilómetro ya te sabe a 10 km, complicado y mucho, ya el dolor me llevaba a un trance especial, pero es justo aquí, justo en el 36 donde escuché un grito que decía:

- RUNNERS ESTO ES LA MARATÓN, AQUÍ EMPIEZA, AQUÍ EMPEZAMOS-

El aire que pegaba en mis piernas, justo ya en el 41... literal: te agrade, te molesta, y sin duda tienes un millón de motivos para parar, pero hay uno que es más poderoso: LLEGAR A LA META; éste el último tramo es ya la única visión, y sabes que ganaste la batalla cuando vuelven los recuerdos de tu vida, los mismos llegaron al cruce de Revolución y 16 de septiembre, ahí fue donde vislumbré el tan ansiado arco, fue mágico. Finalmente mi mente le ganó a mi cuerpo esta batalla, y aunque el cuerpo también es un fuerte guerrero, éste se alió con mis ojos, y entre ellos hacen que el arco se vea más y más alejado, como más pequeño, como si alguien lo fuera recorriendo hacia atrás... ya es un juego mental y finalmente mi mente dijo: que sigan jugando al punto fugaz, por lo que a ti y a mí respecta, ya llegamos.

Se llegaron los últimos 500 metros, los vimos, venga, ya son inspiración para el alma, ya es literal cómo sientes una sogas que te jala y ayuda a llegar, justo en ese punto, se encontraba mi familia, mis

amigos del equipo, seres humanos que simplemente necesitas 100 años y un millón de palabras para agradecer su tiempo y esfuerzo al estar ahí, desde el runner que se me emparejó trotando a mi lado, con sólo el ánimo logró que mis piernas funcionarán de nuevo, todos y cada uno, hasta llegar al miembro más pequeño del grupo que también alentaba, es sin duda de lo más alentador por llegar ya.

Ni todo el dolor, ni todo el cansancio y esfuerzo físico se comparan con ese momento, el momento que vi a todos y cada uno, con sus gritos, porras, pancartas, ese momento vale la pena para decirle y restregarle a la bestia justo en su cara: TE VENCÍ, y todo esto que está aquí... es más grande que todo dolor físico, verte pasando ese arco que dice META, es un sentimiento de orgullo incomparable... el maratón puede parecer injusto, sufrido pero al final sabe reconocer, y lo hace con una medalla, una que permanece colgada unos minutos u horas sobre el pecho, pero toda una vida dentro del corazón, ése que necesitará seguir latiendo para el próximo reto.

Una experiencia no solo deportiva, sino de vida, de orgullo, de felicidad, de recuerdos, de vivencias, de cosas que quedarán ahí y que finalmente te hacen un ser humano ordinario haciendo algo extraordinario; algo que todo corredor nunca debe decirse: “¿yo? ¡¡¡No!!! nunca podría”, mejor cambiar el cassette por:

¿Cómo haré para vencer a esa bestia que lleva por nombre MARATÓN?

¿POR QUÉ CORRER?

Por Rodolfo Martínez Hurtado

Lic. En Derecho, Presidente de Creando Actitud A.C y Maratonista

Hola, Soy Rodolfo Martínez, tengo 26 años y comencé a correr hace 5 años.

Empecé con 10km, pero se volvió adictivo y las distancias fueron incrementándose, los medios maratones eran lo siguiente, pero no fueron suficientes hasta que acepté el reto del monstruo de los 42.195 kilómetros, y te compartiré mi experiencia.

Correr un maratón es una experiencia única, son 16 semanas de ardua preparación y sacrificio, de no poder salir en la noche a menos que haya una carrera nocturna, de cambiar las salidas los sábados al antro por los domingos a sesiones de entrenamiento temprano.

De innumerables cuestionamientos de tu familia y de tus amigos, el típico ¿por

qué lo haces?

De esas inesperadas lesiones que hacen que te frustres al no poder continuar con tus entrenamientos hasta que te recuperes totalmente.

Cuando llega el día, estás acompañado de cientos de corredores que al igual que tú, tiene una historia detrás de ellos.

A lo largo de cada kilómetro, experimentas todos los sentimientos humanos, al principio todo es sencillo, hasta que llega el km 30, el famoso “muro” donde se pone a prueba tu voluntad, donde el entrenamiento y la estrategia quedan atrás y comienzas a correr con la mente.

Te sientes pesado, las piernas se acalambran, por tu cabeza pasa la frustración

“Siempre les digo que correr te libera de la vida cotidiana, de los problemas, que es un momento muy íntimo para poder reflexionar y estar con uno mismo y a la vez, de poder inspirar a otros para que comiencen a hacerlo, para que puedan entender el por qué te has enamorado de ello.”

“Correr nos ayuda a desarrollarnos plenamente como personas...”



y desesperación de ya no querer continuar, realmente estás sufriendo, sin embargo cada muestra de ánimo de los espectadores y de los mismos corredores te va empujando en cada paso que das.

En cuanto menos te lo esperas, te das cuenta de que las piernas y la mente ya no te dan, pero inexplicablemente continuas y esto se debe a que has comenzado a correr

con el corazón.

Al cruzar la meta, pasas de la frustración a una felicidad y alegría inimaginables; al principio piensas: nunca volveré a hacerlo, y entonces sólo unos minutos después, cuando sientes la increíble sensación de satisfacción y orgullo, ya estás planeando el próximo reto.

Correr nos ayuda a desarrollarnos



MA ¡Vestimos tu evento, tu equipo...
HECHO EN MEXICO o creamos tu uniforme!

BF

Natación
 Ciclismo
 Carrera
 Triatlón

Te ayudamos con tu diseño
 Desde 1 pieza

PROLOOK
 UNIFORMES

Distribuidor oficial
 en Querétaro

Fijo. (442) 4 19 35 57
 ventas@prolookuniformes.com
 www.prolookuniformes.com

www.emas2.mx

E+2 | entrenamiento personalizado

Entrenamiento Personalizado

Entrenamiento en Grupo

Coaching Deportivo

Mejora tu
Rendimiento +
Resultados

SÍGUENOS EN!!

plenamente como personas, nos enseña a tener determinación y pone nuestra voluntad al máximo y permite darnos cuenta que tenemos un espíritu inquebrantable.

Concluyo este artículo diciendo que correr un maratón es el dolor y sufrimiento más increíble que se puede sentir.

f emas2 (442)475-3759 📞
 t emasdos jesusiglesias@emas2.mx ✉

COMIENZA LA FIESTA DEL MARATÓN CIUDAD DE MÉXICO 2014

Por Marco Antonio Ríos Leal
Contador Público

Llevo todo el año corriendo con bastante regularidad, pero en la primera semana de mayo, empecé a notar que en mi entorno se incrementó la actividad de la carrera, el número de corredores aumentó y éstos, más que salir a trotar solamente, están entrenando ya que se les ve haciendo ejercicios de técnica de carrera y practican-do intervalos.

Este descubrimiento me da mucho gusto, ya que soy un fanático de la carrera y sus beneficios, soy un promotor de esta maravillosa actividad y me gusta encaminar a la gente a que intente correr un Maratón; y hablando de ello, el XXXVII Maratón de la Ciudad de México, será el 31 de agosto y de principios de mayo a esta fecha estamos precisamente a 4 meses.

Y es que para correr un Maratón se sabe o se debería saber, que esto no implica solamente correrlo y ya, esto significa que se debe llevar todo un plan de entrenamiento de 16 semanas, en donde acostumbraremos a nuestro cuerpo a correr por varias horas, lo fortaleceremos a través de ejercicios y secciones de gimnasio, mejoraremos nuestra alimentación, nos olvidaremos un poco de la vida social, ya que las horas de dormir son tema importante

y trabajaremos la mente para que también esté fortalecida y nos lleve a recorrer esta emblemática distancia, que para muchos es el reto más grande que se puede tener en este ámbito.

Durante estas semanas veremos que las tiendas especializadas también tendrán un incremento de visitantes que buscarán los tenis y la ropa adecuada para este recorrido, habrá que hacerlo con tiempo ya que estos artículos se deben usar en los entrenamientos para que se integren como una segunda piel; todos buscarán a través de un entrenador, amigos, revistas especializadas o Internet la información y los consejos que nos llevarán a afrontar esta aventura.

Desde ahora y conforme avance el calendario en los lugares donde corremos frecuentemente, en reuniones sociales, en el transporte con los colegas, con los amigos, con los desconocidos se incrementarán las pláticas que tengan como tema central el Maratón del D.F.

De igual forma los voluntarios, familiares, amigos y demás personas que hacen la otra parte de esta fiesta, apartarán la fecha para ir apoyar al familiar, al amigo o en general a los corredores, nos darán esa ayuda invaluable en una competencia de



Foto: Myriam Alemán



esta distancia, cada “tú puedes”, “ya falta poco”, “ya lo lograste”, “vas muy bien”, es indiscutiblemente alimento al alma para poder correr estos 42.195 kilómetros.

Es interesante para mí darme cuenta por primera vez, cómo un evento de esa envergadura genera tanta actividad con tanto tiempo de antelación; de hecho, en particular este Maratón se puede decir que no empezábamos a correr la edición 2013 y ya estábamos inscribiéndonos y pensando en

“... y cuando nos demos cuenta ya deberemos estar en la línea de salida con toda la adrenalina...”



la 2014, ahora a unos meses repasaremos si nuestro calzado alcanza para otros kilómetros más o tendremos que invertir en nuevos, empezaremos a pensar en la ropa que usaremos, los primerizos buscarán por todos lados información y los que vamos por otro más, analizaremos lo que funcionó y lo que no funcionó, para que mejoremos los tiempos y podamos participar de mejor manera.

De aquí al 31 de agosto el tiempo pa-

sará con gran rapidez y cuando nos demos cuenta ya deberemos estar en la línea de salida con toda la adrenalina que se habrá juntado en este tiempo, porque sea el primero o el centésimo, la distancia nunca dejará de ser retadora y no perdonará la falta de entrenamiento, jubilosos recorreremos esos 42.195 kilómetros y le haremos una vez más un homenaje a aquel legendario personaje griego llamado Filípides.

LOS DESAFÍOS DE UN MARATONISTA

Por *Rodolfo Iván Cortés Chávez*

Coach ook péek

Desafiar, retar, contraponer, incomodar, sacudir, causar conflicto y todo lo que cada corredor llega a enfrentar para lograr correr los 42.195 km que tiene un Maratón, sin duda se ha convertido en el reto a vencer hoy y desde hacer varios años.

La sociedad envuelta en un ambiente de comodidad y del “mínimo esfuerzo” encuentra un sentido que la hace moverse y levantarse, a veces dejamos la reunión familiar o de amigos para dormir más y hacer nuestras distancias largas del fin de semana, otras veces adelantamos el trabajo de oficina para salir a tiempo y llegar al entrenamiento de pista; en fin, el Maratón realmente no es solo el día de la carrera, sino el proceso que se arranca varios meses atrás e inclusive años, ya que el tema ronda y ronda en la mente, hasta que le ponemos fecha, lugar y mucho más.

A mí, el Maratón me encontró a los 21 años, y coincido en que el primero te marca y no me refiero al tiempo, sino a toda la experiencia del antes, durante y después del Maratón; aún puedo sentir el nervio y la lluvia de la noche anterior, la cantidad de corredores que llegábamos buscando un corral, un bloque, el baño; aún no existía “el chip” y teníamos el tiempo oficial por

encima de la salida y generábamos una expectativa de números restando el tiempo oficial a nuestro cronómetro. Tampoco se veía el resultado en internet, solo había una fila muy, muy larga para esperar alrededor de una hora y conseguir la impresión del resultado.

Hay 3 aspectos que considero nos impactan al desafiar un Maratón:

- *Físico*
- *Mental*
- *Emocional*

• El aspecto *físico* es sin duda importante y trascendente, ya que será el soporte tangible y visual que se distinguirá y se entrenará día a día e incluso en más de una sesión al día.

Hay libros, manuales, universidades, talleres, revistas y toda una serie de programas y tips que cumplen la labor de actualizarnos en temas técnicos, de volumen, estrategias, tiempos, etc. Pero considero que el desafío físico consiste principalmente en saber cuál de estos programas es el adecuado para cada corredor, si se debe entrenar solo o buscar un grupo o club de corredores que lo animen y acompañen en este camino.



Foto: Rodrigo García Cedillo

REPORTAJE ESPECIAL

Otro punto a enfrentar es el tema de las lesiones que van ocurriendo en este proceso y las que regresan de la niñez, adolescencia y juventud, ya que la inquietud de un Maratón surge en su mayoría al acercarse los 30 años promedio. Estas lesiones pueden dejar en pausa nuestro entrenamiento e incluso generar una salida total del entrenamiento, porque regularmente son mal atendidas hasta que no nos dejan correr más.

Ahora bien, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿con quién?, ¿qué tan rápido? o ¿qué tan lejos puede uno llegar en cada entrenamiento?, esta lucha se repite día a día, ya que somos corredores que combinamos una vida productiva, laboral, familiar, y encontrar el horario ideal llega a ser ilusorio. Conozco a muchos obreros que rolan turnos, salen a las 11 de la noche y buscan hacer su entrenamiento en la calle, bajo la lluvia, cuando todos solemos estar dormidos.

También es muy común escuchar de un ama de casa que tiene una actividad laboral de 8 horas y encuentra un espacio de 40 a 90 min. para correr, recoger a sus hijos puntualmente todos los días, además de hacer el super, elaborar los alimentos, hacer tareas escolares y sacar al perro.

- Hablemos de la tan explorada *mente* y no solo la del corredor, ya que en todo momento consiente e inconscientemente nos sabotea con preguntas, recuerdos y conductas aprendidas hace años o recientemente que no nos condicionan a creer que no somos lo suficientemente capaces de realizar cualquier propósito que nos proponamos.

A veces la *mente* se parece a ese grillito junto a nuestra oreja que nos aconseja y advierte de los riesgos que se avecinan, pero también tiene muchos miedos que nos atorran y amarran para no avanzar y no dar el paso adelante en el momento adecuado.



Esa crisis que tanto se teme en una Maratón llega principalmente en el momento que nuestras reservas de glucógeno se están agotando y nuestra mente al darse cuenta de tal falla, automáticamente avisa que se debe hacer algo pronto o llegará un colapso, y por supuesto que arrancan las repetidas preguntas: ¿qué hago aquí?, ¿realmente estoy seguro que llegaré?, ¿vale la pena seguir o mejor me



Foto: Rodrigo García Cedillo

siento a descansar y abandono todo en ese mismo lugar?, ¿quién me mandó u obligó a este sufrimiento?, ¿por qué no entrené más y mejor?, ¿cuánto falta?, ¿quién diseñó esta maldita ruta?, ¿por qué ya terminaron otros y yo no puedo llegar?, etc., etc.

La *mente* es una puerta infinita de preguntas a las que uno debe poner fin en base a pensamientos positivos y afirmaciones que contrapongan todo pensamiento pesimista y de derrota. Hay que creérsela

primero nosotros mismos, el impulso debe venir de adentro, adentro está el motor que arranca a ese tigre que todos llevamos dentro y está esperando salir para vencer y terminar todo lo que anhelamos.

- Y las *emociones*, ¿quién nos ha enseñado a resolverlas y encaminarlas....??

No hay una materia en la preparatoria que nos ayude a conocer y mucho



Foto: Mauricio González

menos a resolver todo lo que nos impulsa, como caballos desbocados sin jinete, a vivir tantas y tantas experiencias que con el tiempo no sabemos ni ¿cómo? ni ¿por qué? sucedieron.

El corredor experimenta esas *emociones* y hasta que se encuentra abatido y derrotado o todo lo contrario, las tiene a flor de piel y las expresa con mucha alegría a su alrededor.

Muchas veces no hay un equilibrio ni medida, pero es un hecho, son las *emociones* las que nos dan el impulso cada vez

que nos sentimos débiles y gracias a ellas conseguimos cumplir el sueño de llegar a la meta de 42.195 km o lo que cada uno se ponga en el camino.

El Maratón es una vida completa en una síntesis de kilómetros, ese es el gran desafío, descubrir tu vida a través del maratón; tus fortalezas, tus debilidades, tu aceptación de quien eres y así abrir la puerta para mejorar... en nuestro próximo maratón.

HERBALIFE.

24™

NUTRICIÓN PARA EL DEPORTISTA 24 HORAS™

LA PRIMERA LÍNEA DE NUTRICIÓN EXHAUSTIVA
PARA EL RENDIMIENTO QUE POTENCIA LA HABILIDAD
DE LOS DEPORTISTAS 24 HORAS AL DÍA.

- 7 productos de primera para tu nutrición, entrenamiento, rendimiento y recuperación
- Personalízalos según las demandas específicas de tu entrenamiento y rendimiento
- Fórmulas basadas en los últimos avances científicos
- Un laboratorio independiente ha analizado los productos para la detección de sustancias prohibidas
- Colorantes, sabores y edulcorantes completamente naturales



Todos los productos Herbalife 24™ han sido analizados por Bureau Substances Control Group, un laboratorio independiente.

YA EMPEZÓ A LLOVER

Por Iván Martínez Méndez
Licenciado en Música

“Ya empezó a llover.”

Cuando esta frase –tan sencilla y corta como es– apareció en mi mente aquella mañana de martes, no llegó precisamente acompañada de gran entusiasmo.

“Ya empezó a llover” y ¡qué forma de llover!

“Al rato se quita” – pensé, ilusionado... pero mis esperanzas se hicieron una con el agua cuyo paso inmutable continuaba hasta el drenaje.

No había más remedio: enfrentar las crecientes hordas de minúsculos y acuíferos enemigos... o rendirse al suave calor del hogar. Siempre he creído que los corredores tenemos una locura –una sana locura, pero locura al fin– que nos lleva a romper el límite, a exigirnos más, a creer que hay algo después de lo que ya conocemos. Por lo tanto, ya no hubo duda: subir el cierre de la sudadera, ceñirse la gorra, apretar los dientes y ¡adelante!

Las primeras gotas me atacaron con fría crueldad mientras mis pies recibían..., comenzaban a recibir la helada invasión de agua encharcada.

“¡Resiste!” – gritaba mi mente. Y fue así como, milagrosamente, poco a poco algo cambió. No fue la lluvia, seguía cayendo incesante; no fue el frío, continuaba agobiando mi cuerpo; no fue la oscuridad, el sol aún no despuntaba. Lo que cambió fue mi mente y mientras el rechazo a la lluvia menguaba en mi interior, me di cuenta de lo alejados que solemos estar de la naturaleza, de lo más esencial de la vida, de lo que realmente vale.

A partir de ese momento comencé a disfrutar esos 10 kilómetros bajo la lluvia y puedo afirmar que han sido los 10 kilómetros más memorables que he vivido. Aunque no he participado en carreras trail, tengo la convicción de que, si ese pequeño contacto con la naturaleza me hizo ver más allá de mi rutina entonces... ¡qué

“..ya no hubo duda: subir el cierre de la sudadera, ceñirse la gorra, apretar los dientes y ¡adelante!”

emocionante experiencia debe ser vivir una carrera en medio de la naturaleza!

Creo que quienes practicamos este estilo de vida –porque para mí correr es más que un deporte- al aire libre, tenemos muchas oportunidades más para apreciar lo tristemente poco de naturaleza que hemos preservado como sociedad dentro de nuestras modernas y cómodas ciudades. Es impresionante arrancar un entrenamiento con la luna aún sobre nosotros y terminar-

lo con la salida del sol; escuchar cómo los pájaros poco a poco van dando vida a los parques y cómo el viento canta a través de las hojas de los árboles. Así que nos toca poner un buen ejemplo de cómo cuidar y respetar la naturaleza. Y tal vez muy pronto, ahora sí, pueda relatarles mi primera experiencia en carrera trail.

¡Hasta pronto y feliz carrera!



Foto: Edmundo Soriano Ruiz

CENTENARIO ISSSTEZAC, CARRERA NOCTURNA 5K Y 10K



21K OXXO DE LA CIUDAD DE QUERÉTARO



5A. CARRERA CINEMEX, 10K Y 15K



CALENDARIO DE EVENTOS AGOSTO

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
3 de agosto			
5km y 10km	Carrera Dolphy	Guadalajara, Jalisco	www.carreradolphy.com
1km, 1.5km, 2km y 10km	Princesas Run	Cd. de México	www.emociondeportiva.com
5km y 10km	Señor de la expiración XV edición	Monterrey, Nuevo León	www.asociaciondeatletismo.nl.com
9 de agosto			
5km y 10km	Televisa Deportes	Ixtapa, Guerrero	www.emociondeportiva.com
10 de agosto			
3km y 10km	Green Race USA-MEXICO	Monterrey, Nuevo León	www.asociaciondeatletismo.nl.com
1km, 1.5km, 2km, 10km	Princesas Run	Guadalajara, Jalisco	www.emociondeportiva.com
42km	60ª Maratón Rover Scout	Cuernavaca, Morelos	parasalvajes.com.mx
5km	Troyan Family GDL	Guadalajara, Jalisco	www.retotroyano.com
5km y 10km	5a. Carrera Colegio de Contadores Públicos	Querétaro, Querétaro	entusmarcas.com.mx
7km, 14km, 21km y 28km	2do Circuito ciclista Mundo Cuervo	Tequila, Jalisco	www.mundocuervo.com
16 de agosto			
3km, 5km, 10km	3ª Carrera Lockton	Cd. de México	www.emociondeportiva.com
17 de agosto			
5km, 10km, 15km	BMW Querétaro	Querétaro, Querétaro	www.carrerabmw.com.mx
5km, 10km	Telcel 2014	Puebla, Puebla	www.mx-race.com
5km, 10km	Llamando a los héroes	Monterrey, Nuevo León	www.asociaciondeatletismo.nl.com
5km, 10km	2ª Carrera Sport City 10k	Oaxaca, Oaxaca	www.emociondeportiva.com
10km	2ª Carrera Total Running México	Cd. de México	www.totalrunning.com

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
----	--------	------	-------------

17 de agosto

Infantiles, 5km, 10km	3ª Carrera Préndete	Toluca, Ed. de México	www.carreraprendete.com
-----------------------	---------------------	-----------------------	--

23 de agosto

Varias.	Triatlón Veracruz	Boca del Río, Veracruz	www.asdeporte.com
---------	-------------------	------------------------	--

24 de agosto

5km y 10km	Carrera TEC de Monterrey CampusQuerétaro	Querétaro, Querétaro	www.entusmarcas.com
------------	--	----------------------	--

31 de agosto

42km	Maratón de la cd de México	Cd. de México	www.maratoncdmx.com
------	----------------------------	---------------	--

5km, 15km	Contry 2014	Monterrey, Nuevo León	www.asociaciondeatletismonl.com
-----------	-------------	-----------------------	--

3km, 7km, 15km, 30km	Tune-up Montenegro 2014	Querétaro, Querétaro	www.mx-race.com
----------------------	-------------------------	----------------------	--

Carreras alrededor del mundo

4 de agosto

42km	Rock 'n' Roll Dublin Half Marathon	Dublín, Irlanda	ie.competitor.com
------	------------------------------------	-----------------	--

16 de agosto

42km	Maratón de Helsinki	Helsinki, Finlandia	www.helsinki-city-marathon.fi
------	---------------------	---------------------	--

23 de agosto

3km, 10km, 21km, 42km	Maratón de Reikiavikis	Reikiavik, Islandia	www.marathon.is
-----------------------	------------------------	---------------------	--

24 de agosto

42km	Maratón de Quebec	Quebec, Canadá	www.couriraquebec.com
------	-------------------	----------------	--

31 de agosto

11.5km, 42km	Maratón de Hokkaido	Hokkaido, Japón	www.hokkaido-marathon.com
--------------	---------------------	-----------------	--

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
6 de septiembre			
5km	Electric Run Monterrey	Monterrey, Nuevo León	www.asdeporte.com
7 de septiembre			
5km y 12km	Teletón	Durango, Durango	www.entusmarcas.com.mx
15km, 26km	Tune Up Banorte Chapultepec	Cd. de México	www.asdeporte.com
3km, 6km, 9km	1ª Carrera Cumbres	Cancún, Quintana Roo	www.entusmarcas.com.mx
5.5km, 11km	4ª Carrera UP	Cd. de México	www.emociondeportiva.com
21km	25º Medio Maratón Atlas	Zapopan, Jalisco	www.asdeporte.com
13 de septiembre			
5km	Warrior Dash Valladolid	Valladolid, Yucatán	www.asdeporte.com
14 de septiembre			
5km y 10km	Run for Us, Andares	Monterrey, Nuevo León	www.andares.org.mx
Varias	Triatlón Querétaro	Querétaro, Querétaro	www.asdeporte.com
Varias	Triatlón Chiapas	San Cristóbal de las Casas, Chiapas	www.asdeporte.com
21 de septiembre			
5km y 10km	Campo Travesía	Valle del Silencio, Estado de México	www.asdeporte.com
3km, 5km, 10km, 14km, 21km	Harley Davidson	Querétaro, Querétaro	www.numensports.com
10km, 21km, 42km	Maratón León Edición 35	León, Guanajuato	www.maratonleonindependencia.com
5km	The Color Run	Monterrey, Nuevo León	www.asdeporte.com
5km, 10km, infantil	8ª Carrera Parque Industrial El Marqués	Querétaro, Querétaro	oclock.mx

KM	NOMBRE	SEDE	INFORMACIÓN
----	--------	------	-------------

28 de septiembre

Varias	Corre, Camina y Ayuda	Torreón, Coahuila	www.entusmarcas.com.mx
5km	The Color Run	Guadalajara, Jalisco	www.asdeporte.com
10km.	8ª Simicarrera Atlética	Cd. de México	www.marcate.com

Carreras alrededor del mundo

13 de septiembre

42km	Marathon du Médoc	Pauillac, Francia	www.marathondumedoc.com
------	-------------------	-------------------	--

20 de septiembre

3km, 10km, 21km, 42km	Maratón de Oslo	Oslo, Noruega	www.oslomaraton.no/en
-----------------------	-----------------	---------------	--

21 de septiembre

42km	Maratón de Moscú	Moscú, Rusia	moscowmarathon.org/en/
------	------------------	--------------	--

27 de septiembre

10km, 21km, 42km, 63km	Patagonian International Marathon	Patagonia chilena	patagonianinternationalmarathon.com
------------------------	-----------------------------------	-------------------	--

28 de septiembre

42km	BMW Berlin Marathon	Berlín, Alemania	www.bmw-berlin-marathon.com
------	---------------------	------------------	--

Anuncia tu evento con nosotros.

themagazine@photoplanet.com.mx











PHOTOPLANET
.com.mx

Capturamos los mejores momentos de la vida.