

Soy runner

LAURA GARCÍA AGUSTÍN.

Edad: **49 años.**

Profesión: **psicóloga clínica y divulgadora.**

(1) 10 km	maratón
mañana	tarde
en grupo	sola (2)
pulsómetro	sensaciones
bocata	fruta
(3) distancia	tiempo
gorra	gafas
talón	puntera
campo	ciudad
llano	desnivel
gemelos	cuádriceps
calentamiento	vuelta a la calma
gel	barritas
(4) líder	gregario
medalla	camiseta
calcetines altos	calcetines bajos
café	cerveza (5)
subir	bajar
música	silencio (6)
tienda	online
(7) abrazo	chócala
GPS	sin él



CUÉNTANOS POR QUÉ...

1. Me gusta esta distancia (10 km) porque es lo suficientemente larga como para percibir el recorrido sin extenuarte pero lo suficientemente corta como para retarte y poder recortarte unos minutos a tu marca. **2.** Me encanta correr sola: voy escuchando mi cuerpo y conecto con él. Es esa sensación de paz en la que estoy yo sola y el ruido de mis pisadas sobre el asfalto. Aunque también lo paso genial cuando entreno con mi grupo (Los lonrun) porque siempre aprendo algo nuevo que me ayuda a mejorar. Tenemos un ambiente muy colaborativo pero más bien lúdico y a mí me gusta la introspección al correr. **3.** Me considero más diésel que gasolina. Arranco despacio y voy cogiendo fuerza y resistencia a medida que sumo kilómetros. Me gusta sentir cómo mi corazón se acompasa a


cada zancada. **4.** Si voy en grupo soy de las que organiza, de las que da instrucciones, aunque también soy obediente a la hora de cumplir las indicaciones del entrenador. **5.** Nada repone más rápido las sales minerales que pierdes durante la carrera que tomar una cerveza, es muy saludable. Y esos ratitos con los compañeros comentando el entreno son impagables. Además, ¡está tan buena! **6.** Cuando corro me gusta conectar conmigo, con mis ruidos (la respiración, las pisadas, el crujir de la ropa) y con los ruidos del entorno (el canto de los pájaros, el viento, la lluvia). **7.** Soy de tocar, de achuchar; en mi consulta recibo a mis clientes con un abrazo y con los despidos igual, y con mis amigos y compañeros hago lo mismo. Y si se trata de compartir un triunfo, ese abrazo significa tantas cosas! 

FOTO: LAURA GARCÍA.