

### Juan Miguel Esteban

Correr transformó su vida y lo convirtió en un atleta, una historia de superación hoy reconocida y premiada.



(1) Juan Miguel Esteban estuvo siete años en la cárcel. Más de 2555 días de castigo y más de 61 000 horas descontando el tiempo para volver. A los pocos días de entrar en la cárcel, pensó: “O hago algo aquí o me muero”. Pronto encontró una vía de escape que transformó su vida  
5 completamente hasta convertirlo en atleta. Fue una visita de sus primos a la cárcel que le salvó: ellos hacían atletismo y triatlón, y le contaron a Juan Miguel todo lo positivo de estos deportes. Le propusieron una locura: empezar a correr en la cárcel. Y salió de la cárcel como campeón.

(2) En el patio de la cárcel había una pista de fútbol de unos 120 metros.  
10 Un espacio ridículo para ponerse a correr, pero Juan Miguel se armó de valor. Empezó a hacerlo unos pocos minutos al día hasta llegar a horas de entrenamiento. Al principio, sus compañeros se reían de él, pero, al final, más de cien personas corrían con él. Corría todos los días. Con lluvia, frío o calor. A medida que avanzaba en sus entrenamientos,  
15 comenzó a competir en carreras entre cárceles. Y las ganaba todas. La primera vez que le dejaron salir de la cárcel, fue a una carrera organizada por Instituciones Penitenciarias, en la que corrían más de 3000 personas y Juan Miguel terminó entre los primeros 70.

(3) En su segundo permiso<sup>1)</sup> de la cárcel, corrió la maratón de Madrid. Allí  
20 conoció al campeón del mundo de maratón Martín Fiz, quien le prometió ayudarlo a dar a conocer su historia. Unas semanas después, Martín Fiz y la revista *Corredor* le informaron que le querían hacer un reportaje. Y al cabo de un tiempo, su historia salió a la luz. Gracias a su publicación, la Dirección General de Instituciones Penitenciarias revisó su caso.  
25 Visitaron a Juan Miguel en la cárcel y su vida cambió de nuevo. “Recoge tus cosas que mañana te vas para casa”. Con 39 años, Juan Miguel salió de la cárcel.

(4) Su historia fue reconocida como la mejor historia de superación mundial en los últimos 15 años por la revista *Runner's world*. Y en 2019  
30 fue campeón del Triatlón Madrid Banco Santander. Juan Miguel no dejó de correr. Su siguiente reto fue hacer un Ironman, la carrera más exigente, que combina carrera, bicicleta y natación. Correr le hizo libre, y ahora Juan Miguel es un ejemplo. Se dedica a ayudar, participando en todo tipo de iniciativas: guía de ciegos, carreras benéficas para gente con  
35 discapacidad, enfermos de cáncer. A sus 45 años, aún muy lejos de su última carrera, Juan Miguel ya ha vivido una carrera que nunca se olvidará.

*adaptado de: <https://elpais.com>, 03-01-2022*

noot 1 el permiso = het verlof