

POR LA AUTORA DE *MUJERES QUE CORREN*

CRISTINA MITRE

Correr
ES
vivir
A TOPE DE
Power



LECCIONES VITALES A GOLPE DE ZAPATILLA

mr

CRISTINA MITRE

CORRER ES VIVIR A TOPE DE POWER

Lecciones vitales a golpe de zapatilla

m̄

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Cristina Mitre, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2015

ISBN: 978-84-270-4211-7

Depósito legal: B. 19.481-2015

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

PRÓLOGO	
Por Kathrine Switzer	13
NOTA DE LA AUTORA	17
CAPÍTULO 1	
¿Por qué correr? Reformula la pregunta: ¿Por qué no intentarlo?	19
CAPÍTULO 2	
Todas hemos empezado como tú. Bienvenida a la banda. Porque siempre hay una primera vez	29
CAPÍTULO 3	
Disfruta de tu momento	37
CAPÍTULO 4	
Correr tiene el color de una buena causa	43
CAPÍTULO 5	
Vivir sin miedo... a golpe de zapatilla	51
CAPÍTULO 6	
Ese músculo llamado fuerza de voluntad	65
CAPÍTULO 7	
No hay dolor. Bueno, sí, un poco	89

CAPÍTULO 8	
La mujer que un día decidió que podía intentarlo	99
CAPÍTULO 9	
La hermandad del sudor	121
CAPÍTULO 10	
Mi sueño de maratón.....	131
CAPÍTULO 11	
Maratones que saben a ilusiones compartidas	147
CAPÍTULO 12	
Y si la vida te dice... ¡PARA!	163
ANEXO	
Dale al <i>play</i>	177
BIBLIOGRAFÍA	187
AGRADECIMIENTOS	191
DIARIO DE UNA <i>RUNNER</i>	193

CAPÍTULO 1

¿Por qué correr? Reformula la pregunta: ¿Por qué no intentarlo?

Mi amigo el preparador físico, Ángel Merchán, siempre me habla de las transferencias que determinados ejercicios tienen a la carrera. Creo que lo hace para que deje de quejarme mientras me mata a hacer sentadillas diabólicas y elevaciones laterales de cadera. Es muy listo y sabe que, si me convence de que así voy a correr mejor, lo haré sin rechistar. Y en ese momento vuelvo a mi infancia, como cuando de niña no quería comer verduras y mi madre me decía: «Lo verde es buenísimo y tiene muchas vitaminas». Y yo, en un acto de fe me las comía, porque, además, no quedaba otra. En mi casa aquello de: «Esto son lentejas, o las comes o las dejas», nunca pasaba. Era más bien: «Son lentejas, o las comes o las meriendas».

Así es que, para convencerme de que aumente las repeticiones y no me tire al suelo, Ángel tiene su propia receta y siempre me dice: «Cris, esto tiene una transferencia buenísima a la carrera». Que yo interpreto como que, esa agonía en forma de *killer* sentadilla, me hará subir las cuestas sin problema y aguantar más kilómetros sin sufrir (en exceso). Y aunque después de una sesión de HIIT (intervalos de alta intensidad) termino con la lengua fuera y borracha de lactato, aún soy capaz de subirme a la elíptica o a la cinta de correr para hacer diez minutos, a todo lo que dan las *piernucas*, para que se obre

el milagro de la mágica transferencia... y eso me haga más fuerte.

Pues correr, en general, independientemente de la distancia o el ritmo, tiene muchas transferencias a nuestra vida, la real (no la de corredores). Y con todo lo que me ha pasado en el último año creo que, gracias al *running*, he logrado cruzar muchas metas diarias.

Por eso, me enfrento de nuevo a este reto de la hoja en blanco, que a veces da más respeto que una maratón, y al: «¿A mí quién me manda?»; porque tengo la necesidad de contaros por qué debéis, al menos, intentar correr.

Pero si os lo desvelo todo en estas primeras páginas no vais a llegar hasta la última y quiero que leáis mi historia aunque, desde ya, me aseguréis que correr no es lo vuestro. Tampoco yo creía que lo lograría. Jamás pensé que haría una maratón. Llevo dos, estoy planeando una tercera en Barcelona e incluso una cuarta en Boston (mujer previsora vale por cinco). Tampoco creí que fuese capaz de escribir un libro. Y aquí me tenéis con el segundo. Y es que, correr, hace posible lo que creías imposible. Y como decía *Super Ratón* en los dibujos animados de mi infancia: «No se vayan todavía, aún hay más».

«Si se combinan el trabajo duro, la creatividad y la libre determinación, empiezan a suceder cosas».

#*girlboss* de Sophia Amoruso

Mi primera jefa se llamaba Susanna Flynn. Nada más licenciarme (1999, no hace falta que hagáis las cuentas: tengo treinta y ocho años... ¡*glups!*), con mi recién estrenado título de periodista, me fui a Londres a hacer unas prácticas en una agencia de relaciones públicas. Después de que me rechazasen en unas cien empresas, logré hacerme un hueco en una agencia de comunicación en el corazón de Covent Garden. Para entrar en materia, antes de sentarme en una reunión o intentar escri-

bir una nota de prensa (para eso habría de pasar más de un año), hice un máster en copistería y en el arte del *clipping* (archivar los recortes de prensa en los que aparecían los clientes de la firma) y, además, tenía que gestionar los envíos de los sorteos de unas famosas patatitas.

Pasé alrededor de un mes en un sótano (ahorro los detalles de lo que me encontraba allí abajo), pero puedo asegurar que, a día de hoy, aunque muera de hambre, soy incapaz de hincarle el diente a una patatita con sabor a *cheese and onion* o *paprika*. Tengo grabado su aroma en la pituitaria. Todavía recuerdo a mi padre preguntándome si estaba aprendiendo y aprovechando la experiencia. Y lo cierto es que, pese a que para hacer todas aquellas tareas no necesitaba un título universitario, aprendí mucho y mejoré mi inglés practicando con mi amigo Dave, quien se encargaba del *despatch* (el correo), y tenía una y mil aventuras de sus años locos en el Londres de los ochenta.

Gracias a una conversación casual con Susanna sobre sus vacaciones en Pamplona, durante los Sanfermines, y a su nivel básico de español —que se reducía a «dos cervezas, por favor» y «papel higiénico»—, salí de las profundidades del *basement* y subí hasta la primera planta del edificio. Aunque esto suena muy a *Downton Abbey*, fue tan real como lo cuento. Igual que una *Cenicienta moderna*, pasé del sótano a poner orden en un minúsculo despacho lleno de recortes de prensa, con *mood boards* (papeles de inspiración que colocaba en las paredes), con pilas de revistas y periódicos marcados con *post-it*, libros y más libros, dosieres de prensa... un caos mágico del que yo quería formar parte.

Susanna tuvo la paciencia suficiente para enseñarme todo aquello que no ves en la Universidad, además de ayudarme con mi inglés y darme mi primera oportunidad laboral. Fui su mano derecha (izquierda, pie, brazos y cabeza, cuando ella se olvidaba de algo) y confió en mí y en mi potencial aunque mis conocimientos de la lengua de Shakespeare eran bastante básicos: lo aprendido en las clases de inglés en la academia de

debajo de mi casa en Gijón, un mes interna en un colegio en Almendralejo (Badajoz) y dos películas en VHS con subtítulos, que vi hasta la «náusea», durante mis estudios universitarios. Eran: *En el nombre del padre* (podría haber elegido una más fácil, porque el acento de Irlanda del Norte tiene tela y es duro para el oído) y *Fuera de onda*. A día de hoy, sería capaz de darles la réplica a Alicia Silverstone y Daniel Day-Lewis, porque me sé de memoria los diálogos. Mis compañeras de piso en Pamplona, Begoña y Azahara, no podían creerse que fuese capaz de ver las mismas películas una y otra vez, pero yo tenía una misión: aprender inglés. Así es que, con el mando en la mano, le daba al *rewind* constantemente hasta ser capaz de repetir a la perfección aquello de «*as if*» (nada que ver), que con tanta gracia decía Alicia Silverstone en su papel de la consentida Cher Horowitz.

Aquella experiencia londinense me curtió en muchos sentidos, sobre todo, en ser humilde y en aprender a ser capaz de reírme de mí misma. También a valorar el esfuerzo que suponía para mí enfrentarme a lo desconocido y, en lugar de mortificarme presa de la inseguridad por tener que manejarme en un idioma que no era el mío, aprendí a sacar partido al hecho de «ser diferente», con mis meteduras de pata lingüísticas y mi acento «exótico». Todavía hoy, antiguos compañeros de aquella época recuerdan entre carcajadas dos (por nombrar algunas, aunque hay muchas más) de mis patadas más gloriosas al diccionario británico.

No hay boda o evento en el que no salga en la conversación, en plan *remember*, aquel día en que le dije a Susanna: «*Today I am absolutely naked*» («Hoy estoy completamente desnuda»). Cuando en realidad lo que quería decir era: «*Today I am absolutely knackered*» («Hoy estoy completamente agotada»). O el glorioso día en el que, en una reunión con una cliente, solté: «*We have to fuck*» («Tenemos que joder»), en lugar de «*We have to focus*» («Tenemos que centrarnos»). Y, como esas, unas cuantas más que han hecho historia.

Manejar mi frustración también fue uno de los grandes retos, como cuando tenía una idea que sabía que podía funcionar, pero mi torpeza con el idioma no me permitía expresarme bien. Todo ese aprendizaje me ha ayudado mucho en mi carrera, porque soy de las que nunca tiran la toalla. Mi marido me describe como «contumaz y persistente», una «mosca cojonera», añadiría mi padre. Y el 4 de septiembre de 2009, el día que comencé a correr, no iba a ser menos.

Date la oportunidad de descubrir que eres capaz de hacer muchas más cosas de las que piensas.

Susanna era (y es) una visionaria. Una mujer hecha a sí misma. Fue la *nanny*, y después asistente personal de Lynne Franks, la gurú de las relaciones públicas en Inglaterra, la mujer que se inventó la *London Fashion Week* e inspiró (o al menos siempre ha sido el rumor) la famosa y exitosa serie de televisión inglesa *Absolutely Fabulous*, la historia de la extravagante (y un poco lunática) relaciones públicas Edina Monsoon. En la conocida serie, el papel de Bubbles, la jovial secretaria de Edina, se decía que estaba inspirado en Susanna, quien comenzó su carrera cuidando a los hijos de Lynne, para luego pasar a ser su asistente personal, porque al parecer ninguna P.A. (*personal assitant*) le aguantaba más de dos asaltos a Lynne. Y, poco a poco, Susanna, que además era madre soltera, empezó a subir escalones (de dos en dos) dentro de la compañía, y a sumar muchos galones, porque tenía una capacidad de trabajo extraordinaria y una sensibilidad fuera de lo común para detectar el talento y predecir el futuro de la moda y la belleza: desde quién iba a despuntar hasta saber cuál iba a ser *the next best thing*. Llegó a ocupar un cargo de alta dirección dentro de la compañía y, para mí, dieciséis años más tarde, sigue siendo Flinders, mi mentora; mi amiga. Le mandaré estas páginas traducidas para que sepa que dos de sus mantras son, hoy, mis frases de cabecera: «*Don't bring me a problem, bring me a solu-*

tion» («No me traigas un problema, tráeme una solución»). Y otra: «*Out of the box thinking*» («Piensa de forma diferente»). También, de los años que trabajé con Susanna, mantengo la costumbre de hacer todos los lunes a primera hora mi *action list*: mi plan de acción con su escala de prioridades.

Aprender a establecer prioridades y trabajar con un objetivo en mente, es fundamental para que el día a día no te engulla. Como las impresoras (a este paso vas a pensar que tengo alma de copistera), siempre he operado en modo multitarea pero, en el último año, es una aptitud que he explorado hasta el infinito y más allá.

En noviembre de 2014, me mudé a vivir a Lisboa para dirigir desde Portugal la revista *Women's Health*, en sus ediciones española y portuguesa. Así que hoy trabajo con tres equipos, en tres ciudades distintas: Barcelona, Madrid y Lisboa. Además, sigo explorando todos mis proyectos personales: desde el movimiento *Mujeres que corren* (www.mujeres-que-corren.com), con *Run and the city*, organizo quedadas en distintas ciudades (de Madrid a Londres) para que, quien me sigue, pueda vivir experiencias únicas alrededor del *running* mientras continuo recaudando fondos para la fundación *Uno entre cien mil* (unoentrecienmil.org). Además de toda la gestión de esa otra realidad virtual en la que tengo múltiples personalidades.

Al mes, cojo de media de seis a ocho aviones, así que deshago una maleta y, con la ropa aún húmeda, me pongo a hacer la siguiente. Aunque esto no es algo del otro mundo, porque hay mucha gente que vive así, el reto está en encontrar rutina en una vida que parece estar abocada al caos.

Como dice Patricia Ramírez en *Entrénate para la vida*: «Las personas que desempeñan muchas cosas a la vez no es que sean más entregadas que los demás, sino que son más ordenadas. Uno de los mayores ladrones de tiempo es la falta de organización y planificación».

Y es que, cuantas más cosas hacemos, más cosas nos pasan. Yo vivo en un constante «me lío la manta a la cabeza» y me

embarco en infinidad de proyectos, porque hay oportunidades que no quiero perderme. Aunque también he tenido que domar a la *Cristina-me-apunto-a-un-bombardeo* y aprender a decir que no, porque aunque hay aventuras que me apeteecen infinito, el día solo tiene veinticuatro horas, a pesar de yo me empeñe en estrujarlo y exprimir hasta el último nanosegundo.

Moraleja: no siempre se puede llegar a todo, así que no me frustro y priorizo.

Nuestro día a día es casi como una contrarreloj; la semana es muchas veces una maratón o una competición de ultradistancia, que pone a prueba nuestra resistencia (física y mental) y sobrevive, no el más fuerte, sino el que mejor se organiza. ¡Bingo!

Pues con el *running* pasa tres cuartos de lo mismo. Si estás empezando y quieres que se convierta en un hábito o, si por el contrario, su veneno ya corre por tus venas pero quieres más, necesitas ser organizada y disciplinada. Nada nuevo.

Yo no soy mucho de hacer números (más bien soy pésima, tengo más facilidad para juntar letritas) pero un jefe de mi *bundle pack* tenía una frase que me parece buenísima: «*Find the hard facts. Do your numbers. Plan your work. Work your plan*» («Encuentra los hechos. Haz tus números. Planea tu trabajo y ejecuta tu plan»).

Así pues, aplica esta máxima para el *running*. Lo primero que debes plantearte es cuál es tu motivación para correr (cuál es el razón última que te lleva a calzarte las zapatillas), para que la recuerdes en los momentos de bajón y duda (que los habrá). Una vez que tengas claro tu objetivo, desarrolla el plan (cuántos días, a qué horas, etc.) y ajusta tu rutina y horarios a ese objetivo, que puede ser: desde correr cinco kilómetros hasta una maratón (sí: cuarenta y dos). Como recomienda Laura Fountain en su libro *The lazy runner*: «Mira tu agenda y resérvate tres medias horas cada semana, durante las próximas

semanas. Es ahí cuando vas a salir a correr. Puede que sea por la mañana, después de trabajar o los fines de semana. Distáncialos para dar tiempo a tu cuerpo a que se recupere, pero ten el compromiso firme de buscar el tiempo para correr. Comenzar es la parte fácil. Tener continuidad es lo más difícil».

«Sigue tu pasión. Te llevará hasta el propósito de tu vida».

Oprah Winfrey

Soy una persona intensa. Lo reconozco. Como todo, esto tiene su lado bueno: no acepto un «no» por respuesta y, algo peor, insisto ¡hasta aburrir! Jamás me castigaron a quedarme en casa, porque podía ser tan insoportable que era mejor dejarme bajar a la calle que tenerme encerrada preguntando, cada cinco minutos, el motivo por el que estaba castigada. Mi padre llegó a un punto en que dejó de decir el clásico: «No, es no, porque lo digo yo; y punto». Porque me enganchaba al «no» como un perro de presa hasta llegar a su mismo origen: ¿No?, ¿por qué no? Intensidad *Mitre style*.

Cuando vi a Sandra Bullock en su papel de Leigh Anne Tuohy, en *The Blind side (Un sueño posible)*, me sentí muy identificada. Matizo. No es que ella y yo tengamos mucho en común: la protagonista de la historia es de Memphis y yo de Gijón, así que hay que pocos puntos de conexión entre ambas y, sin embargo, en algunos de los diálogos de la película pensé: «¡Ostras!... soy ¡YO!».

Basada en hechos reales, en *Un sueño posible*, Bullock interpreta el papel de Leigh Anne, una diseñadora de interiores que adopta a un adolescente afroamericano de un barrio marginal, Michael Oher, quien, luego, se convertiría en un exitoso jugador de fútbol americano. En una de las escenas, la actriz está en su dormitorio discutiendo con su marido en la ficción, si deben adoptar o no al niño. En la acción, ella se acerca a él, que está

en el baño lavándose los dientes, le abraza por detrás, apoya la cabeza en su espalda y le dice:

—Bueno, al menos prométeme que lo pensarás.

—De acuerdo —responde Sean.

—¿De acuerdo: lo pensarás?, ¿o de acuerdo: deberíamos hacerlo?

—¿Hay alguna diferencia?

... Y Leigh Anne sonrío en silencio. Sabe que se ha salido con la suya.

Pues, como Leigh Anne, así soy yo con todo, como la gota malaya. Incluso con el *running*.

La fortuna favorece la acción.

RETO 1 A TOPE DE *POWER*

El movimiento se demuestra:

- ✓ Aumentando tus repeticiones.
- ✓ Aprendizaje, aprendizaje y más aprendizaje. Nunca termina.
- ✓ Sacando a la mosca cojonera que hay en ti.
- ✓ Aprendiendo de tus meteduras de pata.
- ✓ No tirando la toalla.
- ✓ Sudando la gota gorda.
- ✓ Trabajando.
- ✓ Sufriendo lo justo y necesario.
- ✓ Tomándote siempre las lentejas. No las dejes para mañana.

Y olvídate de la frase: ¿A mí quién me manda?