

Yo corro. Nosotros corremos. Ellos sonríen.

Las calles de las grandes ciudades se llenan hoy de miles de corredores. Se cierra el año a la carrera. En muchas San Silvestres de España habrá drinking runners... Más que un grupo, ellos forman parte de un espíritu. Correr en familia y entre amigos, sin buscar el récord, disfrutando de la vida en zapatillas de deporte. Pablo está en el origen. Y las redes sociales son la causa. Explotó una pasión y ahora ya no hay

quién frene a estos atletas del buen humor.

31/12/2014

La San Silvestre tiene un antes y un después. Ya no sería lo mismo sin los *drinking runners*... Me explico.

Los ingredientes prioritarios de Drinking Runners tienen todo que ver con la Navidad: Familia. Solidaridad. Buen humor. Amigos. Y algo de deporte...

Si este artículo fuera una carrera de 100 metros lisos, diríamos simplemente que Drinking Runners es una iniciativa que ha revolucionado las redes sociales y que es un cóctel de espíritu navideño en pantalón corto y zapatillas de correr.

Si fuera una carrera de relevos, diríamos que la afición por correr pasa el testigo a la afición en familia, y la afición en familia se lo pasa a el deporte entre amigos, y todos a la vez lo transforman en salud y en kilómetros por alimentos para las personas más desfavorecidas.

Pero Drinking Runners se merece un reportaje en formato, por lo menos, media maratón. Porque los que corren así de audaces por el asfalto de la vida misma y de las redes sociales, se merecen un podio contado con más calma.

Una idea de Pablo

Pablo Sánchez Carmenado es de Madrid. Tiene 40 años y 5 hijos. Especialista en marketing. Hace tres años dio a luz una idea brillante, aunque todo nació casi por casualidad. O mejor. Todo nació gracias al poder multiplicador de las redes sociales. Su forma de ser pone

muy fácil que el entusiasmo y la vitalidad se corran como la pólvora.

En diciembre de 2011 Pablo había cambiado de trabajo y notaba una cierta frustración. Lo cuenta él mismo en clave de monólogo de humor, y hablando a toda mecha, a punto de batir un récord de palabras por minuto. Aquel descontento no quería pagarla con los de su casa, así que decidió sacar del baúl de los recuerdos su pasión por el running.

Volvió a los entrenamientos. Muchos de sus pasos en la reconquista del deporte los contaba en twitter. De su cuenta personal de twitter pasó a contar sus peripecias deportivas desde una cuenta abierta al mundo llamada Drinking Runners. Y empezaron los retuits, las desvirtualizaciones, los entrenamientos conjuntos... Mucha gente con ganas de hacer deporte en grupo, sin necesidad de competir por

un hueco en el tartán de los juegos olímpicos, y con ilusión por divertirse mientras se practica ejercicio se fue uniendo a su causa. *Run for fun.* Y explotó la iniciativa.

Arrancó la marcha en equipo en aquella Maratón de Moratalaz del 11 de noviembre de 2012. Running. Alegría. Amigos. Como las cosas buenas se extienden sin remedio, los *Drinking Runners* fueron creciendo. Muchos atletas profesionales se unieron al deporte con sonrisa. Y con ellos vinieron más corredores, muchos de ellos anónimos, y muchos otros, famosos que son uno más.

Kilómetros por kilos

Ellos y ellas. Adultos. Jóvenes. Niños. Niñas. Familias enteras. Cientos de personas de aquí y de allá visten ahora la elástica amarilla de los *Drinking Runners*. Cada uno entrena lo que puede, a su aire. La única condición para participar en este

equipo es llevar kilos de comidas en las carreras que organizan entre ellos, porque estos runners no huyen de la pobreza: afrontan los problemas ajenos corriendo generosamente, ya que entre el dorsal y la equipación para disfrutar del deporte, siempre llevan consigo un kilo de garbanzos, o un litro de aceite de oliva. Son deportistas Virgen extra.

Pablo está detrás del telón y en medio del pelotón. Y Alberto. Y Óscar... Con o sin megáfono, animando el cotarro en las redes sociales, y calentando esas mañanas de domingo a menos muchos grados, antes de lanzarse al trote por las calles desiertas de Madrid. Él está en medio del ajo, rodeado de muchos amigos. De su afición nació un grupo de amigos muy divertido, sin carnet. Anárquicamente funcional. Corredores y corredoras serios, pero relativistas en la puesta en escena.

No buscan la gran marca. Buscan esa experiencia que marca.

Les une el deporte más económico del mundo. Las redes sociales -que son gratis- hacen el resto. Con esas materias primas, una dosis de marketing y ese plus de actor innato, Pablo ha montado un Belén de endorfinas que crece por días.

Los *drinking runners* son una plaga amable. Una carrera. Una cerveza, o lo que se tercie. Pablo es más de *Acuarius* o *Powerade*. Es abstemio. Y ese roce de intereses comunes mueve a personas en masa. Hoy muchos de ellos estarán en la San Silvestre, la carrera con la que Madrid cierra el año desde hace lustros.

El running es un evento social. Pablo, su mujer, sus hijos, sus amigos, sus *followers*, sus fans, y Alberto, Óscar, y muchos más lo han convertido en una gran familia de corredores con sonrisa. Y claro, detrás de esa pasión

por el deporte, la familia, la amistad, y el buen humor hay muchas historias de personas que ahora son un poco mejores. Lo que une el deporte y el altavoz de las redes sociales, que no lo separe nadie.

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-es/article/yo-corronosotros-corremos-ellos-sonrien/>
(22/02/2026)