

De los libros a las pistas



Conversamos con Bernabé, acercándonos a su faceta como maratonista, y nos compartió su interesante vivencia.

¿Cuándo y por qué empezaste a correr?

Comencé a correr en diciembre de 2014. Un amigo me hizo la invitación, únicamente porque estaba preocupado de que tuviera una actividad física en mi vida diaria y entonces me invitó a correr. En ese año comencé con actividades informales, pero ya para enero o febrero del 2015, (meses en los que mi amigo ya no quiso seguir corriendo), comencé a leer páginas en Facebook e internet, referentes a rutinas para corredores y a entrenarme solo.

¿Cuál es tu rutina para entrenar?

Actualmente, el día **lunes** es mi “descanso activo”, es decir, puedo hacer cualquier otra actividad que no sea correr o que no implique ejercitar las piernas. Entreno de lleno los días **martes, miércoles, jueves y sábado**. El **viernes** descanso completamente sin ninguna actividad y finalmente, el día domingo corro distancias más largas. Toda esta rutina la realizo en Coita, ya que soy originario de Ocozocuatla.

¿Siempre has corrido por tu cuenta o has estado en algún club?

Los dos primeros años estuve corriendo solo, en asfalto y carreras cortas. Pero hace dos años conocí a un grupo de corredores (la mayoría ultramaratonistas) al que comencé a integrarme. El grupo se llama **Ultra Trail Chiapas** (se formó en Ocozocuatla hace tres años).

¿Cuál es tu objetivo a largo plazo?

Cuidar y conservar mi salud para seguir corriendo. No tengo la meta de alcanzar ciertos kilómetros o lograr una carrera como tal. Para mí lo más importante es mi salud.

¿Qué maratones o ultra maratones has corrido hasta ahora?

Es curioso pero no he corrido maratones, lo que sí he corrido son **medio maratones y ultra maratones**. En 2016 corrí 60 kms en el ultra maratón del **Águila y el Quetzal** que se celebra en lagos de Montebello en Chiapas.

En marzo de 2017, corrí mis primeros 100 kms, el cuál no fue un maratón competitivo sino de convivencia con mis compañeros de equipo. En ese reto, corrimos la ruta marcada del **Reto Coyote**. Que sale de Tuxtla, pasa San Fernando, Berriozabal, Ocozocoautla y termina en Tuxtla.

En ese mismo año, corrí el ultra maratón **Nacua Naripé** de 55 kms que se realizó en Chiapa de Corzo en el mes de abril y para finalizar el mismo año, participé en el ultra maratón **Río La Venta** de 72 kms en Ocozocoautla, en el mes de noviembre.

De todos los maratones que corriste ¿Cuál es tu favorito y por qué?

Hasta el momento dos son mis favoritos. Me gusta el circuito **Utiaq** por las vistas de paisajes que te ofrece, por ejemplo los *Lagos de Montebello* y además por todo lo técnico del terreno, que exige estar bien preparado, no es algo que puedas tomar a la ligera, es una carrera demandante.

Y **Río La Venta**, también es exigente, aunque es de los ultras que no tiene mucha altitud, correr 10 kms en el río es bastante desgastante, y la impresión de correr entre los muros del río La Venta es algo fantástico.

¿Alguna anécdota que te haya pasado en alguna carrera?

Cada carrera se vive de un modo diferente y cada una te trae diferentes vivencias. Sin embargo, algo que me ocurrió en mi primer ultra maratón fue haberme perdido durante la ruta en Lagos de Montebello. La marcación estuvo algo confusa por lo que eso me llevó a **perderme como 3 ocasiones**, lo que hizo que el desgaste fuera mayor, y me sentí algo desmotivado para terminarla. A pesar de ello, pude alcanzar esa meta y disfrutar aún más de ese paisaje tan hermoso.

¿Qué sueños te quedan por cumplir dentro de esta pasión por correr?

Correr y conocer rutas de otros ultra maratones que existen en el país. Actualmente ya existen muchas carreras de trails en estados que brindan excelentes escenarios naturales para disfrutar de este deporte.

Finalmente, la pasión de Bernabé por este deporte no termina aquí. Él nos comenta que para este año tiene diferentes rutas por correr, pero el siguiente circuito que le gustaría correr está en Oaxaca, una ruta de 60 kms en el mes de mayo, llamado **La Carroñera**. Él comenta - "Será una ruta nueva, dicen que vale la pena correrla así que quiero experimentar por allá".