opusdei.org

Mi mejor compañía al correr

Manuel es aficionado al running, práctica que lo ha ayudado a ganar en presencia de Dios. En el 2024 corrió la maratón de Buenos Aires, junto con Úrsula, su esposa, quien lo acompaña en esta práctica deportiva.

22/07/2025

Hace casi diez años corro y busco retarme para superarme físicamente, y luego de correr varias veces 10K y 21K… decidí probar desafíos

mayores; me inscribí en el año 2023 en mi primera maratón: 42K y para hacer más interesante el desafío aún, me propuse terminar la maratón en menos de cuatro horas, ser un Sub 4, así se dice en el mundo del *running*.

Lo máximo que había corrido era dos horas consecutivas, soportando cansancio, dolor, sed y agotamiento, ahora el reto era exactamente el doble y la gran pregunta era saber si lo podría hacer o qué cosas diferentes debo hacer para lograrlo.

Un entrenamiento para una competición internacional

Como todo deportista amateur inicié un plan estricto de entrenamiento, donde empecé a correr cuatro o cinco veces por semana, cuidé un poco más mi alimentación, hice movilidad muscular y fortalecí los músculos.

Normalmente el entrenamiento es de cuatro meses antes de la maratón, para llegar en óptimas condiciones; inicié en junio 2023 corriendo como antes de manera disciplinada, sin embargo, decidí poner una variable adicional a mi entrenamiento: decidí rezar mientras corría, primero eran los padres nuestros y avemarías, luego le sume la oración de la estampa a san Josemaría, y después incluí rosarios completos, ayudándome con las falanges de mis dedos para no perder la cuenta de cada avemaría al rezar cada misterio.

Ahora dentro de mi plan de vida, incluyo en mis entrenamientos la oración, el santo rosario y mis conversaciones con Dios. Parece increíble, pero me ha pasado en varias oportunidades cuando voy corriendo y conversando con Jesús, la Virgen María, san Josemaría y recientemente con san José; resuelvo

temas familiares, problemas laborales y vienen a mi mente ideas de negocios o reflexiones relevantes sobre la sociedad, familia y la persona.

La compañía perfecta: mi esposa

Este año se unió a la aventura mi esposa Úrsula, quién hace algunos años cuestionaba mis largas jornadas de entrenamiento y el tiempo que le dedicaba los fines de semana a correr. Ella inició también un plan de entrenamiento disciplinado y nos pusimos como meta correr juntos la maratón de Buenos Aires en setiembre 2024. Fueron casi cuatro meses de entrenamiento previo, con días muy buenos y también días complejos, donde la mente pone en duda la capacidad física para superar los retos semana a semana.

Úrsula con mucho entusiasmo y alegría, se iba superando semana a semana, cada domingo teníamos

carreras largas y la distancia que recorría era cada vez mayor, algunos domingos terminábamos muy cansados, preocupados porque los tiempos establecidos no eran los esperados, pero felices porque la distancia recorrida era mayor que la semana pasada y nos acercaba cada vez más al objetivo.

En la maratón de Buenos Aires

Llegó el 22 de setiembre, día tan esperado, los nervios nos embargaban, la emoción de correr junto a miles de personas, a todos se les veía muy bien preparados y entusiastas. Nos tocó esperar a varios metros de la partida, considerando que parten primero los corredores élite y los que mejor tiempo o marcas tenían en maratones anteriores. Esta espera nos permitía un espacio para rezar, encomendar este desafío y pedir a Dios nos acompañe en toda la ruta. Esperamos varios minutos y

después avanzamos juntos poco a poco, hasta llegar al arco que decía partida… es allí donde iniciaba el reto de demostrar todo lo entrenado los meses anteriores, recorriendo las calles de una ciudad bellísima, escuchando el aliento de la gente por todo el recorrido, leyendo carteles de ánimo, música en diversas partes de la carrera y durante varios minutos de la ruta orando y conectando con Dios.

Fueron poco más de cuatro horas corriendo, superándonos, finalmente pasamos la meta de los 42K, muy cansados y con el corazón agitado, nos abrazamos con lágrimas en los ojos y dimos gracias a Dios por permitirnos terminar de buena manera y sin lesiones esa gran aventura. Las emociones de lo logrado son indescriptibles, el orgullo de lo realizado es la mejor medalla que podemos tener en nuestra memoria.

Hoy al iniciar una carrera de entrenamiento o formal, le dedicamos el esfuerzo a Dios y a la Virgen María, las corremos con ellos y terminamos agradeciéndoles por acompañarnos en cada uno de los retos con alegría y paz por lo logrado.

Siempre me gusta recordar esas palabras de san Josemaría, quien comparaba la lucha interior de un cristiano con la vida deportiva y la necesidad de levantarse siempre, cuando caemos y volver a Dios en nuestra vida cotidiana. En *Surco, 169* escribía: “Da muy buenos resultados emprender las cosas serias con espíritu deportivo… ¿He perdido varias jugadas? Bien, pero si persevero al fin ganaré”.

Jesús, el verdadero atleta de Dios

El mes pasado, el Papa León XIV recordaba en el jubileo de los deportistas que “El atleta que nunca

se equivoca, que no pierde jamás, no existe. Los campeones no son máquinas infalibles, sino hombres y mujeres que, incluso cuando caen, encuentran el valor para levantarse. Recordemos una vez más, a este respecto, las palabras de san Juan Pablo II, quien decía que Jesús es "*el verdadero atleta de Dios*", porque venció al mundo no con la fuerza, sino con la fidelidad del amor" (cf. *Homilía en la Misa por el Jubileo de los deportistas*, 29 octubre 2000).

Manuel Alameda Pérez

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-pe/article/mi-mejor-compania-al-correr/ (11/12/2025)