

# Levántate y anda... una y otra vez

STEFAAN ENGELS · Pretende disputar 365 maratones en un año

Ya hizo 20 Iron Man en un año: 76 km. a nado, 3.600 a pedales y 843,6 corriendo

## Participará en la Marató de Barcelona

**Stefaan Engels será una de las muchas presencias extranjeras, y en su caso ilustres, en la Marató de Barcelona, que se disputará el próximo 7 de marzo y en la que se espera una participación récord de 11.000 personas. El trazado de la prueba, eminentemente llano y que pasa por los principales rincones emblemáticos de la ciudad, es ideal para regular fuerzas**

Redacción - 05/02/2010 03:00

Stefaan Engels tiene la agenda del 2010 completamente llena, sin un solo día libre. Él se lo ha buscado, embarcándose en un titánico desafío personal que cuestiona, además, los límites de la resistencia humana. Pretende disputar 365 maratones seguidas, una por cada día del año. Un sencillo cálculo arroja una distancia total de 15.401,75 kilómetros, y algo más de cuatro horas diarias de carrera, sin contar calentamiento previo ni estiramientos posteriores. El título del desafío, 'Feel Good Tour' (Tour para Sentirse Bien) parece una insensatez, teniendo en cuenta que los médicos recomiendan dos semanas de reposo tras disputar una carrera de 42,195 kms.

Este belga de Gante, de 48 años de edad, comenzó su locura particular el pasado 1 de enero, y en su página web ([www.marathonman365.be](http://www.marathonman365.be)) puede seguirse su insensato periplo día tras día puesto que va colgando fotos de la llegada con el tiempo que ha conseguido en cada una de las pruebas. No es un capricho al azar, sino un recorrido minuciosamente estudiado para coincidir con pruebas organizadas de manera oficial y despejar así cualquier sombra de duda respecto a la veracidad de su hazaña. Stefaan tampoco es un recién llegado, así que se ha rodeado de un equipo de nueve personas que le ayudan: dos se ocupan de la organización e intendencia, otras dos tratan con los patrocinadores, tres más gestionan y actualizan la página web y dos son médicos que tratan de conservar en el mejor estado posible el maltrecho cuerpo del protagonista.

Según Engels, con esta iniciativa pretende "que la gente se mueva", y a fe que lo consigue. En el primer mes de competiciones se le han unido cerca de 3.000 personas que, espoleadas por su ejemplo, se le han unido durante algunos kilómetros, durante una maratón entera o incluso en varias de ellas. ¿Por qué lo hace? Seguramente es un cóctel que mezcla el afán de superación de quien fue un niño asmático con un 30% menos de capacidad pulmonar que una persona normal, unas hebras de narcisismo, unas gotas de trascendencia y un dedal de modelo de conducta. No es un novato, puesto que hace 20 años que disputa carreras de fondo y su cuerpo está hecho al esfuerzo: su estructura ósea es muy fuerte y sus pulsaciones se mantienen estables entre 100 y 110 por minuto en plena carrera, que disputa siempre a ritmo lento y con baja intensidad, terminando normalmente entre 4h.00' y 4h.25'.

Para saber si era capaz de afrontar un reto como éste, Stefaan Engels hizo un ensayo general en Lanzarote, disputando siete maratones en una semana, y el resultado fue óptimo. Aunque, teniendo en cuenta su historia reciente, quizá ni siquiera hubiera hecho falta. En el año 2008, este belga peculiar completó otra majarada de envergadura similar: se convirtió en el primer hombre capaz de disputar, y terminar, 20 Iron Man en un año, el triatlón extremo que aglutina 3,8 km. de natación, 180 km. en bicicleta y una maratón (42,195 km.) de postre. En total acumuló 76 km. a nado, 3.600 km. a pedales y 843,6 km. corriendo en lo que bautizó como 'Energy World Tour'. Acabó consumido física y psicológicamente y lo resumió en un libro titulado 'Yes, I Can', pero ha tardado apenas un año en recuperar las fuerzas y las ganas de seguir buscando sus límites.

A veces, tenerlo todo perfectamente planificado y el cuerpo afinado como un Stradivarius no basta para conseguir el éxito. La quimera de Stefaan Engels terminó, o mejor dicho sufrió un severo cambio de planes, el día 21 de enero. Su vigésima primera maratón consecutiva se saldó con una severa contusión en el tobillo que, aparte de hacerle masticar clavos para llegar a meta en 6h.29', le imposibilitó disputar la del día siguiente. Otro se hubiera rendido, pero no este belga tozudo: si no podía utilizar las piernas, emplearía los brazos: se subió a una bicicleta con los pedales en el manillar y gracias a ella pudo correr las nueve maratones siguientes con registros prácticamente idénticos a los que conseguía corriendo. Cuando se restableció, volvió a calzarse las zapatillas y ahí sigue, corriendo sin parar. Hasta cuándo, quién lo sabe.