

## EL PODER DE CAMINAR

*Por: I. A. Juan Carlos Díaz Vega.*

SICA, SA de CV. Sistemas de Ingeniería y Control Ambiental.

Av. Tlaxcala Norte No. 22 Col Altos, Panzacola, Papalotla de Xicoténcatl, Tlaxcala

Caminamos siempre hacia un destino común, hacia el trabajo, a la escuela, a tomar el autobús, nos dirigimos por inercia porque tenemos que llegar a un lugar, a una hora, a una actividad.

Se convierte en la rutina de ir y venir a diario, pasar por los mismos lugares, ver a un sinnúmero de personas, pero ¿Por qué caminar si para eso hay autobuses y carros? No nos importa disfrutar del viaje, sólo llegar a nuestro destino.

Si vamos solos pensamos en los problemas que hay que solucionar, recordamos o pensamos a futuro, si vamos acompañados hablamos de tal persona, de nuestros problemas, tal pareciera que no queremos ver a dónde vamos ni lo que pasamos y nos limitamos únicamente a llegar y, al final del día, terminamos agotados de todo.

Las caminatas traen muchos beneficios, entre ellos, buena salud, mejor autoestima, menor riesgo de enfermedades, formación de carácter, entre otras. Es una magnífica forma de ejercitarse, pero las condiciones de vida nos obligan a ser sedentarios o simplemente a no tomar este ejercicio como una alternativa para gozar de una buena salud.

Pero ¿Qué es lo que puede motivar a una persona para convertir una obligación de hacer algo en el placer de hacerlo?, podría ser ¿Obsesión?, ¿El logro de una meta?, ¿Ser popular?, ¿Ganar dinero?...

Aquello que se hace por placer es lo que le da sentido a la vida.

Ese es mi caso, era una persona sedentaria hasta e bachillerato que descubrí una gran habilidad.



Por azares del destino y sin tener dinero para el pasaje, me vi obligado una tarde soleada de un 24 de Mayo de 2005 a caminar desde el bachiller hasta mi casa, me sentía preocupado, pues nunca lo había hecho, no era como recorrer el zócalo, no sabía si iba a aguantar pero tenía que hacerlo, comencé a caminar rápido porque sabía que iba demorarme, una distancia de unos 7 Km aproximadamente fue lo que tuve que caminar. Llevaba los zapatos, el uniforme del instituto, el suéter, mi mochila y un cuarto de agua de una botella de 600ml., muchas desventajas para quien es la primera vez que lo hace y no se lo espera. El camino se me hizo eterno, llegó un momento en que tuve que detenerme para descansar y tomarme la poca agua que me quedaba. Descansé unos 5 minutos pero cuando quise retomar mi paso, ya me había cansado, como pude llegué a mi casa, agotado por el calor y el cansancio. Me dolían las piernas y me tiré en la cama. Sin

embargo, sentí una buena sensación y me gustó tanto que lo volví a hacer pero esta vez ya con calma y planeado. La segunda vez de igual manera me cansé, no estaba acostumbrado.



Yo sabía que podía dar más así que me propuse recorrer cada vez más pero me era difícil porque no lo hacía muy frecuentemente. Mi cuerpo se acostumbró muy rápido al ejercicio, tanto así que a fin de año logré recorrer hasta 21 Km. en un día, mismo recorrido que consiste en una vuelta completa por una gran parte de la ciudad, la cual sólo la logre hacer 2 veces, mientras que la modifiqué con el paso del tiempo convirtiéndose en una vuelta más larga.

Seguí eeejemplo de mi papá al plasmar cada recorrido que hacía en cada día, cada lugar que visitaba lo denotaba con una letra o un símbolo del alfabeto griego y la cantidad de Km. recorridos y así los guardaba en una libreta vieja.

Fue en el año 2006 en el que iniciaba mi entrenamiento, hacía tablas de cada mes y plasmaba mis recorridos (bachiller, la CAPU, el teatro principal, entre otros). Aclaro que era poco lo que hacía de ejercicio.

Establecí nuevas rutas y me propuse recorrerlas una cantidad determinada de veces cada una.

Establecí nuevas rutas y me propuse recorrerlas una

Cada una de ellas mostrada en el mapa (Mayorazgo CAPU, Soriana CAPU, Teatro Principal, BUAP,  $\alpha_1$ ,  $\alpha_2$ ,  $\gamma$  y vuelta completa, simbolizada con una estrella).

Se aproximaba el ingreso a la Universidad en el año 2007, por lo que investigué la ruta más adecuada para irme caminando, sabía que se podía, y, en efecto, me quedaba más cerca que el bachillerato.

Así que me fijé la siguiente meta: **“CUMPLIRÉ MIL VECES CAMINANDO DE LA UNIVERSIDAD A MI CASA”**.

Desde ese día sólo vivía para cumplir un objetivo, el cual, era superarme día a día, demostrarme a mí mismo que podía cada vez más.

En el año 2008 y por casualidades de la vida, dispuse de muchas horas libres con las materias que tomaba, tanto que eran suficientes para ir a mi casa, desayunar y regresar andando.

Fue así como ocupaba esas horas para mantenerme siempre activo.

Este año fue el más trabajado donde me gradué en este ejercicio, llegando a caminar más de 20 Km. diarios y recorrer hasta 662 Km. sólo en un mes, además de no descansar un solo día del año.

El estar tan activo siempre hizo que me diera pereza tomar el transporte público, así que, trataba de evitarlo siempre.

En este momento me di cuenta de todo lo que podía ahorrarme de dinero en pasajes.

Es increíble hasta donde pueden llevarte tus piernas.

Ya durante algún tiempo de haber entrenado, en el 2009 decidí que podía más y así fue, llegando a caminar hasta 33 Km. en un solo día, registrando cada uno de esos recorridos.

Siempre que cumplía una meta, me proponía otra, la palabra descanso no existía en mi vocabulario, manteniendo esos recorridos fuertes durante estos años.

Como era muy esporádica una salida en vacaciones y casi nunca tenía nada que hacer, ocupaba ese tiempo para hacer este ejercicio.

Mientras unos utilizaban su juventud para irse de antro y desvelarse, yo usaba mis energías para estar en forma.

En lo que muchos despilfarraban su dinero, yo lo ahorraba, además de que, no contaba con mucho.

La complejidad iba aumentando cada vez más, ya que, a partir del 2011 tuve un problema de salud, sin embargo, ni siquiera eso bastó para impedir seguir con mi objetivo.

Hice mi servicio social, al mismo tiempo que lidiaba con materias en la universidad por la mañana y por la tarde, junto con el problema que me aquejaba, tampoco recibí algún tipo de apoyo para los pasajes, todo era a cuenta propia y como pudiera, no bastando sólo asistir a la Secretaría de Sustentabilidad Ambiental y Ordenamiento Territorial, anteriormente SSAOT.



**32°C**  
**3:42 p.m.**

No conforme con sólo ir a la secretaría, fui hasta Cuautlancingo como parte de ese mismo servicio, para lo cual, estudié la ruta, para poder ir caminando de mi casa hasta allá y lo logré.

Pese a mi problema de salud y sin tener dinero, seguía tomando las materias, a la par que terminaba el servicio social y seguía sin descanso con mi objetivo.

Soporte de todo, hambre, sed, lluvias, calor, frío, caminaba a todas horas, si tenía clase a las 7 de la mañana, salía a las 6 de mi casa en invierno con 3°C de temperatura simplemente con una playera, esa es otra ventaja que me dio este ejercicio, nunca sentir frío; incluso recorría a horas como las 2 de la tarde en Abril y Mayo, donde había hasta 33°C. Aun cuando llovía

lo hacía y, lo mejor es cuando se hacía de noche, el camino tomaba otra perspectiva y lo convertía en un reto doblemente desafiante.

Para desafíos mayores, de noche y con lluvia era algo sencillamente Increíble.

No me importaba otra cosa que no fuera seguir con mis objetivos para alcanzar mi meta.

Mientras los demás vivían en la rutina del día a día yo hacía de mi vida algo más ruda y disciplinaria.

Sin darme cuenta, estos años formaron mi carácter, mi personalidad, me mantuvieron con una autoestima alta y me enseñaron que la única barrera que existe para conseguir un objetivo es la mental y la única persona que lo puede impedir es uno mismo.



3°C  
6:34 a.m.

A estas alturas, para el 2012 contaba ya con muchos recorridos y se me ocurrió la idea de crear un álbum con todos esos recorridos, incluyendo fotografías de los lugares por los que pasaba e incluyendo nombres de personas como compañeros y familiares para darles a conocer mi record y el logro de mis metas.

Muchas personas lo firmaron y me escribieron una dedicatoria, misma que es un agradecimiento y el conocimiento de una persona que realiza algo que no se ve todos los días.

Fui inspiración para algunos, un gran ejemplo para otros y gané el respeto de muchos otros más y, una que otra persona, no entendía el significado de este estilo de vida, porque de todo hay en la villa del señor.

El mostrarlo a mucha gente me dio una fortaleza aun mayor, varios se quedaron sin palabras por observar a detalle todo lo que había caminado en 7 años.



Como no es lo mismo decir me vine caminando todo el mes a mostrar y evidenciar que lo hice caminando todo el mes.

Cada día, un recorrido, un día vivido, una experiencia nueva, un logro más para conseguir el objetivo planteado.

En noviembre del 2012 decidí superar todos mis límites y proponerme el recorrido más extremo que pudiera yo hacer y lo logré, cruzando todo el Norte-Sur de la ciudad, recorriendo Valsequillo, 5 de mayo, los fuertes, los estadios, la china poblana, la CAPU, el boulevard norte el triángulo de las ánimas y de vuelta al punto de partida, mi casa, con un total de 7 horas con un total de 37Km.

Con eso cerré mi álbum y supe que no existen imposibles en esta vida.

Para el siguiente año recorrí nuevos lugares y partes de la ciudad que nunca esperaba siquiera conocer alguna vez, llegué hasta el extremo de la ciudad, a la altura de Bosques de San Sebastián, Plaza San Diego, Flor del Bosque, Camino a la Resurrección, San Miguel Xonacatepec, Cholula, entre otros.

ENE 2013	RECORRIDO
MAR 1	C = 1.4
MIE 2	R1: PLAZA SAN DIEGO = 15
JUE 3	S <sub>2</sub> = 9
VIE 4	R2: ZONA MILITAR - PLAZA DORADA = 16.2
DOM 6	R3: SAN MIGUEL XONACATEPEC = 18 + 1 = 19
LUN 7	H - 16 de sep (2) = 6.3 + C = 1.4 + 2.6
MAR 8	2U = 10 + 1.2
MIE 9	2U = 10 + 1.6
JUE 10	2U = 10 + C = 1.4
VIE 11	H <sub>0</sub> = 2.3 + 1.8
SAB 12	H - PD <sub>18</sub> = 6 + PD - Mdo, Independencia = 4.8
DOM 13	R4: CHOLULA = 16.1 + 2 = 18.1
LUN 14	+ 2
MAR 15	+ 2.3
MIE 16	C = 1.4 + 2U = 10
JUE 17	2U = 10
VIE 18	+ 1.0
SAB 19	Mdo. Hidalgo - PL - PD - H = 13.3
DOM 20	R5: CASA BLANCA - BOSQUES = 19
LUN 21	2U = 10
MAR 22	U = 5 + 1.7
MIE 23	β = 15 + 1.2
JUE 24	β = 15 + 2
VIE 25	U = 5
SAB 26	SC - SP (2) = 4
DOM 27	+ 3.5 + H <sub>200</sub> - H = 3.1
LUN 28	2U = 10
MAR 29	2U = 10
MIE 30	2U = 10
JUE 31	C = 1.4
TOTAL	294 Km.
E.A.	338 Km.
TIEMPO	49 HORAS
EQ.	C.U. - SORIANA CAPU (42 VECES)

Siendo, de esta manera el preámbulo para un segundo álbum en el que incluiré mi meta más grande: el equivalente a una vuelta al mundo a pie.

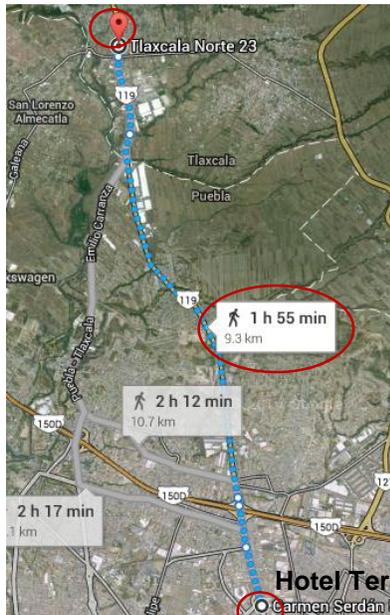
A la fecha se conmemora mi décimo aniversario recorriendo las calles de la ciudad de Puebla, proyecto en el cual, estoy trabajando.

Hace no mucho tiempo medí las distancias que yo recorro en Google Maps y Google Earth, incluso hasta en el velocímetro de cualquier auto, todos marcaban más de lo que yo recorría, es por eso que, en mis tablas más recientes indico los Km. que recorrí y la equivalencia en Google.

Lo que significa que he recorrido mucho más de lo que he establecido en mis registros.

Si bien es cierto que, ahora con el trabajo ya no lo hago como acostumbraba pero siempre hay tiempo para ejercitarse, lo que hago ahora es salir de mi casa a la terminal de la 10 poniente, a veces llegaba a la diagonal y otras al puente de la CAPU, sin embargo, fue una sorpresa para mí encontrar a una mujer llamada Raquel Larios Sánchez, a la que también le gusta hacer el mismo tipo de ejercicio, nos citamos para la caminata de la CAPU a Tlaxcala (que es donde está mi lugar de trabajo y es la misma distancia que caminé la primera vez del bachillerato a mi casa: 7 Km., en Google será más todavía, por

lo que cité anteriormente.



Con el mapa se puede ver que lo que son 7Km. en mi escala son 9.3Km medidos en Google.

Así es como un error de no tener dinero para el pasaje se convirtió en mi modo de vida y es lo que más amo a hacer.

Aquello que me ha alejado de los vicios, que me ha apartado de despilfarrar el dinero en cosas innecesarias, banales y sin utilidad alguna, que me enseñó que aún teniendo poco dinero, se puede ahorrar; me enseñó disciplina, constancia, perseverancia, a levantarse las veces que sean necesarias hasta lograr los objetivos que uno se propone en la vida.

Actualmente, ni el trabajo me ha impedido seguir con este proyecto de vida porque la voluntad es la fuerza más poderosa existente sobre la Tierra.

MES	2006	2007
ENERO	48	213
FEBRERO	23	55
MARZO	40	85
ABRIL	61	112
MAYO	134	155
JUNIO	162	155
JULIO	85	177
AGOSTO	151	154
SEPTIEMBRE	137	262
OCTUBRE	196	229
NOVIEMBRE	141	152
DICIEMBRE	83	363
<b>TOTAL</b>	<b>1261</b>	<b>2112</b>

Además de registros por mes, cuento con dos más, uno que enlista todos los meses de cada año.

Y otro que engloba las veces de todos los recorridos con su respectiva distancia.

Me encuentro realizando el proyecto 2015 con un registro más completo y sintetizado de todos los años anteriores.

Amigo lector, espero que te haya agradado esta historia y que hayas terminado con un buen sabor de boca, que lo que has visto, leído e incluso imaginado a lo largo de esta lectura haya cambiado tu percepción de lo que significa la palabra caminar y que sepas que existe una persona que ha dedicado 10 años de su vida realizando un proyecto de esta magnitud.

No te quedas con la idea de que todos los estudiantes, sean de secundaria, preparatoria o universidad no lo hacen, el estilo de vida te hace pensar que todos los adolescentes y jóvenes están marcados por un estereotipo y me da gusto hacerte ver que soy la diferencia. Me es muy grato compartirte que este es mi vicio.

No pienses que todos los jóvenes no se interesan en mover ni un dedo para cuidar su salud, porque están inmersos en el alcohol, las drogas, el cigarro y demás vicios.

RECORRIDO	Km.	Veces	Total (Km.)
Bachiller (B)	6,6	123	811,8
10 Poniente y 11 Norte (Ferrocarril)	7,2	107	770,4
Centro Escolar (CE)	7,5	10	75
Parque del Arte (Hospital Niño Poblano)	7,8	4	31,2
Sandoval Vallarta (SV)	7,8	40	312
Teatro Principal	8,3	100	830

Piensa en todos aquellos que idean el ejercicio como un gusto o placer de sentirse mejor, de plantearse nuevas metas, de lograr sus objetivos. El éxito no sólo es hacer las cosas bien, es esmerarse para que cada vez sean mejor y uno de las claves de ello es hacer algo único y para bien, que la gente pueda saber que eres tú porque eres el único que lo hace, que eres tú quien das un buen ejemplo, quien inspiras a los demás a seguir esforzándose por lograr sus metas, cualesquiera que éstas sean.

Me despido con un este mensaje:

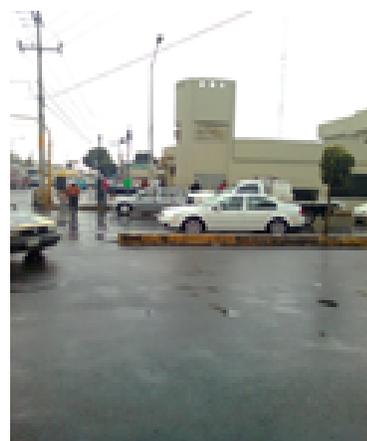
*“Si la bellota no estuviera en la cima del árbol, todas las ardillas lograrían comerla”.*

Éxito en todo lo que te propongas y que logres todas tus metas.

Un cordial saludo, tu amigo Juan Carlos Díaz Vega.

El número aproximado de pasos que he dado en estos recorridos es de 35 millones 127 mil 150 pasos estimados. Los tiempos de recorrido varían dependiendo del tráfico de las calles de la ciudad.

ENERO 2015	FECHA
2BA = 4	JUEVES 1
$S_4 = 9 + C = 1.5$	DOMINGO 4
H - T. ÁNIMAS = 6.5	LUNES 5
H - 10Pte. = 7.2	MARTES 6
H - 10Pte. = 7.2	MIÉRCOLES 7
H - 10Pte. = 7.2	JUEVES 8
H - 10Pte. = 7.2	VIERNES 9
$U_{2037} = 5 + 1.7$	SÁBADO 10
$S_4 = 9 + 2$	DOMINGO 11
H - 10Pte. = 7.2 + 2.1	LUNES 12
H - 10Pte. = 7.2 + 1.3	MARTES 13
H - 10Pte. = 7.2 + 1	MIÉRCOLES 14
H - 10Pte. = 7.2	JUEVES 15
H - 10Pte. = 7.2 + 1	VIERNES 16
+ 1.8	SÁBADO 17
$S_4 = 9 + 1.2 + C = 1.5$	DOMINGO 18
H - 10Pte. = 7.2	LUNES 19
H - 10Pte. = 7.2 + 1.7	MARTES 20
H - 10Pte. = 7.2 + 1	MIÉRCOLES 21
H - 10Pte. = 7.2	JUEVES 22
H - 10Pte. = 7.2 + 1.1	VIERNES 23
$C = 1.5 + U_{2038} = 5 + 1.7$	SÁBADO 24
H - I. V. Paul = 2.7 + 1.2	DOMINGO 25
H - 10Pte. = 7.2 + 1.2	LUNES 26
H - 10Pte. = 7.2 + 1	MARTES 27
H - 10Pte. = 7.2	MIÉRCOLES 28
H - 10Pte. = 7.2 + 1.1	JUEVES 29
H - 10Pte. = 7.2	VIERNES 30
$C = 1.5 + 2A_{sur} = 2 + 2$	SÁBADO 31
<b>220 Km.</b> <i>C.U. - City Club x 20</i>	<b>TOTAL</b>



**ENERO 2006 - 2015**

- ▶ 25 + 3
- 🕒 18 + 2
- 🏠 48 + 5 / 454 + 50
- 10TH. 2,670 + 297**
- 2,967 Km.**



Punto de partida	Lugar de destino	Distancias (Km.)	Número de veces realizada	Tiempo de recorrido	Número estimado de pasos
Casa	BUAP	5	2,042	52 min. - 1 hora	7,500
Casa	Teatro Principal	8.3	101	1h 23min. - 1h 30min.	12,450
Casa	Teatro Principal por Boulevard 5 de Mayo	9.3	100	1h 34min. - 1h 42min.	13,950
Casa	Soriana CAPU	9	488	1h 30min. - 1h 37min.	13,500
Casa	Mayorazgo CAPU	10.7	101	1h 47min.-1h 54min.	16,050
Casa	Alfa 1	3.1	100	2h 11min.-2h 20min.	19,650
Casa	Alfa 2	4.4	120	2h 24min.-2h 31min.	21,600
Casa	Gamma	6.2	120	2h 42min.-2h 52min.	24,300
Casa	Casa (Vuelta completa)	23.7	40	4h- 4h 20 min.	35,550
Casa	Casa (recorrido total)	87.1	Única	7h 10min.	55,650

Las distancias establecidas son de acuerdo a mi escala, 1.66m/s.

Los únicos recorridos que indican el punto de partida desde mi casa y de regreso al mismo punto son:

Recorrido	Descripción	Distancias (Km.)
2U	Ida y vuelta a la Universidad	10
$\Omega$ (4U)	Ida y vuelta a la Universidad (2 veces)	20
$\Psi$ (6U)	Ida y vuelta a la Universidad (3 veces) vuelta única	30
$\upsilon$	Ida y vuelta (Teatro Principal)	16.6
$\eta$	Ida y vuelta (Teatro Principal por Boulevard 5 de Mayo)	18.6
[1, [2, [3, [4	Ida y vuelta (Soriana CAPU)	18
E	Ida y vuelta (Mayorazgo CAPU)	21.4
$\Delta$	Ida y vuelta (Plaza San Pedro)	22

Si de contratiempos se trata puedo citar el gran tráfico presente en la ciudad a todas horas del día, puesto que eso retrasa el tiempo real del recorrido.