La adolescente que corre a mi lado, Luz, no habla mucho. Está concentrada, con la cabeza bien derecha, sus pasos caen rítmicamente en la carretera de asfalto. Luz forma parte del club de corredores El Cóndor de La Paz, que todos los sábados huye de la congestión de la ciudad para entrenar en el altiplano boliviano. Un pequeño grupo de este club se ha reunido para una carrera recreativa de 16 kilómetros y muy amablemente dejaron que los acompañara.

The teenager running alongside me, Luz, doesn’t say much. She is focused, her head dead straight, her stride landing rhythmically on the tarmac highway. Luz belongs to La Paz’s El Condor running club, which escapes the congestion of the city every Saturday for a training run up on the Bolivian high plateau, the altiplano. A small band of them have gathered for a recreational 10-mile run and kindly allowed me to join in.

# Ingles

<https://www.nytimes.com/2019/05/02/well/move/running-in-bolivia.html?ref=nyt-es&mcid=nyt-es&subid=article>

The author, Oliver Balch, on a Saturday run with members of the El Condor running club in La Paz, Bolivia.

El autor, Oliver Balch, en una carrera un sábado con integrantes del club de carreras El Cóndor en La Paz, Bolivia Credit Ivar Cuba Uzieda

La adolescente que corre a mi lado, Luz, no habla mucho. Está concentrada, con la cabeza bien derecha, sus pasos caen rítmicamente en la carretera de asfalto. Luz forma parte del club de corredores El Cóndor de La Paz, que todos los sábados huye de la congestión de la ciudad para entrenar en el altiplano boliviano. Un pequeño grupo de este club se ha reunido para una carrera recreativa de 16 kilómetros y muy amablemente dejaron que los acompañara.

The teenager running alongside me, Luz, doesn’t say much. She is focused, her head dead straight, her stride landing rhythmically on the tarmac highway. Luz belongs to La Paz’s El Condor running club, which escapes the congestion of the city every Saturday for a training run up on the Bolivian high plateau, the altiplano. A small band of them have gathered for a recreational 10-mile run and kindly allowed me to join in.

Me asignaron al grupo más lento. Mis esfuerzos por platicar no llegaron muy lejos. ¿Cuántos años tienes? Quince, me responde Luz. ¿Dónde vives? En El Alto, sobre La Paz. A unos minutos de nuestra carrera de 16 kilómetros, sus respuestas lacónicas son una bendición, pues ahora platicar es lo último que quiero hacer. Lo único que se me ocurre decir es: “Respira”. Tres sílabas que se repiten: res-pi-ra.

EXPLORA NYTIMES.COM/ES

I am assigned to the slowest group. My efforts at conversation had not gotten far. ¿Quantos años tienes? Fifteen, Luz tells me. ¿Donde vives? El Alto, above La Paz. A few minutes into our 10-mile run, her laconic answers are a boon, because speaking is the last thing I want to do right now. All I can really think to say is: Breathe. One single, repeated syllable: Breathe.

I had never run at altitude. Not real altitude. Hills, yes. Mountains, once or twice. But never, as now, at just shy of 4,000 meters, or nearly two-and-a-half miles high. My wheezing lungs and leaden legs remind me that I’m in foreign territory in every sense. The nearby snowcaps of the Cordillera Real ram the point home. My regular running route, along the flat, estuarine banks of Portugal’s River Douro, suddenly seems very far away.

After about three miles, the tightness of my breath and my fear of imminent collapse begin to recede. They have dissipated rather than disappeared. We are jogging at an even pace. “Enjoy yourself,” I try telling myself. And I do, as best I can.

ADVERTISEMENT

I had been in Bolivia for five days. My hotel was in La Paz’s southern district, a full kilometer below Luz’s home in neighboring El Alto. The Casa Grande had a gym with a running machine, which I had used briefly each morning. New arrivals in La Paz, one of the highest cities in the world, often complain of feeling groggy and nauseated. Me, I felt fine.

This had encouraged me to hunt down a local running club. I always pack my kit when I go to a new city. Pounding the ground is, in my experience, a great way to get the feel of a place. Only running in La Paz presents unique challenges. Built on a steep-sided canyon high in the Andes, the city is all vertiginous roads and hairpin bends. Plus the sidewalks are a disaster. I spotted three runners the whole week.

My search had led me to El Condor. Comprising a couple of dozen adults and teenagers, the club is coached by Policarpio Calizaya, a three-time Olympian and one of the few top-flight runners in Bolivia’s history. In his mid-50s, he has a round and cheerful face. I meet him at Gate 9 of Hernando Siles stadium before one of El Condor’s regular weekday track sessions. Most of the club’s participants are female. He doesn’t know why. Men prefer football, he surmises: “Truth is, running is pretty fringe here in Bolivia.”

The status of running in his home country clearly grates at him. He contrasts the situation with neighboring Peru, which has produced a crop of elite runners in recent years. It’s all about government support, he tells me: “In Peru, they have it; here, we don’t.” To make ends meet, he has a small workshop where he makes sports apparel. His runners, most of whom come from low-income families, typically buy their running shorts and vests from one of El Alto’s sprawling markets. Their shoes are often secondhand.

Evo Morales, Bolivia’s charismatic indigenous president, has helped raise the profile of running in recent years. Since 2013, La Paz has hosted the Presidente Evo 10K race every July. Similar races occur annually in Bolivia’s eight other major cities. Even so, the winning pot is only around $2,000, says Policarpio. It’s not much for a top runner, especially once travel costs are factored in (no Bolivian runner receives sponsorship). His best runner, 22-year-old Yessy Apaza, gets by thanks to remittances from his mother, a domestic worker in Spain.

Editors’ Picks

My Co-Worker Is Besties With the Boss. It’s Just Not Fair.

The Best Green Salad in the World

From ‘Smallville’ to a Sex Cult: The Fall of the Actress Allison Mack

ADVERTISEMENT

Curiosity had also led me to the door of Policarpio’s running club. In Vybarr Cregan-Reid’s excellent book on running, “Footnotes,” I had read about epigenetics and the physiological changes brought on by the thinner air found at altitude. The main effects are twofold, the British writer explains: Our bodies begin making more oxygen-carrying blood cells, and our muscles learn to use the limited oxygen more efficiently.

Processing more oxygen gives runners a competitive advantage, which is why the world’s best runners fit in time for high-altitude training. In his running days, Policarpio did the same, visiting this same stretch of highway just beyond El Alto. These days, he occasionally takes his best runners to train at Chacaltaya, which, at over 5,000 meters, used to be the highest ski resort in the world — until all the snow melted.

What I hadn’t realized is that it takes at least 10 days for any of these benefits to kick in. Similarly, it can be weeks before our bodies fully acclimatize to the negative effects of altitude. FIFA, the international soccer organization, advises visiting teams to arrive three weeks before a match in La Paz.

Back on the tarmac, we hit the eight-mile mark. An old woman stands on the roadside waiting for her bus. She is dressed in multiple petticoats and a bowler hat, the habitual attire for rural women of the altiplano. She looks at me quizzically. I try to say “hola” but can’t. My throat is too parched. Not to be outdone, my head is now also throbbing.

With the end in sight, Luz and her friends pick up speed. I attempt to keep up, but it is beyond me. Breathe, I say to myself. Enjoy yourself. Don’t die. As I’m talking to myself, the girls slowly and elegantly begin to stretch away, until soon, without a word, they are gone.

Sign Up for NYT Parenting

From the team at NYT Parenting: Get the latest news and guidance for parents. We'll celebrate the little parenting moments that mean a lot — and share stories that matter to families.

SIGN UP

Credit

Oliver Balch

Image

CreditOliver Balch

# Español

<https://www.nytimes.com/es/2019/05/08/correr-en-la-paz-bolivia/?rref=collection%2Fsectioncollection%2Fnyt-es>

Correr en Bolivia: lecciones para un británico

Por OLIVER BALCH 8 de mayo de 2019 Volver al artículo principalComparte esta página

Share

Tweet

Email

Continue reading the main storyFoto

El autor, Oliver Balch, en una carrera un sábado con integrantes del club de carreras El Cóndor en La Paz, Bolivia Credit Ivar Cuba Uzieda

Read in English

[Si quieres recibir los mejores reportajes de The New York Times en Español en tu correo, suscríbete aquí a El Times]

La adolescente que corre a mi lado, Luz, no habla mucho. Está concentrada, con la cabeza bien derecha, sus pasos caen rítmicamente en la carretera de asfalto. Luz forma parte del club de corredores El Cóndor de La Paz, que todos los sábados huye de la congestión de la ciudad para entrenar en el altiplano boliviano. Un pequeño grupo de este club se ha reunido para una carrera recreativa de 16 kilómetros y muy amablemente dejaron que los acompañara.

Me asignaron al grupo más lento. Mis esfuerzos por platicar no llegaron muy lejos. ¿Cuántos años tienes? Quince, me responde Luz. ¿Dónde vives? En El Alto, sobre La Paz. A unos minutos de nuestra carrera de 16 kilómetros, sus respuestas lacónicas son una bendición, pues ahora platicar es lo último que quiero hacer. Lo único que se me ocurre decir es: “Respira”. Tres sílabas que se repiten: res-pi-ra.

EXPLORA NYTIMES.COM/ES

En el Perú, una alternativa a Machu Picchu aún oculta

Nunca había corrido en altura. En altura de verdad. En colinas, sí, en montañas un par de veces. Pero nunca, como ahora, a casi 4000 metros sobre el nivel del mar. Los estertores de mis pulmones y mis piernas de plomo me recuerdan que estoy en territorio extranjero en más de un sentido. Las cimas coronadas de nieve de la cercana cordillera Real me lo dejan aún más claro. Mi ruta regular para correr, en las riberas de los estuarios del río Douro de Portugal, de repente me parece muy lejana.

Después de unos 5 kilómetros, la presión en mi pecho y el miedo de un colapso inminente comienzan a retroceder. Se han disipado más que desaparecido. Estamos trotando al mismo paso. “Disfrútalo”, trato de decirme. Y sí lo hago, en la medida de lo posible.

Llevaba en Bolivia cinco días. Mi hotel estaba en el distrito sur de La Paz, todo un kilómetro debajo de la casa de Luz en el colindante El Alto. La Casa Grande tenía un gimnasio con una caminadora, que usé durante un rato todas las mañanas. Los recién llegados a La Paz, una de las ciudades con mayor altitud del mundo, a menudo se quejan de que se sienten mareados y con náuseas. Yo me sentía bien.

Esto me había motivado a buscar un club local de corredores. Siempre empaco mi equipo cuando voy a una ciudad nueva. En mi experiencia, gastarse la suela corriendo es una excelente manera de conocer un lugar. Solo que correr en La Paz tiene unos desafíos muy particulares. Construida en un cañón profundo en una parte elevada de los Andes, la ciudad es pura carretera vertiginosa y curvas de horquilla. Además, las aceras son un desastre. Solo vi tres corredores en toda la semana.

Mi búsqueda me había llevado a El Cóndor. El entrenador del club, conformado por una veintena de adultos y adolescentes, es Policarpio Calizaya, quien ha ido tres veces a los Juegos Olímpicos y es uno de los pocos corredores de alto nivel en la historia de Bolivia. A sus cincuenta y tantos, tiene un rostro redondo y alegre. Lo encuentro en la Puerta 9 del estadio Hernando Siles antes de una de las sesiones regulares de pista entre semana de El Cóndor. La mayoría de los integrantes del club son mujeres. No sabe por qué. Supone que los hombres prefieren el futbol: “La verdad es que aquí en Bolivia correr es algo muy marginal”.

Está claro que el estatus de las carreras en su país le molesta. La situación contrasta con el vecino Perú, que en años recientes ha producido una buena cosecha de corredores de élite. Me dice que se debe al apoyo del gobierno: “En Perú lo tienen; aquí no”. Para pagar las cuentas, tiene un pequeño taller donde hace ropa deportiva. Sus corredores, la mayoría provenientes de familias de bajos recursos, generalmente compran sus pantaloncillos y chalecos para correr en uno de los grandes mercados de El Alto. Muchas veces sus zapatos son de segunda mano.

Evo Morales, el carismático presidente indígena de Bolivia ha ayudado a elevar el perfil de este deporte en años recientes. Desde 2013, La Paz es anfitriona en julio de la carrera Presidente Evo 10K. Cada año hay carreras parecidas en las otras ocho ciudades importantes de Bolivia. Aun así, el premio solo es como de 2000 dólares, dice Policarpio. No es mucho para un corredor profesional, sobre todo si se consideran los viáticos (ningún corredor boliviano recibe patrocinio). Su mejor corredora, Yessy Apaza, de 22 años, sobrevive gracias al dinero que le manda su madre, una trabajadora doméstica radicada en España.

La curiosidad también me había llevado a la puerta del club de corredores de Policarpio. En el excelente libro de Vybarr Cregan-Reid sobre correr, Footnotes, había leído sobre epigenética y los cambios fisiológicos producidos por el aire más ligero que se encuentra a mayor altitud. Los efectos principales son dos, explica el autor británico: nuestro cuerpo comienza a producir más células sanguíneas portadoras de oxígeno y nuestros músculos aprenden a usar el oxígeno limitado de manera más eficaz.

Procesar más oxígeno les da a los corredores una ventaja competitiva, es por eso que los mejores corredores del mundo se dan tiempo para entrenar en regiones de mayor altitud. En su época de corredor, Policarpio hacía lo mismo: visitaba esta misma franja de la carretera un poco más allá de El Alto. Ahora, a veces lleva a sus mejores corredores a entrenar en Chacaltaya, que, a más de 5000 metros, solía ser la estación de esquí con mayor altura en el mundo, hasta que se derritió toda la nieve.

De lo que no me había dado cuenta es de que se necesitan al menos diez días para sentir estos beneficios. Del mismo modo, pueden pasar semanas antes de que nuestro cuerpo se aclimate bien a los efectos negativos de la altura. La Federación Internacional de Futbol Asociación (FIFA) aconseja a los equipos visitantes que lleguen tres semanas antes de un partido en La Paz.

De vuelta en la pista, llegamos a la marca de los 13 kilómetros. Una anciana está parada en la carretera esperando su autobús. Viste grandes enaguas y un sombrero de bombín o sombrero de chola paceña, el atuendo tradicional de las mujeres del altiplano. Me ve con una mirada inquisitiva. Trato de decir: “Hola”, pero no puedo. Mi garganta está demasiado seca. Además, la cabeza me punza.

Con la meta a la vista, Luz y sus amigas adquieren velocidad. Intento darles alcance, pero no lo logro. “Respira”, me digo. “Disfruta. No te mueras”. Mientras estoy hablando solo, las jóvenes poco a poco y con elegancia comienzan a alejarse, hasta que, al poco tiempo y sin decir ni una palabra, ya no están.

Continue reading the main storyFoto