



“Durante muchos meses no era capaz de controlar mis emociones”

A la última por Andrés García

Mira quién corre

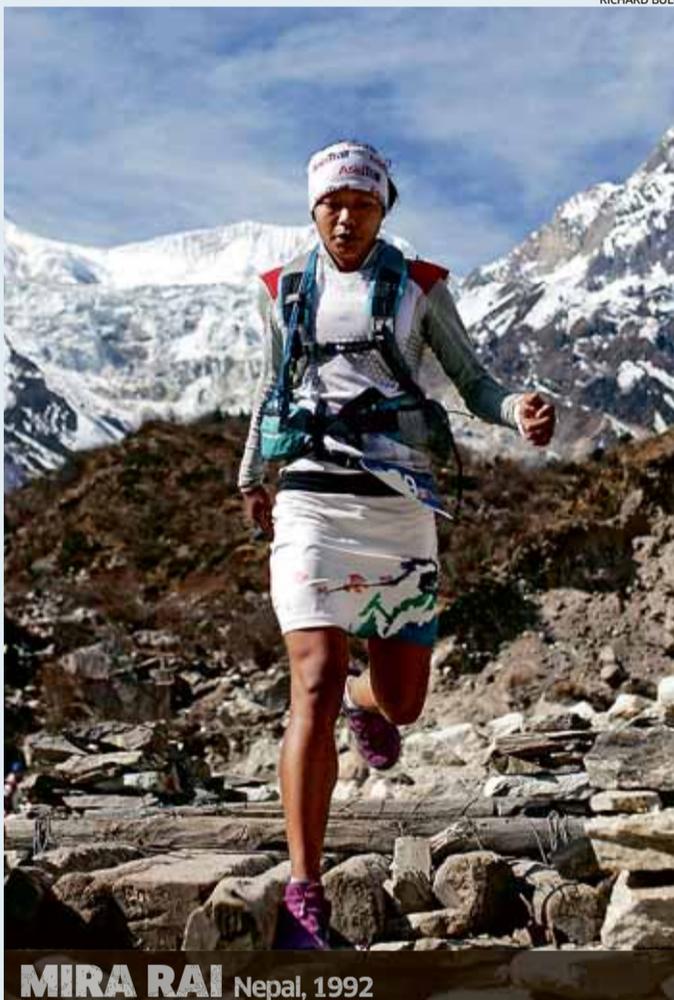
Mira Rai es la sensación del trail running, deporte al que llegó de casualidad • De niña cargó sacos de arroz y militó en la guerrilla

Por casualidad. Mira Rai descubrió sus condiciones innatas para el trail running hace dos años. Anupama Magar, campeona nepalí de kárate, la animó a instalarse en Katmandú. Mira dejó su aldea en el distrito de Bhojour. Allí creció en una casa de barro sin electricidad ni agua caliente junto a sus padres y cuatro hermanos. Cada día caminaba 30 minutos hasta una fuente. Pronto abandonó la escuela. De cuatro de la mañana a siete de la tarde cargaba sacos de arroz de 28 kilos. “Ese ejercicio resultó ser un buen entrenamiento”, reconoce a MARCA.

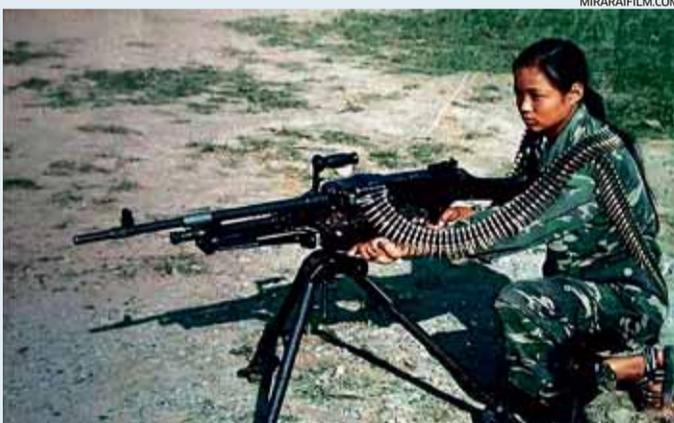
En 2013, al llegar a Katmandú invitada por Magar se apuntó y ganó la carrera del Himalayan Outdoor Festival sin saber el recorrido, ni la distancia (50 km), ni que era el trail running. “Hay muchos nepalís, con las condiciones de Mira, que no saben que existe este deporte, con ella lo empiezan a conocer”, afirma Richard Bull, organizador del Himalayan Festival. Él guió los primeros pasos de Mira en las carreras. “Era como un husky, siempre con ganas de ir más rápido”, recuerda.

Europa la descubrió en 2014. Ganó la Sellaronda Trail Race (57 km) en Italia con récord incluido: 6.36:30. Este año ganó el maratón del Mont Blanc (80 km) y acabó segunda en la Tromso Skyrace (45 km) y en el Ultra Pirineu (110 km), celebrado recientemente en Bagá (Barcelona).

La resistencia física, fraguada entre sacos de arroz, y la fortaleza mental, tras una vida repleta de dificultades, conforman el ADN de Mira Rai. Con 14 años fue una niña soldado. El ejército maoísta la reclutó para su causa. “Creí que lucharía por algo mejor, que tendría nuevas oportunidades”, declara.



MIRA RAI Nepal, 1992



Mira Rai, durante su etapa en el ejército maoísta.



“Si gano es más fácil animar e inspirar a otras niñas para que corran”

Mira Rai es en un referente en Nepal. Las mujeres suelen practicar deporte en la escuela, pero luego renuncian para trabajar en el campo o quedarse en casa. “Si gano es más fácil inspirar a otras niñas para que corran”, desvela Mira, cuyo anhelo es abrir un centro deportivo para ayudar a otras chicas. “Muchas no son conscientes de su potencial y están superadas a las labores del hogar. Hay gente que no acepta que una mujer haga deporte”, afirma.

Una vida de cine

Lloyd Romain se ha empeñado en cambiar esta mentalidad. A través de Internet recoge fondos para rodar una película sobre Mira. Ya acumula unas cuantas horas de rodaje y ha encontrado el respaldo económico de varios corredores de montaña.

La campeona de Asia de skyrunning siempre ha buscado nuevas oportunidades. “Una posibilidad es como una hoja en un río, la tienes que agarrar rápido o se ha ido para siempre”, proclama Mira en el sitio web de la película. Dicho y hecho. Aunque jamás imaginó el mundo nuevo que se abría ante ella: “Nunca pensé que tendría una carrera en el trail running. Correr ha dado sentido a mi vida y ha servido para que conozcan mi país”, confiesa.

Sus padres no la han visto correr, pero se sienten orgullosos de que se haya convertido en la mejor embajadora de Nepal. Mientras, sigue entrenándose por las montañas que la vieron crecer. A veces una hora, otras cinco o incluso 10, como cuando transportaba aquellos sacos de arroz. Ahora cuando la ven pasar se escucha un ‘mira quién corre’ seguido de ‘es la chica nepalí que revolucionará el trail running’. De momento, va en camino.

Alta definición

Julio César Iglesias



Kun, Roberto, CR7: tres por cinco

Alguien ha destapado el frasco de los goles. Atentos a la jugada, **Ronaldo, Lewandowski** y **Agüero**, por ese orden, han derramado el contenido en las tres grandes ligas europeas y, cinco más cinco más cinco, han desbordado las tácticas, los prejuicios y las estadísticas.

Con su ambición y con su instinto, los dos emblemas del delantero, nos han devuelto inesperadamente a la prehistoria, un horizonte lejano en que los goles no caían del fútbol como dádivas de un usurero sino como premios de una piñata. Según contaron los primeros cronistas, aquellos héroes de arrabal acudían al estadio primigenio con sus calzones de lino y sus botas claveteadas, rompían el protocolo, se suspendían de la vertical, golpeaban la pelota y saturaban el aire con una barahúnda de carreras, disparos, gritos, pañuelos y serpentinatas.

Nuestros paladines de hoy, **Cristiano, Robert y Sergio**, parecen tallados por escultores de distintas academias. Para Cristiano, el modelo clásico, trabajos como saltar, correr o pegar carecen de fulgor épico: son simples actos naturales. Por lo que sabemos, sus antepasados competían en los bajorrelieves y en las primeras olimpiadas. O participaban en las guerras locales o lanzaban el disco.

Robert, en cambio, es la demostración de que, con un baño de fe y otro de linimento, un hombre cualquiera puede huir de la vulgaridad, trascender las convenciones y alcanzar la mitología. Le vemos trajinar por el campo con esa expresión de vecino del quinto y, atendiendo a sus cifras, nos decimos que su cara se oculta bajo un disfraz.

Como indica su nombre artístico, Sergio, alias **El Kun**, es un personaje de viñeta cuyas hazañas sólo conseguiría describir un irreverente ilustrador de revistas. Su musculatura, más ancha que larga, tiene las proporciones de una mesa camilla, pero en su amplitud oronda reside su estabilidad.

Gracias a él y a sus dos insaciables colegas sospechamos que las leyes del gol están alojadas en la memoria profunda del ariete.

Son un sueño atrapado en una botella.



REUTERS



A tu autoescuela, exígele:

Compromiso + Calidad

Aprende a conducir en un centro asociado a la Confederación Nacional de Autoescuelas (CNAE)



No te preocupas
por tu Formación Vial.