

LA AVENTURA DE CORRER SIN ZAPATILLAS



Cada vez son más las personas que corren descalzas, unos corredores que reivindican la autenticidad de esta modalidad que según ellos es, además, más saludable para las piernas y los pies que hacerlo con amortiguación. Esta práctica tiene también sus referentes, gente que ha optado en algunos casos por vivir sin calzado. Emilio Sáez, profesor de comunicación en la Universitat Jaume I de Castellón y autor de los libros “La aventura de correr descalzo” y “El reto descalzo”, nos guía por esta práctica.

Texto: **Emilio Sáez Soro**
Fotografía: **Juan Plasencia / Zoom**





DESCALCISTAS

De forma inesperada, en la marea de corredores equipados a la perfección, embutidos en mallas de lycra técnica, dotados con dispositivos electrónicos que miden todas las dimensiones y combinaciones de sus movimientos internos y externos, aprovisionados de los últimos compuestos de nutrición avanzada para aportar una dosis extra de energía que acelere las últimas zancadas hasta la gloria... de repente, aparecieron los corredores descalzos. Ante el asombro de la mayoría, estos atletas se atrevían a desafiar el sagrado paradigma de la amortiguación.

La curva evolutiva del avance tecnológico y de precios de las zapatillas de ultimísima generación basada en quién amortigua más y mejor quedaba en entredicho cuando estos hemeródromos (el hemeródromo era un mensajero de la antigua Grecia) actuales terminaban todas sus carreras, maratones incluidos, con una sonrisa en los labios y los pies intactos. Se había transgredido el credo de que correr era agresivo para el cuerpo y había que encerrar los pies poco menos que en muelles para evitar ese daño. Los corredores que abrazaban esta corriente natural en sus dos versiones –minimalismo y descalcismo– ponían su fe en las cualidades biomecánicas del ser humano, de su aparato locomotor y de sus pies para moverse sin mayor contratiempo.

Y así, en la actualidad son cada vez más los minimalistas y descalzos que pueblan las carreras del mundo en general y del Estado español en particular, donde esta corriente está desarrollándose con especial vitalidad. Y lejos de cualquier intención de expiación de pecados, de masoquismos o sospecha de excentricidad, esta forma de correr ha resuelto problemas de lesiones a innumerables deportistas que no encontraban solución en las medidas convencionales usadas durante años, e incluso decenios.

Descubrir las capacidades dormidas. Sin embargo, el regalo que los corredores descalzos han encontrado en esta forma de fluir por el mundo es algo mucho más rico. El descubrimiento de las capacidades dormidas en el cuerpo por años y años de esconder los pies a la superficie de la tierra ha supuesto para muchos una dosis añadida de disfrute que lo convierte en algo más interesante. Y así a través de los pies se aprende a controlar el movimiento vinculado a los diferentes suelos por los que uno se mueve, sean cuales sean estos. Supone así una variante de la meditación dinámica en la que el corredor se funde con su entorno de forma mucho más consciente y armónica.

Cada salida a correr constituye una nueva aventura en la que habrá que negociar con obstáculos, disfrutar

de los charcos de las últimas lluvias, recrearse con la suavidad de las hojas recién caídas o concentrarse para pasar indemne por un asfalto caliente y en mal estado. Pero todas estas experiencias no están exentas de lo que a todas luces supone un choque cultural. La desnudez de los pies, fuera de ambientes de baño público, está asociada de forma directa a la pobreza, a una falta grave de etiqueta en el vestir y en cierto modo es objeto de rechazo en numerosos lugares.

Los corredores descalzos se han agrupado para compensar esta incompreensión y buscar aliados con los que compartir esta práctica y su conocimiento en varios espacios virtuales. Algunos foros como la web corredescalzos.com, algunos grupos de Facebook, como Cualquiera puede hacerlo, Amigos del minimalismo, Pies negros etc. han servido para que este movimiento se alimente de la energía, el entusiasmo y las ganas de seguir evolucionando en la búsqueda del perfecto correr natural.

Es mejor para la salud. Pero lejos de comportarse como marginales, los corredores descalzos reivindican la autenticidad y la verdad de esta modalidad, avalada por numerosos estudios e investigaciones como una muy reciente de las universidades de Granada y Jaén que demuestra que correr descalzo es mejor para la salud de las piernas y los pies que correr con amortiguación. En la vitalidad de ese movimiento y en la suma incesante de practicantes en la práctica del minimalismo y el descalcismo se han creado de forma lógica los primeros clubs de corredores naturales, como el 5 Dedos de Valencia, que ya tiene cuarenta miembros, o el grupo Barefoot Cornellà, con veinte integrantes, así como otros más pequeños que surgen aquí y allá con gran rapidez. Y en esa misma lógica están surgiendo numerosos artesanos como José Ángel Carballo (Native Sandals), Jordi Maldonado (Enix Sandals), Hommo Sandals, Pies Sucios etc. en la realización de calzado natural, unas sandalias que se adhieren a la planta del pie sin dificultar su movimiento y que lo dejan al completo descubierto haciendo gala de él y no ocultándolo. De la misma manera, no podemos dejar de mencionar las numerosas carreras que dedican parte de sus clasificaciones a esta forma de correr, con la pionera en este aspecto, la Marató i Mitja del Penyagolosa que inauguró la modalidad descalcista minimalista, o el Trofeo Internacional Descalcista de Segorbe, también en Castellón, que es única en el mundo como carrera urbana en la que solo se puede correr descalzo.

Y así, como toda práctica tiene sus seguidores y sus referentes. Y personas como Mariano Pascual (Nano Pies Negros), Santiago Ruiz, Teodoro Vázquez, Antonio

A la izquierda, el propio Emilio Sáez Soro, autor del texto. Abriendo el reportaje, huella en la playa de Benicasim y línea de salida de la carrera de cross «La batalla de Munda» en Montilla, Córdoba.



Arriba, Karim El Hayani, joven promesa del descalcismo que ha batido el récord del mundo Guinness de cien kilómetros en carretera descalzo. A su derecha, clínica podológica Bonrepos en Bonrepòs i Miranbell (Valencia) y Mariano Pascual tomando un café en un bar de Ribatejada (Madrid). Mariano lleva el descalcismo más allá del deporte y nunca va calzado. Junto a estas líneas y abajo, la segunda carrera internacional descalzista de Segorbe, la única de Europa para descalzistas; dos miembros del club de corredores naturales 5 Dedos mientras practican estiramientos en Valencia; y José Ángel Carballo, artesano de sandalias a medida.



DESCALCISTAS



Arriba, Emilio Sáez Soro durante una clase de iniciación al descalcismo en las pistas de atletismo de la Universitat Jaume I de Castelló. A la derecha, Juan De Pablo Soria, corredor descalcista durante la carrera «La Batalla de Munda» en Montilla, Córdoba.

Caballo o Ramón Auñón han sido divulgadores, comunicadores, formadores y modelos a seguir por corredores de todo el estado en sus prácticas y consejos. El colectivo sigue aumentando y, a través de charlas, talleres, libros, vídeos o foros, se van conociendo cada vez más las bondades de una forma de correr que ayuda a superar lesiones en muchos casos larvadas y crónicas, que hace disfrutar mucho más de esta actividad tan en boga.

Ejemplos de un movimiento en alza. La participación multitudinaria en carreras populares de toda distancia, superficie y características es el caldo de cultivo perfecto para el crecimiento de este movimiento de recuperación de la capacidad de moverse con lo puesto por los terrenos más insospechados. Son corredores como Mariano Pascual quien, además de correr, vive descalzo y que ha participado en ultratrails de montaña con kilometrajes que rebasaban la centena, terminándolos sin el menor daño en sus pies para incredulidad de público y organizadores. También tenemos ejemplos de rendimiento y progresión atlética como el de Karim El Hayani, joven promesa del descalcismo, que recientemente ha batido el récord del mundo de cien kilómetros en carretera.

El ejemplo de estos corredores nos aporta con claridad el horizonte de que movernos con facilidad por la

corteza terrestre es un bien que nos pertenece y que está escrito en nuestros genes poder hacerlo y además disfrutar de ello. La vivencia de una transición transformadora y vivificante, así como la necesidad de comprobar hasta qué punto correr así suponía una oportunidad saludable y estimulante de regenerarme como corredor, afrontando el reto de correr trece maratones descalzo en un año, me llevaron a escribir los hasta el momento dos únicos libros en castellano sobre descalcismo: “La aventura de correr descalzo” y “El reto descalzo”, ambos editados por Desnivel.

En ese vector descalcista, al final convergen fuerzas muy poderosas que hacen que el que lo prueba ya no se retraiga. Y es que sentir como te revigorizas mientras disfrutas más al moverte, notar como de forma progresiva tus pies se adaptan hasta a los terrenos más escabrosos y que el dolor inicial que te podía causar alguna piedra pisada en los primeros días acaba convirtiéndose en anécdota, que en las competiciones, sin saber muy bien cómo, acabas teniendo mejores registros que en tus mejores tiempos calzados, que al final, tus pies se convierten en algo que a la vista es mucho más hermoso que el más sofisticado de los diseños de zapatilla, y que es tu piel la que mueve el mundo. Todo eso junto, y alguna cosa más, acaba siendo irresistible para seguir moviéndonos con nuestro propio diseño natural.

