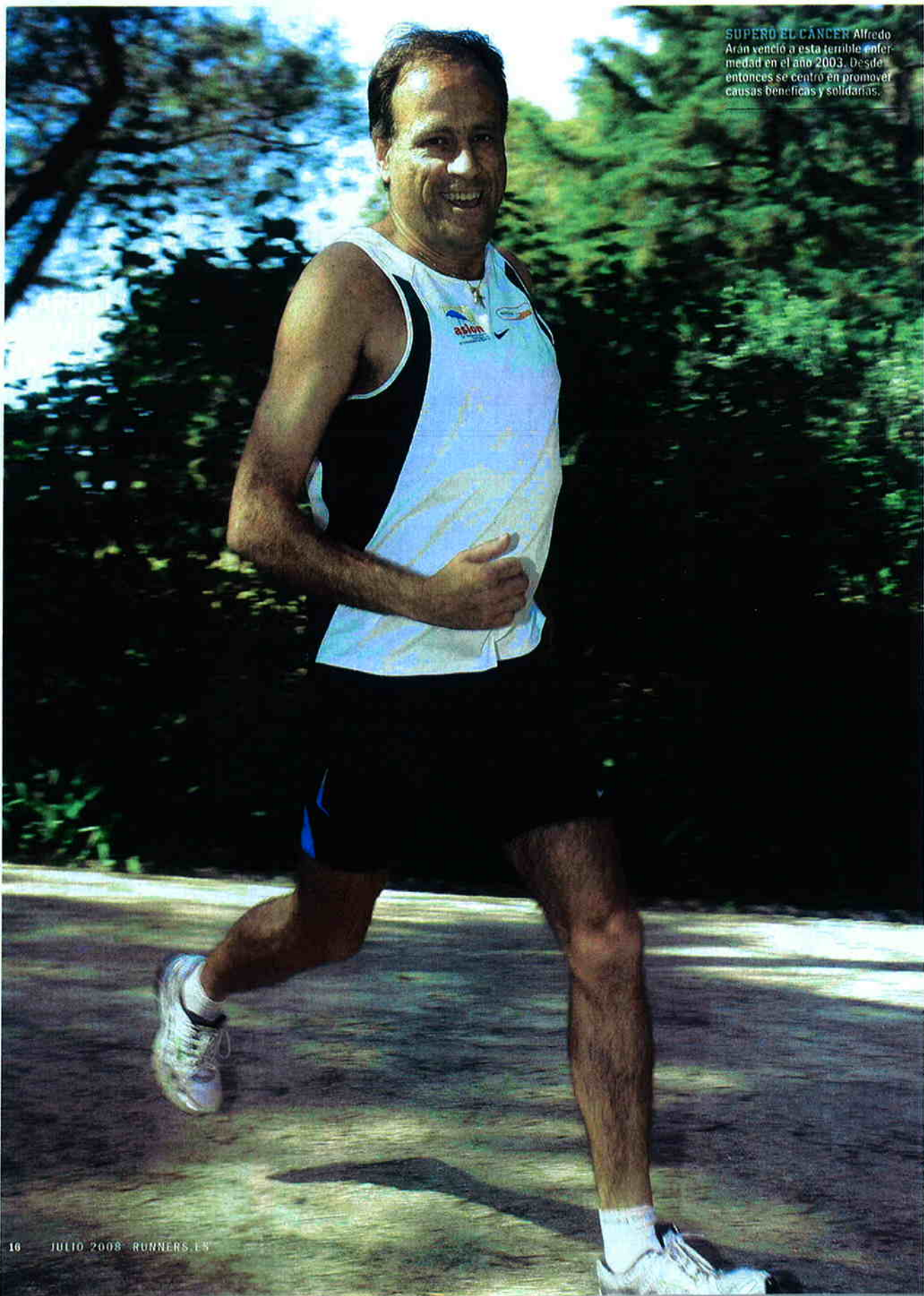


INSPIRATE

EN RODAJE



SUPERÓ EL CÁNCER Alfredo Arán venció a esta terrible enfermedad en el año 2003. Desde entonces se centró en promover causas benéficas y solidarias.

FOTOS: RAFA GÓMEZ

PESE A LOS MALOS MOMENTOS MANTIENE SU ILUSIÓN POR EL RUNNING Y LAS GANAS DE AYUDAR A LOS DEMÁS POR ERNESTO CALABUIG

Sensatez y solidaridad

NO SABÍA CASI NADA DE ALFREDO ARÁN HACE COSA DE UN AÑO. Nos unían sólo algunas casualidades como ser vecinos de la misma calle en Aravaca, o que sus hijos y los míos compartan colegio y aula. Lo que no se me había escapado cuando nos cruzábamos en el patio o en el salón de actos, es su aspecto de espigado maratoniano. No nos conocíamos de competiciones ni entrenamientos, pues no coinciden nuestras salidas a correr ni nuestros planes: yo siempre me he movido en el fondo corto, mientras que él se encuentra a sus anchas en el mundo de las medias, los maratones y otras travesías inhumanas en general. Con el tiempo he ido conociéndolo mejor. No sólo es admirable por seguir calzándose unas zapatillas y devorando kilómetros a una edad (48) en la que la mayoría no corre ni para dar caza al autobús, sino porque ha peleado y superado combates extremos, deportivos y vitales, hasta encarnar hoy las dos vertientes más nobles del deporte: lo popular y lo solidario. Realmente, Alfredo empezó en el atletismo de un modo diferente a la mayoría. No en edad escolar a través de clubs o entrenadores, sino por una especie de revelación a los treinta y tantos: se encontraba en el estadio durante los Juegos de Barcelona 92 cuando Fermín Cacho se marcó aquella salvaje recta final que le valió el oro de los 1.500 metros. "Desde ese momento, tuve muy claro que algún día empezaría a hacer carreras populares. Por aquel entonces me dedicaba fundamentalmente al cicloturismo con un grupo de amigos. A los pocos años decidimos intentar correr un maratón.

Pasión por Filípides

"Debuté en 1996, cuando todavía se oía el Aleluya de Haendel en la calle Goya, antes de llegar al Retiro. Creo que sentí para siempre la llamada de la maratón". Salta a la vista que se toma el deporte de modo relajado y alegre. No alardea con puestos obtenidos o con marcas, prefiere hablar de diversión, de ilusión, de debutantes a los que acompaña en su primera prueba. ¿Pero fue alguna vez un obseso de los récords y las clasificaciones (esa patología tan nuestra)? Él comenta: "Tengo que reconocer que mis primeros años, aunque de forma no obsesiva, estuvieron condicionados por intentar mejorar mis registros. Ya sabes, mi primera maratón bajar de cuatro horas, el año siguiente de tres y media, el siguiente de tres quince, hasta que sin darme cuenta había bajado de tres horas". Hacia el 2000 empezó a liberarse de la presión y a anteponer su deseo de disfrutar muchos años de la

ALCANZAR LOS OBJETIVOS ES MUY FÁCIL CON SUUNTO



La línea de training de Suunto, desarrollada para deportistas profesionales y principiantes, guía e inspira a los usuarios para que alcancen sus objetivos de entrenamiento. Proporciona información fundamental antes, durante y después de una sesión de entrenamiento de un modo intuitivo y útil.



Los monitores de frecuencia cardíaca de la serie t de Suunto son modulares y, por lo tanto, están optimizados para muchos deportes. Independientemente de si el usuario está interesado en caminar, en practicar fitness o gimnasia, correr, realizar ciclismo o deportes de equipo, o quizás en varios de los anteriores, con la ayuda de los accesorios POD para cada deporte, los usuarios pueden ampliar las funciones del monitor de la frecuencia cardíaca a medida que aumentan sus necesidades.



SUUNTO


www.suunto.com

experiencia de los maratones (ha corrido ya 42, aunque quizá mientras escribo se haya escapado a por el 43°). Lo terrible le llegó en el año 2003, con ese cáncer que, afortunadamente, logró superar. Entonces se centró en el atletismo solidario. En lugar de planes de entrenamiento, "promover causas benéficas, que tan comunes son en los países anglosajones, para recaudar fondos para las ONGs a través de maratones". Se trata de un sistema de apuestas por corredor en una cuenta bancaria. Apuestas que pueden realizarse a través de la página www.aseguradorescontraelcancer.com. Si el atleta supera el objetivo, el dinero se destina a colectivos como ASION (Asociación Infantil Oncológica de la Comunidad de Madrid). Su primera experiencia de este tipo fueron dos maratones combinados: el de Londres y el de Madrid. Los fondos fueron para McMillan Cancer Relief y para Apoyo positivo (recaudación que aún le emociona recordar: más de 36.000 euros). "Cuando conocí a los niños enfermos, me di cuenta de que ya no podía dar marcha atrás". ¡Sí, Arán es ese "loco" que anunciaba en 2004 su intención de correr cuatro maratones en cuatro meses: Valencia, Roma, Madrid y Estocolmo! En otra ocasión hizo dos maratones en quince días (uno de ellos por debajo de tres horas).

Espíritu aventurero

Su entrenamiento es chocante y atípico: sólo le queda tiempo los fines de semana, cuando hace tiradas largas de entre veinte y treinta kilómetros. Cree que la clave es tener "un cuerpo agradecido" y "con memoria". Aparte de su "cabezonería" o el "impulso irrefrenable por intentar ayudar", el secreto de su ánimo lo explican estas palabras: "Yo tengo la tremenda suerte de estar casado con Susannah, que aguanta todas mis locuras y, como buena inglesa, no ha puesto inconveniente en que participara tres veces en el Maratón de Londres, donde conocí estas iniciativas". Susannah lo acompaña a Nueva York o París, y, junto con sus hijos, lo sostiene también desde lejos cuando decide que los 42 kilómetros se quedan cortos y coquetea con el más difícil todavía. Así sucedió en febrero de este mismo año, con esa "hermosa locura" del Columbia Cruce de los Andes, el mayor reto de aventuras

de Sudamérica. Una carrera de montaña, disputada por parejas, con un total de 100 km en tres jornadas, entre San Carlos de Bariloche (Argentina) y Perulla (Chile). Los mensajes que Alfredo Arán difunde por Internet en esas ocasiones, tienen el aire entusiasta de los viejos expedicionarios, y la fórmula de despedida es un Impossible is nothing. Debe ser verdad, porque no lo dejó fuera de juego extraviarse en una zona terrible el primer día, o enfermar por consumir agua no potable (su Camelbak iba a cero). Tampoco lo desanimó perder el chip identificativo la última jornada. Figuró en las clasificaciones finales gracias a que constaba registro suyo en todos los controles de paso y en la meta. Se

emociona al recordar el compañerismo, el apoyo prestado por absolutos desconocidos, aquellos "paisajes majestuosos"... y, por supuesto, la recaudación final: 42.000 euros más la cesión de un coche Hyundai para uso de los voluntarios... Emoción también la de que sus hijos le esperen al final del Maratón de Madrid para acompañarlo los últimos metros. Tras su enfermedad, dice valorar mucho más la vida. Quien conoce a su familia, participa de su derroche de alegría, serenidad y optimismo. Que nadie piense que las locuras de Alfredo han terminado: ya tiene en mente la Carrera de los Camaradas, en Sudáfrica, "setenta kilómetros entre los dos océanos... absolutamente maravilloso" 

DERROCHANDO ALEGRÍA
Nuestro protagonista corre igual que vive, con una sonrisa por delante y transmitiendo ilusión a sus compañeros de zancadas.

